

Dathaigh an pictiúr *SunSmart*



Caith éadaí a chlúdaíonn an oiread de do chraiceann agus is féidir, muinchillí fada, t-léinte le cábaí
Téigh sa tóir ar scáth - go háirithe má bhíonn tú amuigh faoin aer idir 11am agus 3pm
Caith hata ar a bhfuil duilleog leathan
Caith spéaclaí gréine chun do shúile a chosaint
Caith sciath ghréine ar chraiceann noct, úsáid fachtóir 50+ do leanaí