



## QUE NO ET CREMI L'ESTIU!

Més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir si s'evitessin l'exposició intensa al sol i les cremades cutànies



## CONSELLS

- Comença a prendre el sol de forma gradual, busca l'ombra i evitar l'exposició solar entre les 11 i les 16 hores.
- Protegeix-te la pell i els ulls. Porta barret, samarreta i ulleres de sol.
- Aplica't un protector solar adequat al tipus de pell una estona abans de l'exposició al sol (entre 20 i 30 minuts). Repeteix l'operació cada dues hores, després de banyar-te o si se sua molt. També cal protegir-se els llavis amb filtre solar.
- Extreuar les mesures de protecció en el cas dels infants i utilitzar crema solar amb un factor de protecció alt.
- Beu aigua per hidratar-te i protegir-te també dels cops de calor.
- Recorda que l'aigua i la sorra reflecteixen la llum solar i n'augmenten la intensitat. A la muntanya, l'altitud i la neu també n'incrementen la intensitat.
- Evita exposar-te al sol si prens alguna medicació fotosensible a la llum solar.

