



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# شهر التوعية بسرطان الجلد

## إليك 6

### نصائح لحمايةك من سرطان الجلد

تجنب حمامات الشمس و أسرة التسمير .

وضع الكريمات الواقية من الشمس مع عامل وقاية 30 واسع النطاق كل ساعتين أو أكثر.

ممارسة التمارين الرياضية بشكل دوري

تناول الخضراوات والفواكه الطازجة بصورة يومية

الابتعاد عن اللحوم المصنعة وتناول غذاء صحي

الابتعاد عن التدخين

مايو 2023