







Protegim-nos del sol!

IE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJ
				
				



Comenceu a prendre el sol a poc a poc.
No ho feu mai durant molta estona
ni en les hores de més intensitat de llum.

Si sou aficionats als banys de sol, **caldríu que us abstinguéssiu de prendre'l entre les dotze del migdia i les quatre de la tarda,** per evitar les cremades solars.

Poseu-vos crema fotoprotectora per tot el cos i amb la quantitat suficient, 20 minuts abans de prendre el sol i renoveu-ne l'aplicació.



Amb factor de protecció adequat al vostre tipus de pell.
També cal utilitzar-la en els dies ennuvolats.



Els infants han d'anar amb barrets i samarretes per protegir-se del sol, i encara més si estan a prop de l'aigua o a la sorra de la platja.



Recordeu de protegir-vos el ulls amb ulleres amb filtre solar (CE), i també els llavis amb barres labials fotoprotectors.



Gaudiu d'espais frescos i preservats de la intensitat dels raigs solars. També cal tenir cura de **beure força líquids** per no deshidratar-vos.