

التفتفتوا الى زوج  
من النظارات  
الشمسية



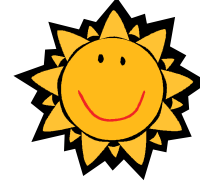
لا تنسوا الشرب كثير  
من المياه



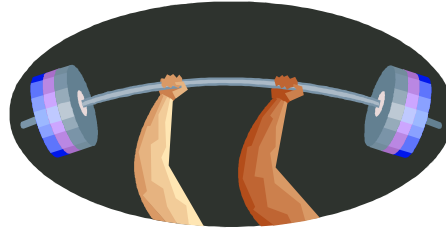
بادروا والبسوا و البسوا قبعة والتفتفتوا  
(سليب سلوب سلاب راب)

## فيتامين دي (Vitamin D)

اشعة الشمس على بشرتنا تساعد  
علي جعل فيتامين دي  
لاجسادنا (Vitamin D)

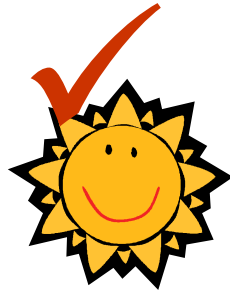


فيتامين دي يساعد على نمو العظام في تقويتها وصحتها



اشعة الشمس

اللطفة في الصباح الباكر أو وقت متأخر من  
بعد الظهر امر جيد لصنع فيتامين دي  
(Vitamin D)



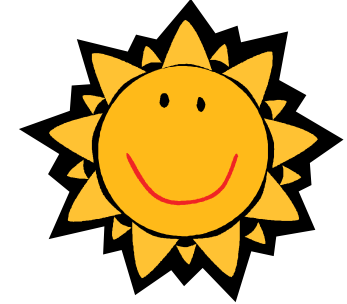
قبل ١١:٠٠  
صباحا



بعد ٤:٠٠ بعد  
الظهر

ماتجيري مركز اعادة توطين  
اللاجئين

العيادة الطبية

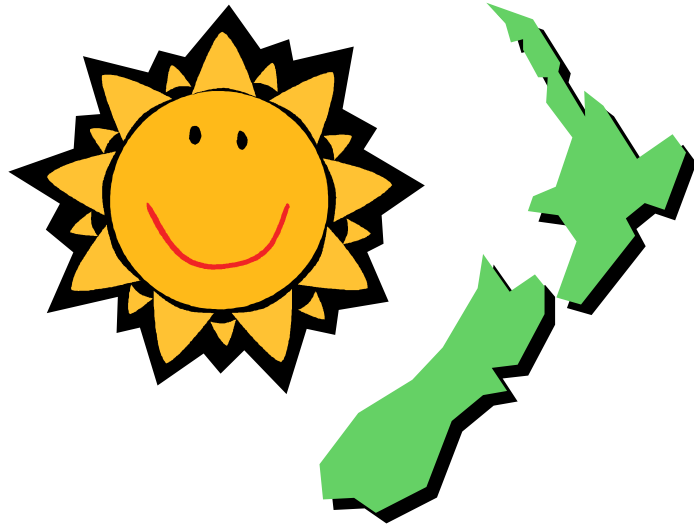


سون سمارت  
الاقامة الآمنة علي الشمس

Auckland Regional Public Health Service  
Rātonga Hauora ā Iwi o Tamaki Makaurau



Working with the people of Auckland, Counties Manukau and Waitemata



في نيوزيلندا ان الشمس قوية جدا

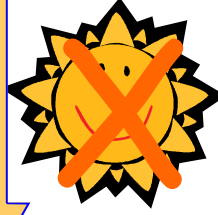
ومن سهل المعاناة بالمسفوع  
وهناك بعض طرق سهلة  
للبقاء علي الشمس

بادروا والبسوا و البسوا قبعة والتفتوا  
(سايب سلوب سلاب راب)

الشمس هي اقوى بين ١١:٠٠ صباحا و ٤:٠٠  
بعد الظهر. فتجنبها في هذه الاوقات



١١:٠٠ صباحا



٤:٠٠ بعد الظهر

فيادروا الي القميص - وبادروا الي بعض الظل



استخدموا "عامل الاحتماء من اشعة الشمس" (سون پروتيكشن  
فيكتور)(SPF) اكثر من 30 حاجبة الاشعة الشمسية .



اعادة تقديم الكريم كل ساعة وأنت  
في الشمس

البسوا قبعة ذات حافة او كآب مع اللوحات

