

Soyez à l'abri du soleil

Protégez-vous

Portez des couleurs pâles et des manches longues

Vos lunettes de soleil

UVA
UVB

Assurez-vous qu'elles protègent des rayons UVA et UVB

Utilisez celles ayant un minimum de fps 30 réappliquez au moins à toutes les deux heures

Appliquez

de la crème solaire

FPS 30

FPS 45

FPS 60

11^H

Vérifiez l'heure

15^H

Évitez l'exposition au soleil entre 11 h et 15 h

canada.ca/securite-soleil



Santé Canada Health Canada

Canada