

# LA TEVA PELL TÉ MEMÒRIA

CAMPANYA PER LA PROTECCIÓ SOLAR  
#latevapelltememoria

1. Començar a pendre el sol de manera gradual i augmentar l'exposició de manera progressiva.
2. Utilitzar crema fotoprotectora amb un índex 15 o superior. Posar la crema 30' abans de pendre el sol i renovar la seva aplicació cada 2-3 hores i cada vegada que ens banyem.
3. Buscar espais d'ombra, utilitzar roba de cotó, barrets, protector de llavis i ulleres de sol que protegeixin de les radiacions ultraviolades A/B.
6. Evitar estar llargues estones al sol, sobretot en les hores de màxima intensitat solar, entre les dotze del migdia i les quatre de la tarda.
7. Recordar que encara que estigui ennuvolat l'efecte de les radiacions solars existeix, i per tant cal seguir les mateixes mesures de protecció indicades.
8. Extremer les mesures de protecció a la muntanya, ja que estem a més alçada i la intensitat dels raigs solars és major.
9. Utilitzar sempre crema fotoprotectora quan fem activitats a l'aire lliure.
10. Després de prendre el sol cal dutxar-se i posar crema hidratant.