

## Tingues especial precaució amb els infants

Amb els infants cal prendre precaucions especials, ja que la seva pell és més fina i sensible a les radiacions solars. De fet, més del 80% dels casos de càncer de pell es podrien prevenir si s'evitessin l'exposició intensa al sol i les cremades solars, especialment durant la infància i l'adolescència.



Aplica'ls la protecció solar adequada per l'edat.



Evita exposar-los directament al sol durant els primers mesos de vida.



A partir de l'any, quan són al sol, sempre han d'estar protegits amb roba i portar el cap tapat amb un barret que els protegeixi les orelles i el clatell.

# Recomanacions per protegir-vos del sol

Amb l'arribada de l'estiu, augmenten les activitats a l'aire lliure i l'exposició al sol. Si es vol prendre el sol, cal fer-ho amb cura. Només 15 minuts d'exposició a les radiacions ultraviolades poden danyar la pell.

Passar llargues estones sota els raigs de sol o no utilitzar fotoprotecció són accions que comporten riscos com ara les cremades, l'envelliment prematur de la pell, o el desenvolupament d'un càncer de pell.

## Tria un filtre solar adequat i aplica'l correctament

És important que coneguis el teu fototipus de pell a l'hora de triar una crema solar. El fototipus recull els trets físics que identifiquen el comportament i la resposta de la pell davant l'exposició al sol. Com més baix sigui el fototipus, més elevades han de ser les mesures de protecció solar.



Utilitza un filtre solar amb factor de protecció a les radiacions A i B elevat (superior a 20).



Aplica'l sobre la pell ben seca per tot el cos i en quantitat suficient, uns 20 minuts abans de l'exposició al sol, sense oblidar les orelles, el nas i els llavis.



Renova l'aplicació periòdicament després de banyar-te o si sues molt

## Pren mesures de prevenció addicionals

L'aplicació de filtres solars no es pot considerar una manera segura de protegir totalment la pell, ni un mitjà per perllongar l'exposició.



Comença a prendre el sol de manera gradual i evita l'exposició prolongada i les hores de màxima intensitat, de les 12.00 h a les 16.00 h.



Utilitza barrets d'ala ampla, per protegir també el coll i les orelles, i cobreix el cos amb roba, sobretot si t'estàs llargues estones exposat/da al sol.



Porta ulleres de sol que filtrin les radiacions ultraviolades A i B, preferiblement amb banda lateral.