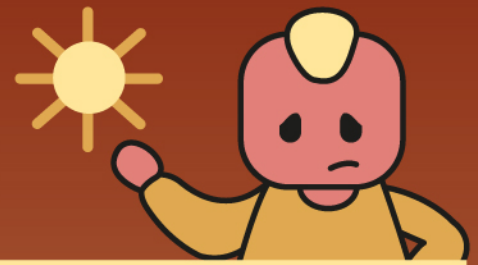


Com actuar davant una cremada SOLAR



El sol és necessari per a l'organisme però una exposició perllongada sense protecció pot provocar cremades, efectes nocius a llarg termini i envelliment prematur de la pell.

Com actuar



Posa't a l'ombra o en un lloc fresc.



Refresca't i posa't crema hidratant.



Beu líquids encara que no tinguis set.



Si tens febre, consulta a una infermera.

En exposar-te al sol has de tenir en compte...



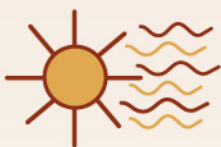
Evitar les hores de màxima radiació solar.



Utilitzar factors de protecció solar.



A més altitud, més nociva és la radiació solar.



A l'estiu, la radiació solar s'intensifica.



Els raigs UV travessen els núvols.



L'aigua i la sorra reflexen la radiació intensificant-la.

Recorda que, per precaució...



Aplica crema amb la pell seca, 30 min abans de la exposició, repeteix cada 2h.



Presta atenció a les zones vulnerables com clatell, orelles, nas i llavis.



Evita les colònies abans de l'exposició solar, podrien aparèixer taques a la pell.