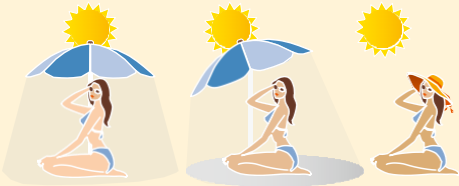


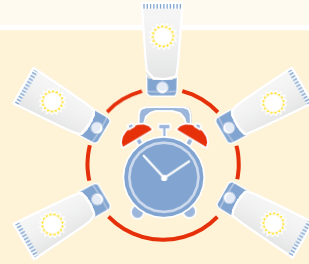
# CELE 10 REGULI DE EXPUNERE LA SOARE

1



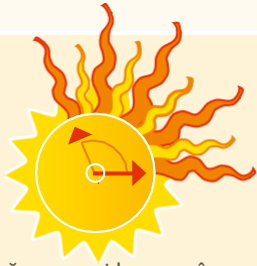
Acordați-i timp pielii dvs. să se obișnuiască cu soarele.

6



Reaplicați crema de protecție solară de mai multe ori în timpul zilei.

2



Evitați să vă expuneți la soare între orele 11 și 15.

7



Dacă luați medicamente, informați-vă cu privire la efectele secundare în cazul expunerii la soare.

3



În cazul activităților în timpul liber sau în timpul serviciului, orientați-vă în funcție de indexul UV (UVI).

8



Renunțați la deodorante sau parfumuri când stați la soare.

4



Hainele, pălăria și ochelarii de soare sunt cea mai bună protecție solară.

9



Copiii nu au voie în plin soare.

5



Aplicați generos cremă de protecție solară pe toate părțile corpului neacoperite de haine.

10



Reduceți pe cât posibil expunerea la soare.