

Guia informativa sobre la fotoprotecció

Eviteu exposició solar intensa:

- Eviteu l'exposició directa solar **entre les 10:00 i les 16:00 hores**, quan la radiació UV és més alta.

Utilitzeu protector solar adequat:

- Apliqueu un **fotoprotector d'ampli espectre** que cobreixi els raigs UVA i UVB, amb un **SPF mínim de 30/50** i **30 minuts abans** de l'exposició solar i reapliqueu **cada 2 hores**.

Utilitzeu protecció solar física:

- Empreneu **barrets, roba amb teixit dens o amb protecció UV (certificat UPF)** i també **ulleres de sol amb filtre UV** per protegir els ulls.

És aconsellable que feu una protecció integral:

- El sol us afecta fins i tot quan hi ha **núvols i a l'hivern**. No només a la platja, l'asfalt, els reflexos a l'aigua o a la neu poden **intensificar la radiació UV**.