

este verano al sol quíérete mucho

apúntate a la cadena de la vida



Usa gafas de sol

Las gafas de sol deben tener protección 100% frente a los rayos ultravioletas y frente al azul del visible para evitar lesiones oculares. Infórmate en ópticas, farmacias o centros especializados.

Hidrátate

Durante el verano hay que beber más líquidos, como agua o zumos, especialmente niños y ancianos. Evita realizar actividades físicas en momentos de calor intenso.

Aplica la protección solar 30 minutos antes

No esperes a llegar a la playa o la piscina, aplícate la protección solar de forma generosa sobre la piel seca 30 minutos antes de la exposición al sol. Que no se te olvide protegerte los labios.

Utiliza la protección adecuada a tu piel

Es importante aplicarse el factor de protección correcto para cada tipo de piel. Infórmate. En el campo o en la montaña también hay riesgo de quemaduras solares ¡protégete adecuadamente!

Toma el sol progresivamente

Los primeros días toma el sol pocos minutos y ve aumentando el tiempo en días sucesivos, evitando las horas centrales del día. Con los niños debemos extremar las precauciones.

Protégete la cabeza

Evita la incidencia de los rayos solares sobre la cabeza para impedir la insolación, especialmente los niños y los ancianos. La sombra de un árbol o una sombrilla puede ser suficiente. Es recomendable la utilización de sombreros, gorras, etc.

Sécate bien al salir del agua

Es importante. Las gotas de agua actúan como lupas con el sol. Debemos secarnos bien y aplicar de nuevo la protección solar.

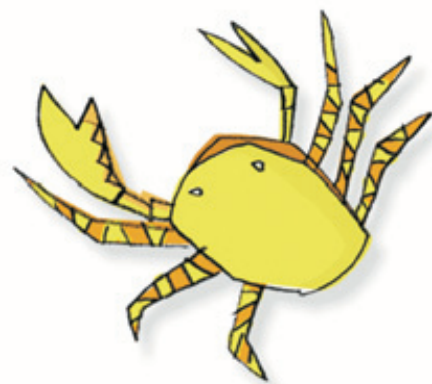
Con la colaboración de:

LA SALUD ES BELLA

VICHY
LABORATOIRES



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS



Prevenir es vivir

Cada vez más cerca de las personas



www.cruzroja.es

902 22 22 92