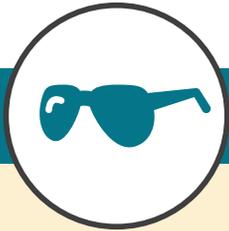


SUNGLASSES

Wear close fitting, wrap-around sunglasses or prescription eyeglasses with UV-protective lens. These are usually labelled 'UV400' or '100% UV protection'.

Wear eye protection all year round and all throughout the day to avoid exposure to UVR that can lead to eye damage such as lesions, cataracts, and retinal burns

Slide on sunglasses around highly reflective sand, snow and water.



LUNETTES DE SOLEIL

Portez des lunettes de soleil enveloppantes et bien ajustées ou des verres correcteurs qui protègent contre les UV. L'étiquette mentionne généralement « UV400 » ou « protection à 100 % contre les UV ».

Protégez vos yeux à longueur d'année et pendant toute la journée pour éviter d'être exposé aux rayons UV pouvant causer des dommages aux yeux, comme des lésions, des cataractes et des brûlures rétinienne.

Portez des lunettes de soleil pour vous protéger contre les rayons qui sont réfléchis par des surfaces hautement réfléchissantes comme le sable, la neige et l'eau.

SHADE

Seek shade or bring your own (e.g., an umbrella, or pop-up shade shelter).



OMBRE

Restez à l'ombre ou créez de l'ombre (avec un parasol ou un abri-soleil portatif, par exemple).

Use all protective measures seek (shade), slip (clothes), slap (hat), slop (sunscreen), slide (glasses).

Source: Marrett et al, 2016

Utilisez toutes les mesures de protection : ombre, vêtements, chapeau, écran solaire et lunettes de soleil.

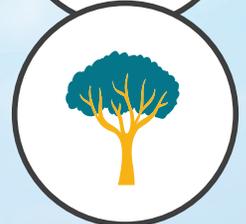
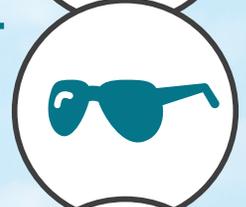
Source : Marrett et collab., 2016



Graphic adapted from the David Cornfield Melanoma Fund and the Douglas Wright Foundation.
Graphiques adaptés du David Cornfield Melanoma Fund et de la Douglas Wright Foundation.

ENJOY THE SUN SAFELY

Protect Skin and Eyes



PROFITEZ DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Protégez la peau et les yeux

ENJOY THE SUN SAFELY

Protect Your Skin and Eyes

Did You Know? –Ultra Violet Radiation (UVR) causes skin cancer, skin damage and causes harm to the eyes.

PROFITEZ DU SOLEIL EN TOUTE SÉCURITÉ

Protégez votre peau et vos yeux

Saviez-vous que les rayons ultraviolets (UV) causent le cancer de la peau ainsi que des dommages à la peau et aux yeux?

COVER UP

Slip on protective clothing that is tightly woven or UV-protective labelled.

Slap on a hat with a wide-brim or flaps that cover the face, head, neck and ears.

TIME OUTSIDE

Limit time in the sun to protect your skin especially when the UV Index is 3 or higher which is usually from 11 a.m. to 3 p.m. between April and September in Canada.

Keep babies younger than 1 year of age out of direct sunlight.



COUVREZ-VOUS

Portez des vêtements protecteurs anti-UV ou qui sont tissés serrés.

Mettez un chapeau avec un large bord ou des rabats qui couvrent le visage, la tête, le cou et les oreilles.

EXPOSITION AU SOLEIL

Limitez l'exposition au soleil pour protéger la peau, surtout quand l'indice UV est de 3 ou plus, généralement entre 11 h et 15 h d'avril à septembre au Canada.

N'exposez pas les bébés de moins d'un an à la lumière directe du soleil.



SUNSCREEN

Apply enough sunscreen for an adult:

- 2 to 3 TBSP for body and
- 1 tsp for face and neck.

Apply to areas not already covered by protective clothing.

Slop on sunscreen before any other product, and reapply after swimming, strenuous activity or toweling off.

Buy and use sunscreen with a sun protective factor (SPF) of at least 30 that is labelled 'broad spectrum' and 'water-resistant', and use sunscreen lip balm.



ÉCRAN SOLAIRE

Utilisez suffisamment d'écran solaire.

Quantité pour un adulte :

- 2 ou 3 c. à table pour le corps;
- 1 c. à thé pour le visage et le cou.

Appliquez l'écran solaire sur la peau non couverte par les vêtements protecteurs.

Mettez-en avant les autres produits et de nouveau après la baignade ou une activité intense ou encore après vous être essuyé avec une serviette.

Achetez et utilisez un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS) d'au moins 30 et portant la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Appliquez aussi un baume à lèvres avec protection solaire.