

BE SUN-SMART

Did you know that...

- ☀ the sun is the main cause of skin cancer
- ☀ skin cancer is the most common cancer in Canada
- ☀ the sun also speeds up the aging of your skin.

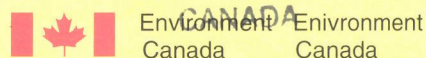
Each time you get a sunburn, you are damaging your skin!

Even though the tan fades, the damage keeps adding up - year after year!

Atlantic Regional Library
Environnement Canada

MAR 1 2001
Bibliothèque de la Région
de l'Atlantique
Environnement Canada

ENVIRONMENT CANADA LIBRARY
15th Floor, Queen Square
45 Alderney Drive
Dartmouth, N.S. B2Y 2N6



You are at most risk if...

- ☀ you are fair-skinned (a blonde or a redhead)
- ☀ you spend a lot of time outdoors, especially during peak hours
- ☀ you had several blistering sunburns as a child or teenager
- ☀ you have a personal or family history of skin cancer (melanoma).

You are at most risk when ...

- ☀ the sun is high. **Peak hours are from 10 a.m. to 4 p.m.**
- ☀ the UV (ultra violet) index is over 7
- ☀ you are on a reflective surface, such as water, snow, sand or concrete
- ☀ you are high above sea level. Up high the atmosphere is naturally thinner so the sun's rays are stronger.

Remember that the sun's harmful rays can penetrate light cloud cover, fog and haze!

Watch for Environment Canada's U.V. Index on television, radio and in the newspapers with the daily weather forecast.

What you should do...

Try to avoid being outdoors at peak hours.

If you must be outdoors, then, protect yourself!

- ☀ Wear a long-sleeved shirt, long pants or a long skirt, shoes and a hat.
- ☀ Wear sunglasses that screen out UV-A and UV-B rays.
- ☀ Use sunscreens on unprotected skin. Make sure that the sunscreen you use:
 - has a DIN number issued by Health and Welfare Canada;
 - contains block against UV-A and UV-B;
 - has an SPF (Sun Protection Factor) of 15 or higher.
- ☀ Remember to reapply sunscreen as recommended on the package.

Canada

**BE SUN-SMART AND
SAVE YOUR SKIN!**

DU SOLEIL, MAIS PAS TROP

Saviez-vous que...

- ☀ le soleil est la principale cause du cancer de la peau
- ☀ le cancer de la peau est la forme de cancer la plus répandue au Canada
- ☀ le soleil accélère le vieillissement de la peau.

Chaque fois que vous attrapez un coup de soleil, vous abîmez votre peau!

Même si le bronzage disparaît, les dommages causés par le soleil persistent d'année en année!

Vous courez plus de risques si...

☀ vous avez le teint clair, c'est-à-dire si vous êtes blond(e) ou roux(rousse)

☀ vous passez beaucoup de temps à l'extérieur, surtout pendant les heures où les rayons du soleil sont intenses

☀ vous avez attrapé plusieurs coups de soleil causant des boursofflures pendant votre enfance ou votre adolescence

☀ des membres de votre famille ou vous-même avez déjà contracté un cancer de la peau (mélanome).

Vous courez plus de risques lorsque...

☀ le soleil est haut dans le ciel, soit entre 10h00 et 16h00

☀ l'indice UV (Ultraviolet) est supérieur à sept

☀ vous êtes sur des surfaces réfléchissantes telles que l'eau, la neige, le sable et le ciment

☀ vous vous trouvez à une haute altitude, car l'atmosphère y est plus ténue et y absorbe moins de rayons solaires.

Rappelez-vous que les rayons du soleil peuvent pénétrer la brume, le brouillard et les nuages.

Environnement Canada vous présente des rapports d'indice U.V. chaque jour avec la météo dans vos journaux, à la radio et à la télévision.

Ce qu'il faut faire...

évitiez le soleil entre 10h00 à 16h00.

Si vous devez être à l'extérieur protégez-vous!

☀ Portez une chemise à manches longues, des pantalons, des souliers et un chapeau.

☀ Utilisez des lunettes qui filtrent les rayons UVA et UVB.

☀ Appliquez un écran solaire sur la peau non couverte. Assurez-vous que l'écran solaire :

- porte un numéro DIN émis par Santé et Bien-être social Canada
- bloque les UVA et les UVB ;
- présente un IPS (indice de protection solaire) de 15 ou plus.

☀ N'oubliez pas de remettre de l'écran solaire en suivant les recommandations du fabricant.

**DU SOLEIL, MAIS PAS TROP...
POUR SAUVER VOTRE PEAU!**

Canada

