

Mesures de PROTECCIÓ SOLAR

! ABANS DELS 18 ANYS ES REP EL 50-80% DE LA RADIACIÓ SOLAR!



Evitar el sol de les 12 a les 17 h



Màniga llarga, color fosc i teixit dens



Buscar les ombres



Olleres de sol amb protecció UVA i UVB



Barrets d'ala ampla



Evitar sempre l'exposició solar directa en menors de 6 mesos

A partir de 6 mesos, si l'exposició és inevitable, cal utilitzar protectors amb filtres minerals (físics o inorgànics)



- Ús diari.
- Aplicar 15-20 minuts abans de l'exposició, sobre la pell neta i seca.
- Cobrir la pell de manera uniforme.
- No oblidar les orelles, la nuca, parpelles, peus, esquena...
- Repetir cada 2 hores mentre duri l'exposició i després del bany, sudoració o haver-se assecat amb la tovallola.
- Quantitat idònia: 2mg/cm² o 30 ml per tot el cos (6 cullerades de cafè per tot el cos d'un adult de talla mitjana).



Nota de premsa CAMFiC (13 de juny de 2018):

Una correcta protecció solar podria evitar fins el 80% els càncers de pell