

Je choisis de me protéger contre les rayons solaires

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Me tenir à l'ombre autant que je peux .
- Porter des vêtements qui protègent ma peau lorsque je suis au soleil pendant un long moment.
- Porter un chapeau.
- Porter les lunettes de soleil.
- J'utiliserai les écrans solaires avec SPF 15 ou plus.
- Prendre une pilule de vitamine D chaque jour.



Special Olympics
Health Promotion



Je choisis de me protéger contre les rayons solaires

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Me tenir à l'ombre autant que je peux .
- Porter des vêtements qui protègent ma peau lorsque je suis au soleil pendant un long moment.
- Porter un chapeau.
- Porter les lunettes de soleil.
- J'utiliserai les écrans solaires avec SPF 15 ou plus.
- Prendre une pilule de vitamine D chaque jour



Special Olympics
Health Promotion



Je choisis de me protéger contre les rayons solaires

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Me tenir à l'ombre autant que je peux .
- Porter des vêtements qui protègent ma peau lorsque je suis au soleil pendant un long moment.
- Porter un chapeau.
- Porter les lunettes de soleil.
- J'utiliserai les écrans solaires avec SPF 15 ou plus.
- Prendre une pilule de vitamine D chaque jour



Special Olympics
Health Promotion



Je choisis de me protéger contre les rayons solaires

I choose to change!

Voici ce que je peux choisir de faire:

- Me tenir à l'ombre autant que je peux .
- Porter des vêtements qui protègent ma peau lorsque je suis au soleil pendant un long moment.
- Porter un chapeau.
- Porter les lunettes de soleil.
- J'utiliserai les écrans solaires avec SPF 15 ou plus.
- Prendre une pilule de vitamine D chaque jour



Special Olympics
Health Promotion

