







El sol té efectes beneficiosos sobre la salut, però també pot tenir efectes nocius (cremades, al·lèrgies, fotoenvelliment, càncer de pell). Amb uns consells i unes mesures de precaució podràs gaudir dels seus efectes beneficiosos i cuidar la teva salut.

FOTOTIPUS	DESCRIPCIÓ	FACTOR PROTECCIÓ
I 	Es crema sempre , mai es bronzeja	50+
II 	Es crema fàcilment , bronzejat mínim	50+
III 	Es crema moderadament , bronzejat lleuger	30-50
IV 	Es crema ocasionalment , es bronzeja sempre	20-25
V 	Es crema rarament , bronzejat intens	15-20
VI 	Mai es crema, raça negra	6-10

* Recomanacions basades per a un UVI alt (8-10)



Evita prendre el sol **entre les 12 i les 16 hores.**



Fes servir el **fotoprotector adequat** a la teva pell. **Consulta el teu farmacèutic** sobre la protecció oral.



Aplica el fotoprotector generosament, mitja hora abans de l'exposició. Renova l'aplicació cada dues hores.



No t'oblidis darrera les **orelles, nas i peus.**



Fes servir **ulleres de sol adequades**, gorra o capell i barra de llavis.

Beu molta aigua, per a compensar la deshidratació.



En casos especials: nins, embaràs, ancians: **augmenta les precaucions.**



Si prens medicaments fotosensibilitzants, tens al·lèrgia al sol o un gran nombre de pigues, extrema les precaucions, **consulta el farmacèutic.**



Després de l'exposició **rehidrata la pell amb una dutxa** d'aigua tèbia, i tracta-la amb productes específics per evitar l'envelliment cutani.



T'has de protegir exactament igual els dies **ennuvolats** o encara que estiguis **sota un para-sol.**



Recorda que les cremes bronzejadores **no protegeixen del sol.**