

# este verano al sol quíérete mucho

apúntate a la cadena de la vida



## Usa gafas de sol

Las gafas de sol deben tener protección 100% frente a los rayos ultravioletas y frente al azul del visible para evitar lesiones oculares. Infórmate en ópticas, farmacias o centros especializados.

## Hidrátate

Durante el verano hay que beber más líquidos, como agua o zumos, especialmente niños y ancianos. Evita realizar actividades físicas en momentos de calor intenso.

## Aplica la protección solar 30 minutos antes

No esperes a llegar a la playa o la piscina, aplícate la protección solar de forma generosa sobre la piel seca 30 minutos antes de la exposición al sol. Que no se te olvide protegerte los labios.

## Utiliza la protección adecuada a tu piel

Es importante aplicarse el factor de protección correcto para cada tipo de piel. Infórmate. En el campo o en la montaña también hay riesgo de quemaduras solares ¡protégete adecuadamente!

## Toma el sol progresivamente

Los primeros días toma el sol pocos minutos y ve aumentando el tiempo en días sucesivos, evitando las horas centrales del día. Con los niños debemos extremar las precauciones.

## Protégete la cabeza

Evita la incidencia de los rayos solares sobre la cabeza para impedir la insolación, especialmente los niños y los ancianos. La sombra de un árbol o una sombrilla puede ser suficiente. Es recomendable la utilización de sombreros, gorras, etc.

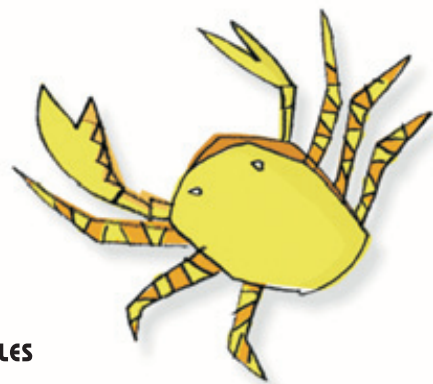
## Sécate bien al salir del agua

Es importante. Las gotas de agua actúan como lupas con el sol. Debemos secarnos bien y aplicar de nuevo la protección solar.

Con la colaboración de:

**VICHY**  
LABORATOIRES

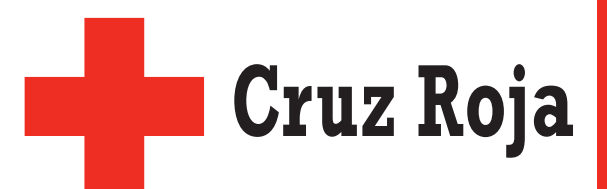
 **CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS**



Prevenir es vivir



Cada vez más cerca de las personas



www.cruzroja.es

902 22 22 92