

មេឃត្រជាក់ ? ស្រទំ ? ក្តៅ ? មានពន្លឺថ្ងៃ ?

ទោះជាអាកាសធាតុយ៉ាងណាក៏ដោយ សូមអនុវត្តជំហានទាំង 5 នៃ SunSmart ដើម្បីការពារស្បែក និងភ្នែករបស់អ្នក។ ឆែកមើលកម្មវិធី SunSmart app រៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យបានដឹងពីពេលម៉ោងដែលអ្នកត្រូវការប្រើការការពារពីកម្តៅថ្ងៃ។

- ពាក់សម្លៀកបំពាក់ដែលគ្របដណ្តប់ស្បែករបស់អ្នក
- ប្រើក្រែមការពារកម្តៅថ្ងៃដែលមិនជ្រាបទឹក SPF 30 (ឬកម្រិតខ្ពស់ជាងនេះ) រៀងរាល់២ម៉ោងម្តង



- ពាក់មួកដែលមានម្លប់គ្របបាំងក្បាលមុខ ភ្នែក ត្រចៀក និងក
- ប្រើពណ៌ស្រមោលស្រអាប់
- ពាក់វ៉ែនតាការពារកម្តៅថ្ងៃដែលបិទស្លាក AS 1067



SunSmart គឺជាកម្មវិធីរបស់ទីប្រឹក្សាដឹមហារិកររដ្ឋវិចតូរីយ៉ា គាំទ្រដោយ VICHealth

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទូរស័ព្ទ TIS លេខ 13 14 50 រួចស្នើសុំឱ្យគេភ្ជាប់ទៅ ទីប្រឹក្សាដឹមហារិកររដ្ឋវិចតូរីយ៉ា ជាភាសារបស់លោកអ្នក។

