



## טיפים להתגוננות מפני קרינת השמש

- ☀ מומלץ לא לחשוף לשמש תינוקות מתחת לגיל חצי שנה.
- ☀ השתדלו לשהות בצל, בייחוד בשעות אמצע היום.
- ☀ לבשו בגדים שיגנו על העור החשוף.
- ☀ חבשו כובע בעל שוליים רחבים.
- ☀ הרכיבו משקפי שמש.
- ☀ השתמשו בתכשיר הגנה עם מקדם הגנה 30 (SPF) לפחות,
- ☀ המגן מפני קרני UVA ו-UVB.
- ☀ מומלץ להימרח כ-15-30 דקות לפני היציאה לשמש ולחזור על כך כל 40-80 דקות ובכל פעם כשיוצאים מהמים.



**העמותה הישראלית למלנומה**  
הנגשת מידע ותמיכה לחולי מחלת המלנומה

לפרטים נוספים כנסו לאתר העמותה  
[www.melanoma.org.il](http://www.melanoma.org.il)





# הנגשת מידע ותמיכה לחולי מלנומה

העמותה הישראלית למלנומה הוקמה ב-2015 כפלטפורמה לשיח, שיתוף והעצמה לחולים והמעגל התומך, לצד הנגשת מידע חיוני ועדכני מהארץ ומהעולם.

העמותה הוקמה ע"י ד"ר חדוה גונן, ביוכימאית במקצועה, שאובחנה במלנומה גרורתית בתחילת 2013. לאחר שנתיים של טיפול באימונותרפיה נעצרה המחלה. לצד חדוה עובדים מספר מתנדבים, שחוו אף הם את המחלה, וכולם נחושים לתמוך ולשתף בדרכי ההתמודדות עם האתגרים הפיסיים והנפשיים בהם מתמודדים חולים במלנומה, וכן בסיוע לבני משפחותיהם.

אנו מזמינים מתנדבים חולים ושאينם חולים להצטרף אלינו ולסייע, על מנת שוכל להשיג את מטרותינו.

**העמותה הישראלית למלנומה**  
הנגשת מידע ותמיכה לחולי מחלת המלנומה



[hedva@melanoma.org.il](mailto:hedva@melanoma.org.il)  
[hedvag@gmail.com](mailto:hedvag@gmail.com)



052-3680149



דף הפייסבוק  
של העמותה הישראלית למלנומה

[www.facebook.com  
/melanoma.il](https://www.facebook.com/melanoma.il)



אתר אינטרנט  
של העמותה הישראלית למלנומה

[www.melanoma.org.il](http://www.melanoma.org.il)



בתוך דף הפייסבוק ניתן להצטרף לקבוצה סגורה ששמה  
מ-לנומה  
ובה דנים החברים בסוגיות שלא לעיני הציבור הרחב