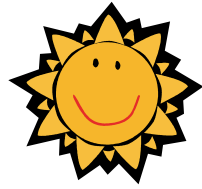


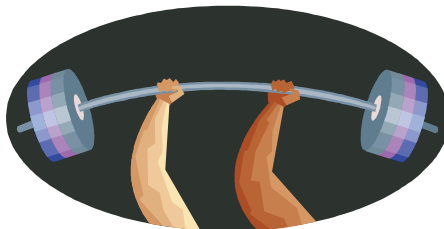
ናይ ጸሓይ መነጽር-ዓይኒ ግበሩ

# ቪታሚን ዲ

ቆርበትና ብርሃን ጸሓይ ምስ ዝርከብ፡ ኣካላትና ቪታሚን ዲ ንክሰርሕ ይሕግዞ



ቪታሚን ዲ፡ ኣዕጽምትና ንክሕይልን ክጥዕን ይሕግዞ



ኣብ ግዜ ንግሆ ወይ ኣጋ-ምሸት ዝርከብ ጥዑም ብርሃን ጸሓይ፡ ቪታሚን ዲ ንክሰራሕ ዝመቐኡ ግዜ እዩ

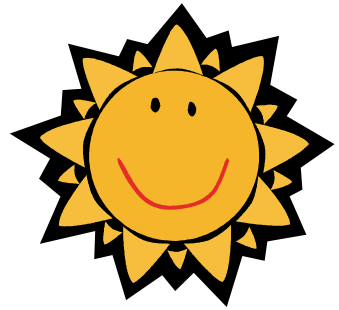


ቅድሚ 11.00 ቅ.ቀ



ድሕሪ 4.00 ድ.ቀ

ማእከል ሰፊራ ስደተኛታት ማንገሪ ሕክምናዊ ክሊኒክ



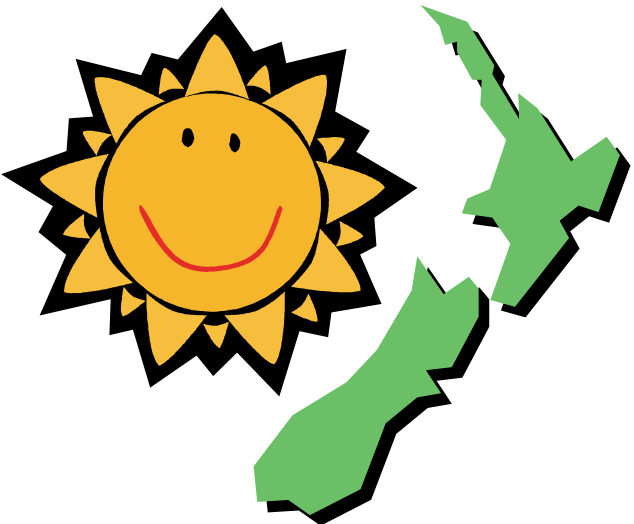
ሳንሰማርት ኣብ ትሕቲ ጸሓይ ውሑሳት ኩኑ



ብዙሕ ማይ ምስታይ፡ ኣትረስዑ!



ማልዲ፣ ቆባሎ፣ መካሽሲ ዳሓይ፣ መነጽር-ዳሓይ፣ ግበሩ



አብ ኒውዚላንድ፡ ጽሓይ አዝያ ብርትዕቲ እያ።

ብጸሓይ፡ ቃጸሎ-ቆርባት ከጋጥመካ ቀሊል እዮ።

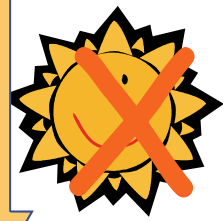
አብ ትሕቲ ጸሓይ ውሑሳት እትኾንሎም (SunSmart) ቀለልቲ መንገድታት፡ እንሆ።

ግልያ፡ ቆብዕ፡ መከላኸሊ ጸሓይ፡ መነጽር-ጸሓይ፡ ግቡ

ጸሓይ፡ ካብ 11:00 ቅ.ቀ ክሳብ 4:00 ድ.ቀ ዝበርትዑት እያ። አብዚ ግዝያትዚ፡ ካብ ጸሓይ ርሓቑ።



11.00 ቅ.ቀ



4.00 ድ.ቀ

ግልያ ግቡ — ከምኡውን አብ ትሕቲ ጽሓይ ኩኑ



ባእታ መከላኸሊ ጸሓይ (SPF) 30+ መከላኸሊ-ጸሓይ (sunscreen)

ተለኸዮ።



አብ ትሕቲ ጸሓይ አብ እትኾንሉ ግዜ፡ አብ ነፍስወከፍ ሰዓት ክሬም ግቡ

ብምልኣት ዝሸፍነኩም ቆብዕ ወይ ዝንጥልጠል መሸፈኒ ዘለዎ ቆብዕ ግቡ።

