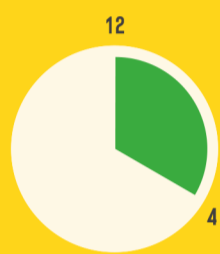
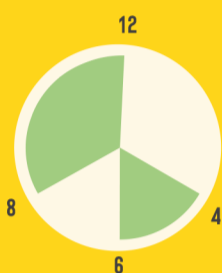


ESTE VERÁN NON XOGUES CO SOL



PRECAUCIÓN MÁXIMA PRECAUCIÓN

CONTROLA AS HORAS

Lémbtrate de procurar unha boa sombra entre as 12 e as 16 h da tarde.

PROTEXE OS TEUS OLLOS

Evita permanecer baixo o sol durante moito tempo. É moi importante que protexas os ollos con lentes de sol.

A AREA E A AUGA PODEN REFLECTIR O 25 % DOS RAIOS UVA



30%

70%

LEMBRA QUE O 70 % DO NOSO CORPO É AUGA

BEBE MOITA AUGA

Bebe auga a miúdo, hidratar ben a pel tamén te coidará fronte aos raios solares.

PROTÉXETE

Emprega parasoles, sombreiros, gorras, camisetas... cando te poñas directamente ao sol.



FPS 5 ● BAIXA

FPS 15 ●●● MEDIA

FPS 30 ●●●●● ALTA

FPS 50 ●●●●●●●●●● MOI ALTA

PROTECCIÓN DAS CREMAS SOLARES

As cremas cun nivel de protección alto son as únicas que te resgardarán dos raios máis perigosos.

BOTA CREMA CADA DÚAS HORAS OU A SEGUIR A CADA BAÑO

AIRE LIBRE

Lémbtrate de protexerte cando fagas unha actividade ao aire libre.

80%



O 80 % DOS RAIOS SOLARES PODEN ATRAVESAR AS NUBES