

Amusez-vous bien cet été au soleil!

- Diminuer votre exposition au soleil entre 11 hrs du matin et 5 hrs du soir parce que le rayonnement ultraviolet (UV) est à son plus fort.
- Rechercher l'ombre d'un arbre, d'un bâtiment d'un parasol ou encore construisez un endroit ombragé.
- Porter un chapeau avec un large bord, un vêtement ample qui couvre les bras et les jambes fait d'un tissu serré et léger et une paire de lunettes de soleil.
- Utiliser une crème solaire même si le temps est couvert. Choisissez un produit qui protège des rayons ultraviolets UVA et UVB avec un facteur de protection solaire (FPS) de 30 et plus. Appliquer de la crème solaire au moins 20 minutes avant d'aller dehors et en appliquer régulièrement. L'eau, le sable et le ciment peuvent refléter et augmenter la force des rayons du soleil.
- Consulter l'indice UV quotidiennement : plus le chiffre est élevé plus l'indice est fort et plus vous aurez à vous protéger du soleil.



Pour obtenir plus d'information sur la sécurité au soleil, veuillez-vous rendre sur :
bit.ly/tbay_uvindex ou sur notre site internet : www.tbdhu.com

Retrouvez-nous sur Facebook et suivez-nous sur Twitter: @TBDHealthUnit

TBDHU.COM

