

Lean na 5 C de SunSmart chun do riosca ailse chraicinn a fháil a laghdú



Cuir ort éadaí a chlúdaíonn do chraiceann, muinchillí fada, T-léinte ar a bhfuil coiléar



Cuir sciath ghréine ar na háiteanna atá nochta, ag úsáid fachtóir 30+ do dhaoine fásta agus 50+ do leanaí



Cuir ort hata gréine



Cuir tú féin faoi scáth - go háirithe má tá tú amuigh idir 11 rn agus 3 in



Cuir spéaclaí gréine ort chun do shúile a chosaint

Ná déan iarracht dath gréine a fháil d'aon ghnó
Seachain dó gréine a fháil.
Ná húsáid leaba ghréine riamh.

Be SunSmart

www.hse.ie/sunsmart



nccp

National Cancer
Control Programme



