

Consells de seguretat per a la teva pell: Quina protecció necessites?



Tipus de pell I

Pell molt clara, ulls blaus, pigues, gairebé albins.

→ Protecció molt alta. IP recomanat = 50+

Tipus de pell II

Pell clara, ulls blaus o clars, cabell rossos o pèl-roigs.

→ Protecció alta. IP recomanat = 50-30

Tipus de pell III

Pell blanca lleugerament morena, ulls i cabells castanys o foscos.

→ Protecció mitja. IP recomanat = 15-25

Tipus de pell IV

Pell negra o morena, tipus Índia, Llatinoamericana, Africana.

→ Protecció baixa. IP recomanat = Menor 10



IP = Índex de protecció

Aquest estiu
estima't molt



Aquest estiu
segueix els consells que
et recomana aquesta guia,
cuida la teva salut,
la teva seguretat
i la dels teus.

Gaudeix de les vacances!

Amb el suport de:

VICHY
LABORATOIRES



www.creuroja.org 902 22 22 92



VICHY
LABORATOIRES



Cada vegada més a prop de les persones



Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat

Sol

És a les teves
mans

Sense riscos sota el sol

El bon temps i les altes temperatures conviden a passar una bona estona a la platja i a la piscina, i a practicar esports nàutics. Tot i així, hem de recordar que malgrat que el sol i la calor poden ser molt agradables, hem de prendre precaucions perquè no ens produeixin lesions.

Utilitza protecció solar

Tria un fotoprotector adequat a la teva pell, aplica'l 30 minuts abans d'exposar-te al sol i torna'l a aplicar cada 2 hores.

Pren més precaucions

Utilitza unes bones ulleres de sol, gorra i samarreta. Hidrata't bevent molts líquids i no realitzis esforços físics durant les hores més caloroses del dia. Ah! I asseca't les gotes que actuen de lupa amb el sol!

Consulta el teu metge o farmacèutic

Si utilitzes medicaments que poden ser fotosensibles, si notes la pell molt envermellida o si et fa mal o si notes excessiu cansament, marejos, vòmits o febre. Podria ser una insolació.



Aigüa

És a les teves
mans

A l'aigua sense perill

Els accidents a l'aigua poden tenir repercussions molt greus. Recorda que els ofegaments, talls de digestió i altres accidents es poden evitar seguint unes mínimes normes de seguretat.

Gaudeix de l'aigua sense riscos

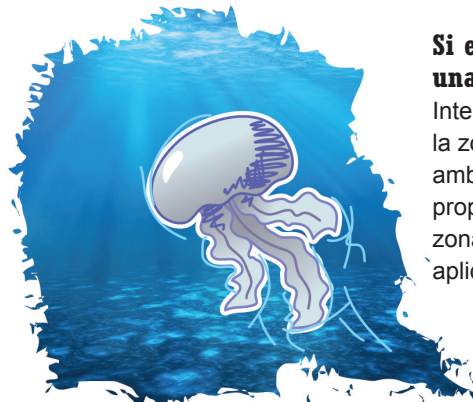
Segueix sempre les indicacions dels socorristes, respecta les banderes i altres senyalitzacions, i no et tiris de cap en llocs de fons desconegut.

Utilitza el sentit comú

Vés amb compte amb les vores de les piscines i les zones mullades, no et banyis just després de menjar, vigila en tot moment els nens i evita entrar bruscament a l'aigua.

Si et pica una medusa

Intenta no tocar ni fregar-te la zona afectada i contacta amb el servei de socors més proper. Si actues, renta la zona amb aigua salada i aplica fred local.



Medi Ambient

És a les teves
mans

Tenir cura del medi ambient és cuidar la nostra salut

En afers relacionats amb la salut i el benestar, és important evitar la degradació ambiental. La contaminació de les aigües o la pèrdua de biodiversitat generen riscos per a la nostra salut.

Conserva net l'entorn

No tiris deixalles a l'aigua, utilitza els contenidors adequats per a cada tipus d'escombreries, vés al servei abans de banyar-te, apaga bé les burilles de cigarreta i diposita-les als cendrers.

Tingues cura amb la resta d'éssers vius

Respecta les zones d'accés, la vegetació de la zona i els animals que puguis trobar. La flora i la fauna contribueixen a conservar l'equilibri de l'entorn.

Promou la sensibilitat mediambiental

Dutxa't abans i després del bany, utilitza sabó només a les instal·lacions previstes per a fer-ho, controla les fugues d'oli i gasoil a les embarcacions i recull aparells i sobrants després de la pesca.

