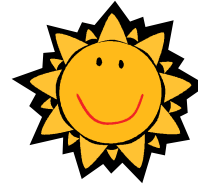


နေတာမျက်မှန် တပ် ပါ။

ဗိုက်တာမင် ခို

ခိုရဲ့ အသားအရေပေါ် ကျတဲ့ နေရောင်ဟာ ခိုရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဗိုက် တာမင်ခို ရရှိ အတွက် ကူပါတယ်။

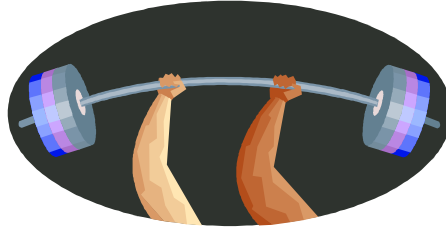


မန်းဝရေး (Mangere) ဒုက္ခသည် ပြန်လည်နေရာချထားရေးဗဟိုဌာန
ဆေး ခန်း

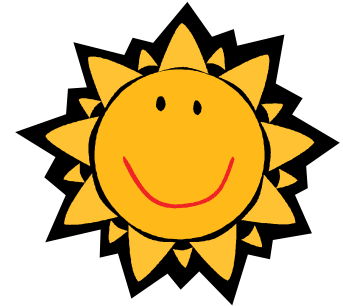


ရေ များများ သောက်ဖို့ မမေ့ ပါနဲ့။

ခိုရဲ့ အရိုးများ ကျန်းကျန်းမာမာ သန်မာ ကြီး ထွား ရေးအတွက် ဗိုက်တာမင်ခိုက ကူပါတယ်။



နံနက်စောစော နဲ့ ညနေစောင်းမှာ ရတဲ့ နေရောင် ဟာ ဗိုက်တာမင်ခို ရရှိ အတွက် ကောင်းပါတယ်



SunSmart
နေရောင်အောက် လုံခြုံစွာ နေပါ

တစ်နေ့လုံးသောက်



နံနက် ၁၁:၀၀ နာရီ မထိုးခင်

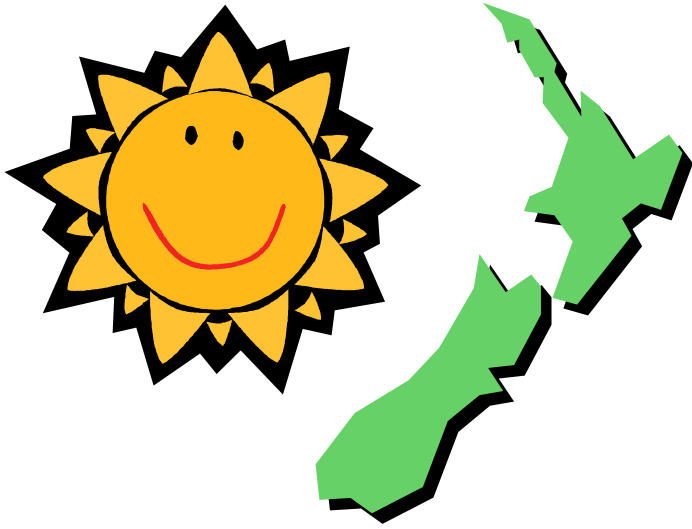


ညနေ ၄:၀၀ နာရီ နောက်ပိုင်း

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



Working with the people of Auckland, Counties Manukau and Waitemata



နယူးဇီလန် နိုင်ငံတွင်
နေရောင်သည်အလွန်ပြင်းသည်။

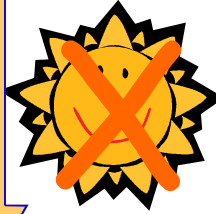
နေပူလောင်ရန်လွယ်ကူသည်။
နေရောင်မှ လုံခြုံအောင်နေရန်အတွက် အောက်ပါ
နည်းလမ်းများရှိသည်။

ဝတ်လိမ်းဆောင်းတတ်

နေသည် နံနက် ၁၁:၀၀ နာရီနှင့် ညနေ ၄:၀၀ နာရီ
အတွင်း အပူဆုံး ဖြစ်သည်။
ဒီအချိန်များမှာနေကိုရှောင်ပါ။



နံနက် ၁၁:၀၀ နာရီ



ညနေ ၄:၀၀ နာရီ

စွတ်ကျယ်အကျို **ဝတ်** ပြီးအရိပ်ထဲမှာနေပါ။



နေရောင်ကာကွယ်သောလိမ်းဆေး (SPF30+) ကို
လိမ်း ပါ။



နေရောင်ထဲမှာ နေတဲ့အခါ
လိမ်းဆေးကို တနာရီ တခါ
ပြန်လိမ်းပါ။

အနားပါသောဦးထုပ် သို့မဟုတ်ဘေးမှာ အကာပါသော
တက်(ဝ်)ဦးထုပ်ကို **ဆောင်း** ပါ။

