o Sol

Evita expor-te ao Sol nas horas de maior calor.

RAIOS SOLARES

O Sol permite adquirir um aspecto **Bronzeado e Saudável.**

a Pele

Mas, o Sol tem **radiações nocivas** de que é necessário proteger por penetrarem profundamente na pele e provocarem **queimaduras.**

VERMELHÃO, BOLHAS, PELE SECA

ai ai ai

As queimaduras imediatas são dolorosas. **Evita-as.**

PROTECTOR SOLAR

Não deixes de apanhar Sol, mas proteje-te da desidratação da pele e das radiações prejudiciais, usando sempre **protectores solares.**

Queimaduras

Há medidas gerais que podem ser tomadas para **alívio das queimaduras** solares:

Lubrificar e hidratar a pele com óleos e cremes.

Beber muitos líquidos para compensar a água que perdes-te por transpiração.

CREMES

Após a exposição ao Sol, e o banho em casa, apliqua em todo o corpo **cremes ou loções hidratantes.**

Há medicamentos que quando colocados sobre a pele ou ingeridos podem agravar os efeitos dos raios solares, por poderem provocar ardor, vermelhidão, comichão, bolhas, borbulhas, eczema e queimaduras ligeiras a graves.

Aplique sempre protector solar.