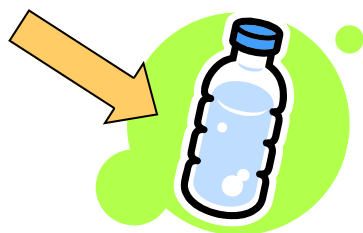


همیشه عینک آفتابی
به چشم داشته باشید.



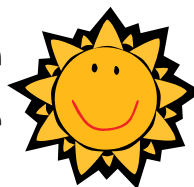
فراموش نکنید
آب زیاد بنوشید.



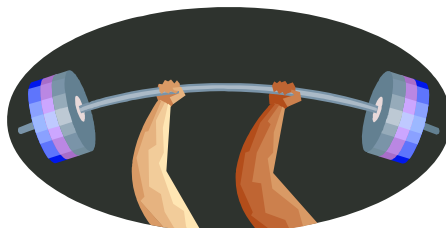
بلوز ، کرم ، کلاه ، عینک

Vitamin D ویتامین - د

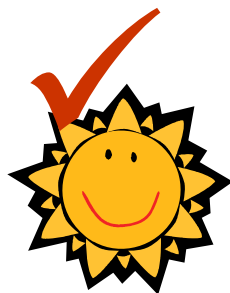
پوست شما در آفتاب ویتامین - د
می سازد.



ویتامین - د باعث رشد استخوان های شما
شده ، آنها را قوی و سلامت می کند.



آفتاب ملایم صبح گاه یا اول غروب برای
ساخته شدن ویتامین - د مناسب است.



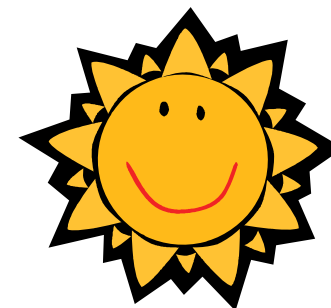
قبل از ساعت
۱۱ صبح



بعد از ساعت ۴
بعد از ظهر

مرکز اسکان مجدد مانگر

کلینیک درمانی



آفتاب بی ضرر

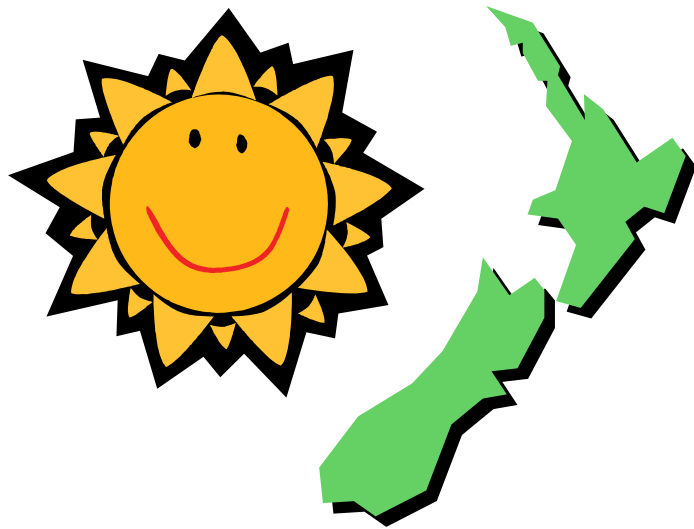
چگونه در آفتاب سلامت بمانیم

Auckland Regional Public Health Service

Rātonga Hauora ā Iwi o Tamaki Makaurau



Working with the people of Auckland, Counties Manukau and Waitemata

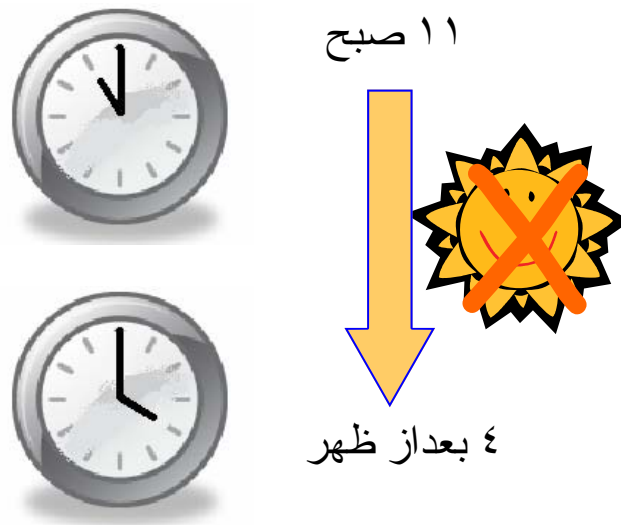


در نیوزیلند آفتاب بسیار قوی بوده،
آفتاب سوختگی بسیار متداول است.

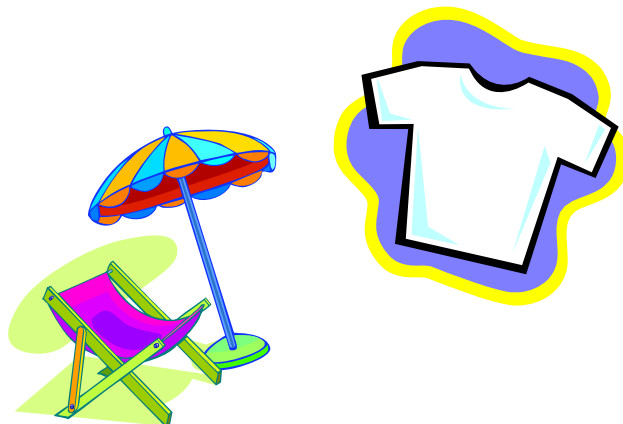
روشهای ساده برای جلوگیری از
آفتاب سوختگی در زیر توصیه
می شود:

بلوز ، کرم ، کلاه ، عینک

بین ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر آفتاب
بسیار قوی است. در این زمانها سعی کنید
حتی الامکان در آفتاب نمانید.



بلوز بپوشید و در سایه بمانید.



کرم ضد آفتاب با قوت ۳۰+ (SPF) 30+
به پوست خود بمالید.



اگر قرار است در آفتاب به
مدت زیادی بمانید هر ساعت
یک بار کرم ضد آفتاب
بمالید.

سعی کنید در آفتاب از کلاه آفتاب لبه دار یا
پشت دار استفاده کنید.

