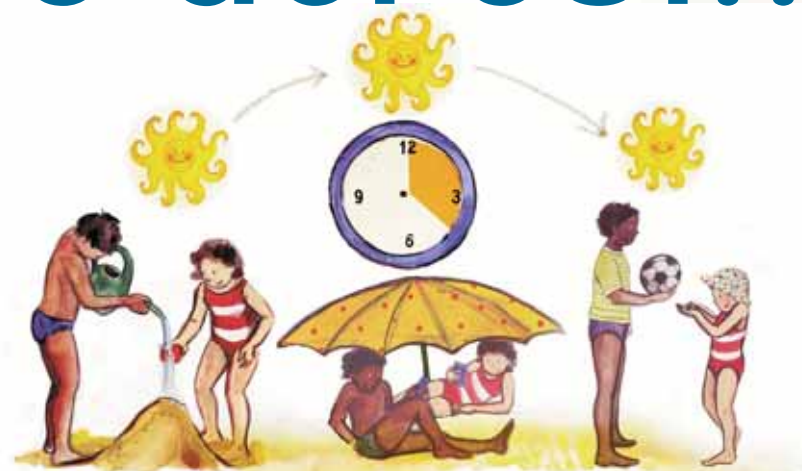


Protegim-nos del sol!!

DIENES	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES



Comenceu a prendre el sol 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.

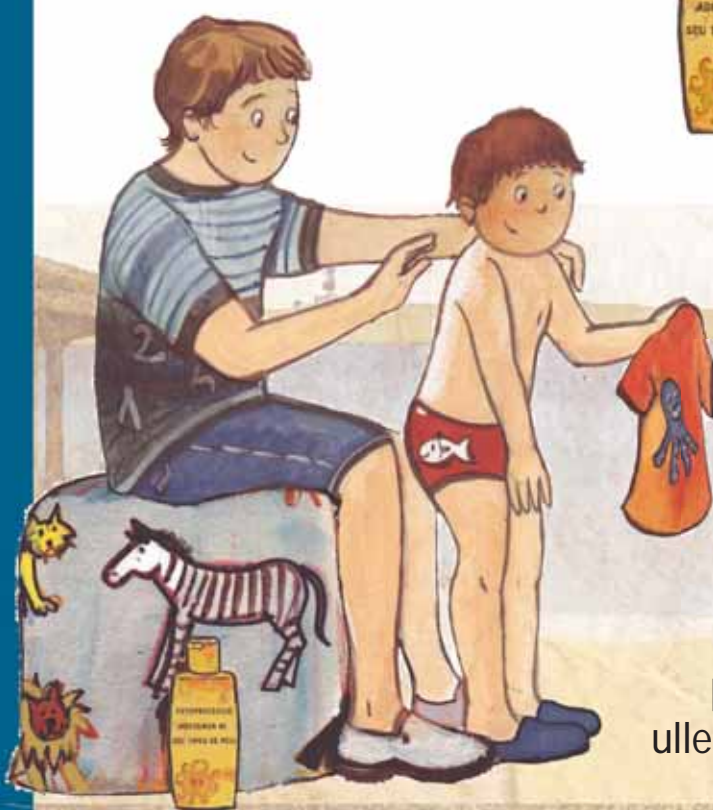
Poseu-vos crema fotoprotectora per tot el cos i amb la quantitat suficient, 20 minuts abans de prendre el sol.



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:

Som mares i pares responsables... protegim del sol els nostres fills

El sol és una font de salut, i per tant, cal prendre'l amb cura. Molts dels casos de càncer de pell es podrien prevenir evitant una exposició excessiva al sol, i a les cremades cutànies que pugui causar, sobretot en els infants.

L'exposició solar per si mateixa no és perjudicial, però cal prendre el sol amb cura per gaudir-ne dels beneficis.

Els infants, els adolescents i les persones de pell molt blanca tenen més facilitat de cremar-se quan prenen el sol, ja que la seva pell és més sensible a les radiacions ultraviolades, per tant, cal extreure les mesures de protecció.



Com prendre el sol

Eviteu estar-vos llargues estones al sol, sobretot en les hores de màxima intensitat solar, entre les dotze del migdia i les quatre de la tarda.

Porteu samarreta, gorra i ulleres per protegir-vos del sol encara que estigui ennuvolat, ja que l'efecte de les radiacions solars es manté i, per tant, cal extreure les mesures de protecció.

Utilitzeu fotoprotectors solars adequats al tipus de pell. Esteneu-vos el producte per tot el cos i renoveu-ne l'aplicació. Es recomana un índex de protecció superior a 20.

Cal recordar que la utilització de fotoprotectors no s'ha de considerar una manera segura de perllongar l'exposició solar.



Mesures de protecció solar per a infants i joves

Si aprens a tenir cura de la teva salut
des de petit, et servirà per a tota la vida

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ICO
Institut Català d'Oncologia

Pla Director
d'Oncologia

Amb la col·laboració de:



Com que sóc un infant...

els meus pares em cuiden
i em protegeixen
del sol

La meua pell, sobretot quan sóc molt petit, és extremadament fina i delicada i té més facilitat de cremar-se. Per aquest motiu, els meus pares **tenen molta cura a protegir-me de la intensitat dels raigs solars i evitar l'exposició directa** durant el meu primer any de vida.

Els meus pares saben que m'agrada molt estar a l'aire lliure i rebre els beneficis del sol, però això busquen **les hores de menys intensitat solar al llarg del dia** per protegir la meua pell.



En els mesos calorosos, i encara que estigui ennuvolat o emboirat, els meus pares no em deixen posar al sol al migdia ni estar gaire estona al sol. Sempre **em posen crema fotoprotectora adequada al meu tipus de pell, roba de cotó i gorra i procuro beure molta aigua.**



Com que sóc noi/a...

gaudeixo del sol amb protecció

Faig moltes activitats a l'aire lliure i en contacte amb la natura. Per tant, **cal que recordi les mesures de protecció solar que cal prendre per tal de gaudir del sol de manera saludable.**

Cada estiu **començo a prendre el sol a poc a poc** i sempre evito les hores de més intensitat de dotze del migdia a les quatre de la tarda. Sempre em poso crema fotoprotectora adequada al meu tipus de pell una estona abans de prendre el sol, **i me'n torno a aplicar periòdicament cada vegada que em banyo o suo molt.**



Sempre busco ombra per resguardar-me de la intensitat solar. Si vaig a la platja, **he de recordar que l'aigua i la sorra reflecteixen i augmenten la intensitat solar, per tant, he d'augmentar les mesures de protecció.**



Com que sóc jove

prenc el sol amb cura i faig salut

Una exposició perllongada al sol produeix danys i l'envelliment prematur de la pell. He de tenir en compte que **el bronzejat és el resultat de la resposta de la pell davant l'agressió que li provoca un excés de radiació solar**, i que les làmpades de sol artificial també perjudiquen la nostra pell.

Si practico activitats a l'aire lliure sempre utilitzo crema solar, roba de cotó, ulleres i protector labial i tinc cura a beure líquids per no deshidratar-me.



L'aplicació de productes fotoprotectors no s'ha de considerar com una manera segura de protegir la nostra pell. **Les persones que han patit cremades solars i exposicions solars intenses al llarg de la vida tenen més risc de sofrir un càncer de pell.**