

Mát mẻ? Nhiều mây? Nóng bức? Nắng?

Dù thời tiết thế nào, hãy sử dụng 5 bước SunSmart để bảo vệ làn da và đôi mắt của bạn. Kiểm tra SunSmart app miễn phí mỗi ngày để xem những lần bạn cần sử dụng bảo vệ tránh nắng.

- Mặc quần áo che làn da của bạn.
- Sử dụng kem chống nắng chịu nước, phổ rộng SPF 30 (hoặc cao hơn) cứ 2 giờ một lần.



- Đội mũ che đầu, mặt, mắt, tai và cổ.
- Sử dụng bóng râm.
- Đeo kính râm có nhãn hiệu tiêu chuẩn Úc AS 1067.



SunSmart là một chương trình của Cancer Council Victoria được VicHealth hỗ trợ.

Để biết thêm thông tin hãy gọi TIS qua số 13 14 50 và nhờ nối đường dây với Cancer Council Victoria.

