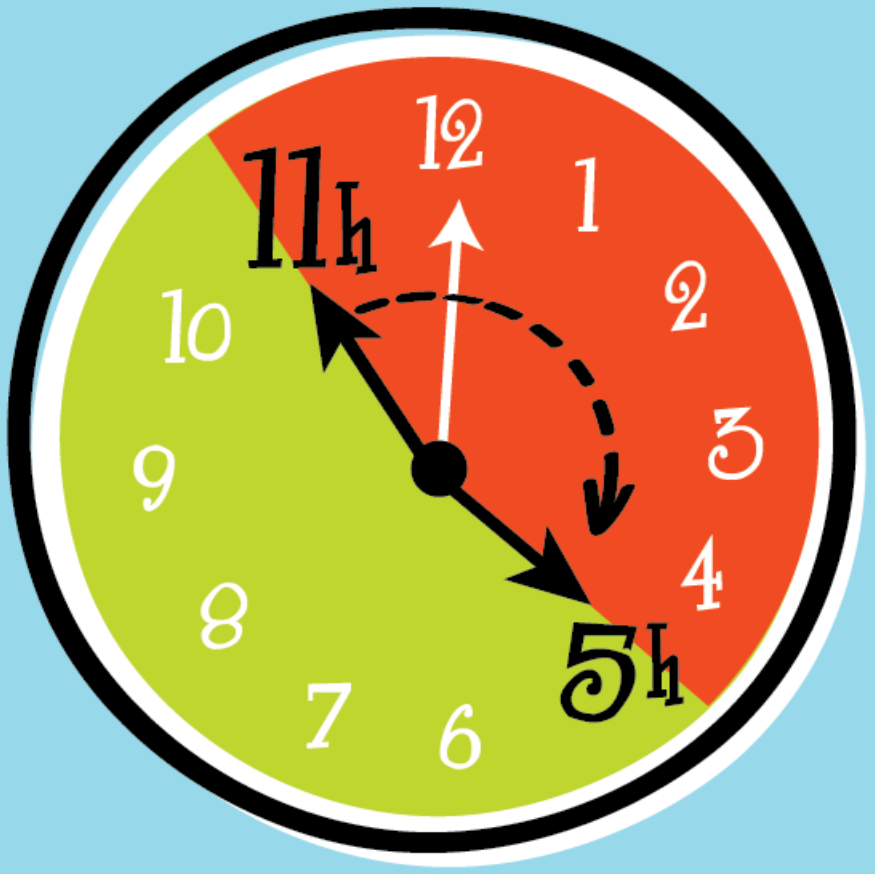
Medidas de Protecção Solar

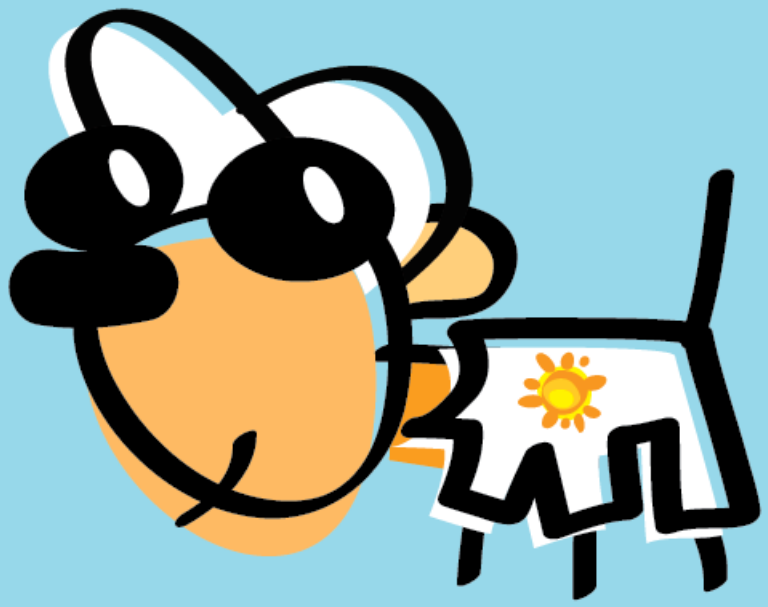
A protecção solar é essencial durante todo o ano e especialmente durante o Verão e em actividades ao ar livre, que decorrem na praia e no campo.



Entre as 11h00 e as 17h00, as crianças não devem ir à praia. Devem ficar em casa.

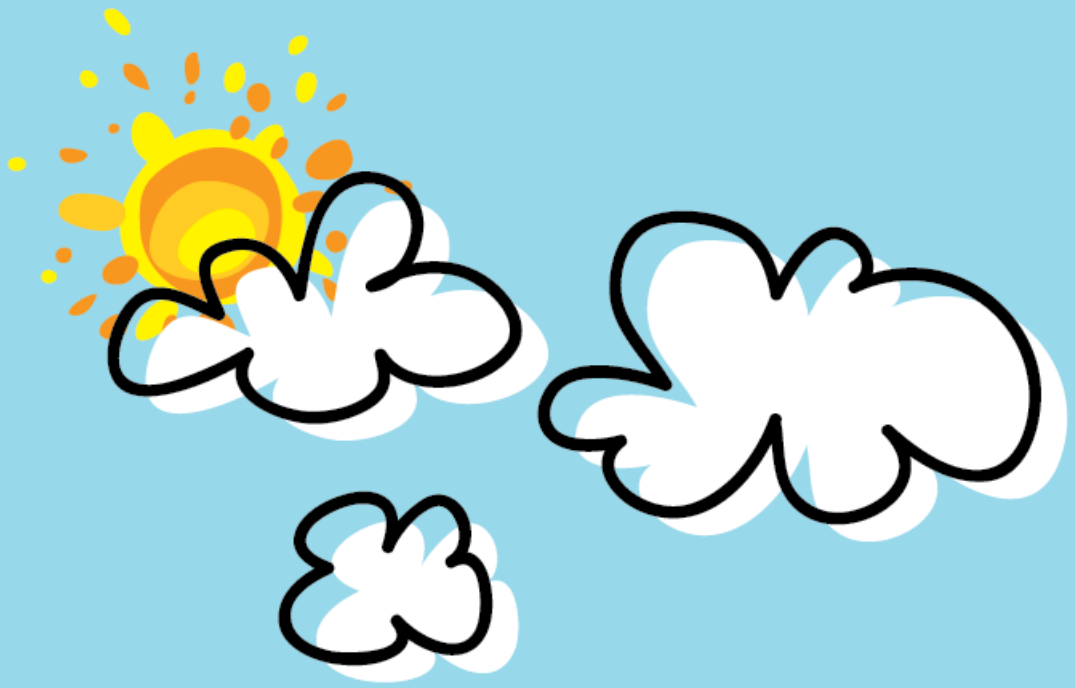
Procurar uma sombra.

Pôr o protector solar (com FPS ≥ 30) 30 minutos antes de ir para a praia. Depois voltar a pôr de 2 em 2 horas e depois de ir ao banho.



Para evitar um escaldão deve vestir-se uma t-shirt.
Usar um chapéu e óculos de sol.

Beber muita água. O ideal
é uma garrafa de 1,5 l por dia.



Mesmo com o céu nublado, os cuidados devem manter-se.
Isto porque os raios solares também atravessam as nuvens.

Viva o Sol

Associação Nacional das **Farmácias**