



**Kaua rawa e
ngaua e te rā**



Ahakoia tō momo kiri, ko te mutunga mai pea o te kiri fikākā ko te tonapuku.

Kia maumahara, ehara i te mea me tino whero te tīkākā o te kiri, kia ngaua kinotia koe e te rā.

Ahakoia itinga te huringa o te tae, ka whara te kiri. Me pūmau tonu ki ngā ture Sun-Smart i ngā wā katoa:

Kuhuna he hāte, pania he kirīmi, e noho ki te wāhi marumaru, whakamauria he pōtae, mauria he mōwhiti rā.



Kuhuna he hāte. He mea nui kia tika ngā kākahu mō te rā tīkākā o te raumati, hei kaupare hoki i tō kanohi, i tō kakī, i ō ringa me ō waewae.



E noho ki te wāhi marumaru, otirā ko ngā hāora mai i 10am ki te 4pm ngā hāora ngaua ai te tangata e ngā hihi katikati o te rā.



Pania he kirīmi pare tīkākā i mua i te putanga ki waho i te whare.

- Pania he kirīmi ki ngā wāhanga katoa o te kiri kāore e kapi i te kākahu.
- Kōwhiria he pare tīkākā ka tutuki te paerewa o Ahitereiria me Aotearoa AS/NZS2604.
- Whakamahia he pare tīkākā torowhānui SPF30+. Pania kia mātotoru tonu neke atu i te 20 meneti i mua i te putanga ki waho i te whare.



- Pania anō. Pania anō 15 meneti i muri i te paninga tuatahi, kia mōhio ai koe kua kapi katoa tō kiri. Me pani mai anō i muri i te korikori, i te kauhoe, i te murumuru rānei i te kiri hei whakama roke ki te tauera.



Kuhuna he mōwhiti rā. Me kōwhiri ngā mōwhiti piri ki te kanohi me ngā pāpāringa katoa, e tutuki ai te Paerewa o Ahitereiria AS 1067.

Kimihia ētahi atu kōrero i sunsmart.org.nz