

ਠੰਡਾ? ਬੱਦਲ? ਗਰਮੀ? ਧੁੱਪ?

ਚਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਮੌਸਮ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ 5 SunSmart ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
ਹਰ ਦਿਨ ਮੁਫਤ SunSmart app ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

- ਕਪੜੇ ਉਹ ਪਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕ ਸਕਣ।
- ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਸ ਪੀ ਐਫ 30 (ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਬ੍ਰੈਂਡ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਨਸਕਰੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।



- ਟੋਪੀ ਪਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ, ਅੱਖਾਂ, ਕਨ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਢਕੀ ਰਵੇ
- ਛਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ
- ਧੁਪ ਦੀ ਐਨਕਾਂ ਪਾਓ ਜਿਸਦੇ ਉੱਤੇ AS1067 ਲੇਬਲ ਹੋਵੇ



SunSmart ਇੱਕ Cancer Council
Victoria ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ VicHealth
ਵਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ TIS ਨੂੰ 13 14 50 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ Cancer Council
Victoria ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।

