

قررت أن أتقي مخاطر الشمس

اخترت ان اتغير

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- أقف في الظل قدر الإمكان
- ارتدي ملابس تغطي جسدي إذا كنت سأقف مدة طويلة تحت الشمس
- ارتدي قبعة او غطاء على رأسي
- استخدم مظلة
- استخدم واقي شمس مناسب
- أتناول أقراص فيتامين دال يوميا



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

قررت أن أتقي مخاطر الشمس

اخترت ان اتغير

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- أقف في الظل قدر الإمكان
- ارتدي ملابس تغطي جسدي إذا كنت سأقف مدة طويلة تحت الشمس
- ارتدي قبعة او غطاء على رأسي
- استخدم مظلة
- استخدم واقي شمس مناسب
- أتناول أقراص فيتامين دال يوميا



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

قررت أن أتقي مخاطر الشمس

اخترت ان اتغير

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- أقف في الظل قدر الإمكان
- ارتدي ملابس تغطي جسدي إذا كنت سأقف مدة طويلة تحت الشمس
- ارتدي قبعة او غطاء على رأسي
- استخدم مظلة
- استخدم واقي شمس مناسب
- أتناول أقراص فيتامين دال يوميا



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

قررت أن أتقي مخاطر الشمس

اخترت ان اتغير

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- أقف في الظل قدر الإمكان
- ارتدي ملابس تغطي جسدي إذا كنت سأقف مدة طويلة تحت الشمس
- ارتدي قبعة او غطاء على رأسي
- استخدم مظلة
- استخدم واقي شمس مناسب
- أتناول أقراص فيتامين دال يوميا



Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.