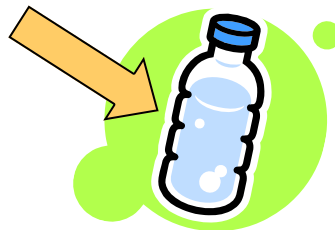


**Portez** une  
paire de lunettes  
de soleil



**N'oubliez** pas de  
boire abondam-  
ment d'eau



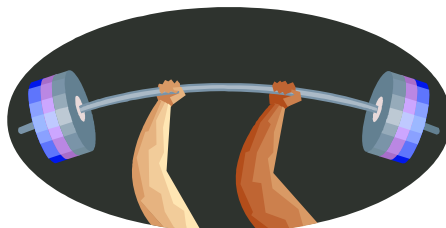
**Chemise**  
**Chapeau**  
**Crème**  
**Lunettes**

## La Vitamine D

Les rayons solaires sur vo-  
tre peau aident votre corps  
à fabriquer la  
vitamine D



La vitamine D aide vos os à  
devenir forts et sains



Pour fabriquer la vitamine D les  
meilleurs rayons du soleil sont  
ceux tôt le matin et tard dans  
l'après-midi



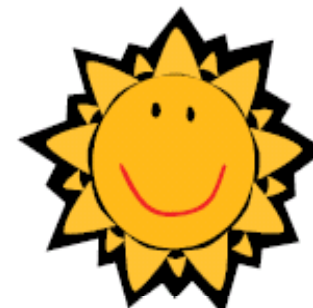
**Avant 11  
heures**



**Après 16  
heures**

**Centre Mangere  
pour l'intégration  
des réfugiés**

**Clinique Médicale**



**Le soleil malin  
Il faut vous protéger  
du soleil**

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



Working with the people of Auckland, Counties Manukau and Waitemata



En Nouvelle-Zélande le soleil est très fort

Il est facile d'y attraper un coup de soleil.

Voici quelques moyens pour vous protéger du soleil

**Chemise**

**Chapeau**

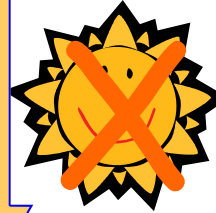
**Crème**

**Lunettes**

Le soleil est plus fort entre 11 h 00 et 16 h 00. Évitez le soleil pendant ces heures-là.



11.00



16.00

**Mettez** une chemisette et essayez de vous placer à l'ombre.



**Appliquez** de la crème solaire indice 30+



Lorsque vous êtes au soleil il faut appliquer de la crème solaire toutes les heures

**Portez** un chapeau à large bord ou une casquette avec un rabat.

