


Protegim-nos del sol!

DIJ	DIMECRES	DIMARTS	DILLUNS	DIJES
				
				



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, caldria que us abstinguéssiu de
prendre'l entre les dotze del migdia i les quatre de la tarda,
per evitar les cremades solars.

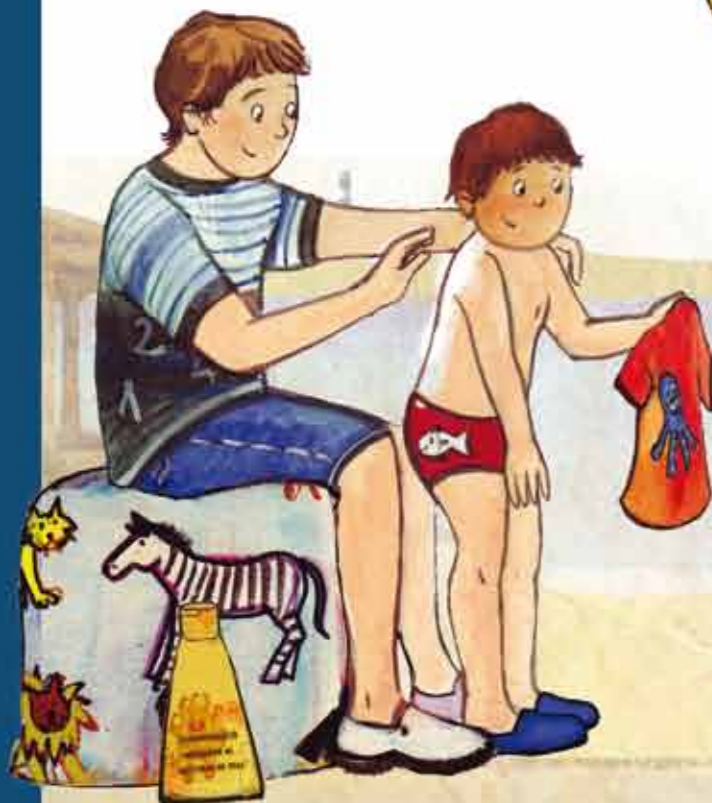
**Poseu-vos crema
fotoprotectora per tot el cos
i amb la quantitat suficient,
20 minuts abans de
prendre el sol i renoveu-ne
l'aplicació.**



**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.**

