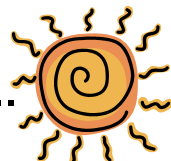


Tránh **ÁNH NẮNG MẶT TRỜI**...



...**VUI CHƠI** Thỏa Thích

Bạn Có Biết?

- Bất cứ màu da nào cũng có thể bị cháy nắng
- Cháy nắng có thể làm cho ung thư da
- Ngăn ngừa ung thư da phải bắt đầu từ khi trẻ em còn rất nhỏ
- Một vết cháy nắng nặng khi bạn còn nhỏ làm **tăng gấp đôi** nguy cơ ung thư da



Những Điều Bạn Có Thể Làm

- Tốt nhất là đừng cho trẻ em tiếp xúc với ánh nắng từ 10 giờ sáng đến 2 giờ trưa là khi ánh nắng mặt trời gay gắt nhất, và/ hoặc cho trẻ em mặc áo mỏng dài tay, quần dài và đội mũ rộng vành để bảo vệ các em tránh ánh nắng mặt trời
- Ở trong chỗ có bóng mát
- Bôi kem chống nắng có SPF (Hệ Số Chống Nắng) từ 15 trở lên
- Bôi kem chống nắng lên chỗ da lộ ra ngoài 30 phút trước khi đi ra ngoài trời
- Bôi lại kem chống nắng mỗi hai tiếng một lần và sau khi đổ mồ hôi hay bơi lội
- Bôi kem chống nắng cả trong những ngày có nhiều mây! Ánh nắng mặt trời phản chiếu lại từ nước, tuyết và xi măng. Bạn có thể bị cháy nắng bất cứ lúc nào trong năm.



Trẻ Em và Ánh Nắng

- Đừng bôi kem chống nắng cho em bé cho đến khi em được 6 tháng
- Luôn luôn giữ trẻ sơ sinh dưới 6 tháng trong chỗ có bóng mát
- Dùng xe stroller có đồ che, che dù hoặc tìm bóng mát của cây cối
- Làm theo chỉ dẫn in trên nhãn kem chống nắng và của chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn