



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](http://www.caib.es)



1. Evitar exposar-se al sol en les hores centrals del dia (de 12 a 17 hores), així com exposicions prolongades o migdiades.



2. Disminuir les parts del cos exposades directament al sol. Es recomana cobrir el cap amb barrets o gorres.



3. Utilitzar ulleres de sol homologades que filtrin, almenys, el 90 % de la radiació ultraviolada.



4. Utilitzar productes de protecció solar amb un factor adequat a l'edat, tipus de pell i zona del cos. Aplicar-se el fotoprotector almenys mitja hora abans de l'exposició solar i renovar l'aplicació cada dues hores.



5. Anar amb compte en exposicions sobre i en l'aigua, ja que la radiació pot penetrar fins a un metre a l'aigua clara.



6. Protegir especialment a embarassades, gent gran i en edat infantil ja que són més sensibles a sobreexposicions al sol en aquesta època de l'any. S'ha d'evitar l'exposició de menors de 3 anys.



7. Hidratar la pell després de l'exposició solar i beure molta aigua per compensar la deshidratació.



8. Si es pren medicació, cal comprovar que aquesta no augmenta la sensibilitat cutània a la radiació ultraviolada. Consultar al metge/ssa o farmacèutic/a.