

# Protegim-nos del sol!!

DI	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,  
caldria que us abstinguéssiu de prendre'l entre les  
dotze del migdia i les quatre de la tarda.

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



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



Els nens 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 líquids per  
hidratar la vostra pell.



Amb la col·laboració de: