



Kaua rawa e
ngaua e te rā

Kaua rawa e ngaua e te rā



Ahakoia tō momo kiri, ko te mutunga mai pea o te kiri tīkākā 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 SunSmart 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 wāhangakatoa o te kiri kāore e kapi ite kākahu.
- Kōwhiria he pare tīkākā katutuki te paerewa o Ahitereirame Aotearoa AS/NZS2604.
- Whakamahia he pare tīkākātorowhānui SPF30+. Pania kiamātotoru tonu neke atu i te 20meneti i mua i te putanga kiwaho i te whare.



- Pania anō. Pania anō 15meneti i muri i te paningatatahi, kia mōhio ai koe kuakapi katoa tō kiri. Me pani maianō i muri i te korikori, i tekauhoe, i te murumuru rānei ite kiri hei whakama roke ki tetauera.

Whakamauria he pōtae he whānui te peha, he kapi whai parirau rānei. Ko te kanohi me te kakī ngā wāhi o te tinana e tino tīkākā ai te nuinga o te tangata, koia i mōhiotia ai he mea tino hira tō pōtae pai.



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

Cancer Society of New Zealand
Te Kāhui Matepukupuku o
Aotearoa 2025
www.cancernz.org.nz