

# amb el SOL no juguïs 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.**

30'/2h

Aplicáte 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)