

Consellos de seguridade para a túa pel: ¿que protección necesitas?



Tipo de pel I

Pel moi clara. Ollos azuis. Pencas. Case albinos.

→ Protección moi alta. IP Recomendado = 50 +

Tipo de pel II

Pel clara. Ollos azuis ou claros. Pelo louro ou rubio.

→ Protección alta. IP recomendado = 50-30

Tipo de pel III

Pel branca, lixeiramente morena. Ollos e pelo castaño ou escuro.

→ Protección media. IP recomendado = 15-25

Tipo de pel IV

Pel negra ou morena. Tipo india, latinoamericana, africana...

→ Protección baixa. IP recomendado = <10



IP = Índice de protección



Este verán
segue os consellos que
che recomenda esta guía,
coida a túa saúde,
a túa seguridade
e as dos teus.

Goza das vacacións!

Coa colaboración de:

VICHY
LABORATOIRES



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidade Imparcialidade Neutralidade Independencia Voluntariado Unidade Universalidade

Este verán quérete moito



VICHY
LABORATOIRES



Cada vez máis preto das persoas



Sol



Sen riscos baixo o sol

O bo tempo e as altas temperaturas invitan a pasar un bo anaco en praias e piscinas, e a practicar deportes náuticos. Debemos recordar que aínda que o sol e a calor poden ser moi agradables, temos que tomar precaucións para que non nos produzan lesións.



Usa protección solar

Elixes un fotoprotector axeitado á túa pel, aplícao 30 min antes de expoñerte ao sol e reaplícao cada 2 h.



Toma máis precaucións

Usa uns bos lentes de sol, gorra e camiseta. Hidrátate bebendo moito líquido, e non realices esforzos físicos nas horas de máis calor. Lembra secar as gotas, que actúan como lupa co sol!

Consulta ao teu médico ou farmacéutico

Se usas medicamentos que poden ser fotosensibilizantes, se notas a pel moi arroibada ou che doe; ou se tes excesivo cansazo, mareos, vómitos ou febre (podería ser unha "insolación").

Auga



Na auga sen perigo

Os accidentes na auga poden ter repercusións moi graves. Recorda que os afogamentos, cortes de dixestión ou outros accidentes pódense evitar seguindo unhas mínimas normas de seguridade.

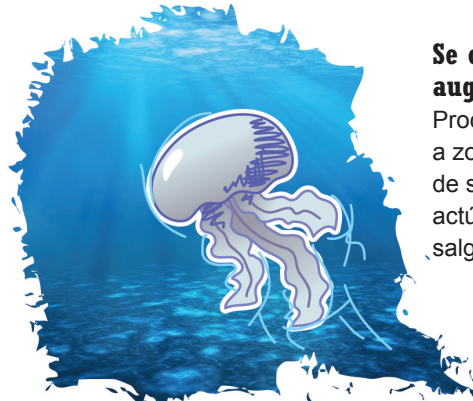
Goza da auga sen riscos

Segue sempre as indicacións dos socorristas, respecta as bandeiras e outras sinalizacións, e non te tires de cabeza en lugares de fondo descoñecido.



Usa o sentido común

Ten coidado cos bordos das piscinas e as zonas molladas, non te bañes xusto despois de comer, víxía en todo momento aos nenos e nenas, e evita entrar bruscamente na auga.



Se che pica unha augamar

Procura non tocar nin fregar a zona e contacta co servizo de socorro máis próximo. Se actúas, lava a zona con auga salgada e aplica frío.

Medio Ambiente



Coidar o medio é coidar a nosa saúde

En asuntos relacionados coa saúde e o benestar é importante evitar a degradación ambiental. A contaminación das augas ou a perda de biodiversidade xeran riscos para a nosa saúde.

Mantén limpo o ámbito

Non botes desperdicios á auga, usa os colectores axeitados a cada tipo de lixo, acode ao servizo antes de bañarte, apaga ben as cabichas e deposítasas en cinceiros.



Ten coidado co resto dos seres vivos

Respecta as zonas de acceso, a vexetación da zona e os animais que poidas encontrar. A flora e fauna contribúen a conservar o equilibrio do ámbito.

Promove a sensibilidade ambiental

Dúchate antes e despois do baño, usa xabón soamente nas instalacións previstas para iso, controla as fugas de aceite e gasóleo nas embarcacións, e recolle aparellos e sobrantes tras a pesca.

