



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

gaudeix del sol disfruta del sol

Enjoy the sun / Genieß die Sonne



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



www.caib.es



1. Evitar exponerse al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas), así como exposiciones prolongadas o siestas.



2. Disminuir las partes del cuerpo expuestas directamente al sol. Se recomienda cubrir la cabeza con sombreros o gorras.



3. Utilizar gafas de sol homologadas que filtren, al menos, el 90 % de la radiación ultravioleta.



4. Utilizar productos de protección solar con un factor adecuado a la edad, tipo de piel y zona del cuerpo. Aplicarse el fotoprotector al menos media hora antes de la exposición solar y renovar la aplicación cada dos horas.



5. Tener cuidado en exposiciones sobre y en el agua, ya que la radiación puede penetrar hasta un metro en el agua clara.



6. Proteger especialmente a embarazadas, personas mayores y en edad infantil ya que son más sensibles a sobreexposiciones al sol en esta época del año. Debe evitarse la exposición de menores de 3 años.



7. Hidratar la piel después de la exposición solar y beber mucha agua para compensar la deshidratación.



8. Si se toma medicación, hay que comprobar que ésta no aumenta la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta. Consultar al médico o farmacéutico.