

سرد است؟ ابری است؟ گرم است؟ آفتابی است؟

هوا هرچه که باشد، سن اسمارت 5 مرحله‌ای را برای محافظت از پوست و چشمهای خود استفاده کنید. برنامه رایگان SunSmart را هر روز بررسی کنید تا زمانهای ضروری استفاده از کرم ضد آفتاب به شما مشخص شود.

● کلاهی بپوشید که سر، صورت، چشم‌ها، گوشها و گردن را سایه کند.

● از محل‌های سایه‌دار استفاده کنید

● عینک‌های آفتابی بپوشید که دارای مشخصات AS 1067 باشد.



● لباس‌هایی بپوشید که پوست شما را بپوشاند.

● کرم ضد آفتاب SPF 30 (یا بالاتر) طیف وسیع و ضدآب را هر 2 ساعت استفاده کنید.



SunSmart برنامه‌ای از Cancer Council Victoria می‌باشد که مورد حمایت VicHealth است.

برای کسب اطلاعات بیشتر با TIS به شماره 13 14 50 تماس بگیرید و بخواید با شورای سرطان ویکتوریا به زبان خودتان وصل شوید.

