

# amb el SOL no juguis amb FOC



Evita la exposición al sol en las horas centrales del día (entre las 12 y las 16 horas).



Usa fotoprotección y ropa adecuada durante las actividades al aire libre. También en días nublados.



Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad al sol. Consulta en tu farmacia.



Aplícate el fotoprotector al menos **media hora** antes de la exposición al sol. Repite la aplicación **cada dos horas**.



En casos especiales: niños, embarazo, ancianos... aumenta las precauciones.



Utiliza gafas de sol homologadas, gorra o sombrero y fotoprotector labial.



Consulta a tu farmacéutico, te ayudará a seleccionar el fotoprotector más adecuado a tu tipo de piel.

[www.cofib.es](http://www.cofib.es)