

# بارد؟ غائم؟ حار؟ مشمس؟

أياً كانت حالة الطقس، استخدم الخطوات الخمس لـ SunSmart لحماية بشرتك وعينيك.  
راجع تطبيق SunSmart app المجاني كل يوم لرؤية الأوقات التي تحتاج فيها إلى استخدام وسيلة للحماية من أشعة الشمس.

● احرص على ارتداء قبعة  
تظلل الرأس والوجه  
والعينين والأذنين والعنق.

● استخدم الظل.

● ارتدِ نظارة شمسية  
تحمل اسم  
1067 AS.



● احرص على ارتداء  
ملابس تغطي جلدك.

● استخدم SPF 30 واسع  
المدى (أو أعلى) ،  
كريم واقى من أشعة  
الشمس مقاوم للماء كل  
ساعتين اثنتين.



SunSmart هو برنامج صادر عن  
برنامج Cancer Council Victoria  
و مدعوم من مؤسسة VicHealth.

لمزيد من المعلومات، اتصل بشركة TIS على  
رقم 13 14 50 واطلب الاتصال بـ  
Cancer Council Victoria بلغتك.

