



Els meus col·legues



Fotos 10



Estiu 2011



Missatges



Compartir



Mar:



No deixis
que el sol...

Lorenzo:



...canvii
la foto del
teu perfil





El sol exerceix un paper important en la salut de l'ésser humà quan es pren en les dosis adequades. No obstant això, quan l'exposició a la radiació solar és excessiva... **et pots cremar.**

Recomanacions:



Recorda que has de buscar una bona ombra entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda.



No estiguis al sol durant molt temps.



És important que et protegeixis els ulls amb ulleres de sol.



Utilitza para-sols, barrets, gorres, samarretes... quan et posis directament al sol.



Les cremes amb un nivell de protecció alt són les úniques que et protegiran dels rajos més perillosos. Aplica-te-les després de cada bany o cada 2 hores.



Recorda que has de protegir-te quan facis una activitat a l'aire lliure.



Beu aigua sovint. Una pell ben hidratada també et protegirà dels rajos solars.