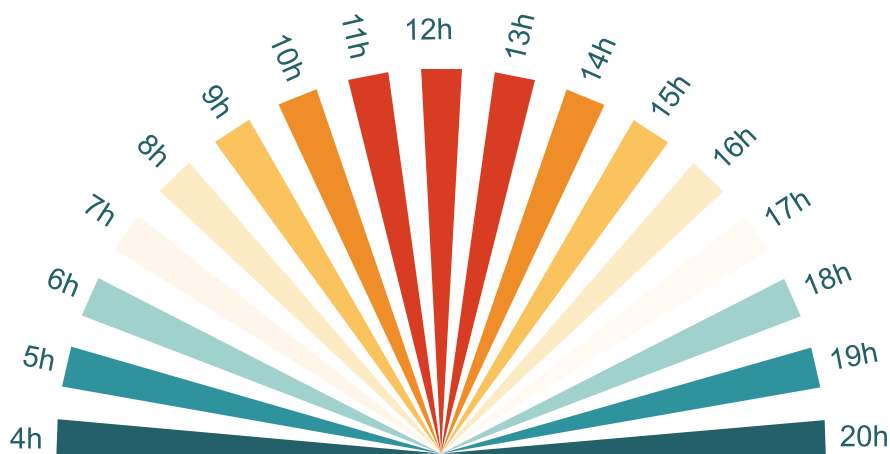


CÂND SĂ EVIȚI SOARELE: CELE MAI PERICULOASE ORE ALE ZILEI



CUM SĂ TE PROTEJEZI DE SOARE:



Folosește corect crema de protecție solară

Alege o cremă cu spectru larg și SPF 50+
Aplică cu 30 de minute înainte de expunerea la soare. Reaplică la fiecare 2 ore sau după contactul cu apă/transpirație. Nu uita de urechi, gât, mâini și picioare!



Poartă haine de protecție

Optează pentru haine lejere: bluze cu mâneci lungi și pantaloni
Hainele în culori închise blochează mai eficient razele UV
Caută haine etichetate cu UPF 50+



Monitorizează indicele UV

Folosește aplicații sau servicii meteo pentru a verifica intensitatea UV
Ia măsuri suplimentare de protecție când indicele UV este 6 sau mai mare



Stai la umbră

Mai ales în orele de vârf UV (vezi imaginea de mai jos)
Stai sub umbrelă sau lângă copaci



Protejează-ți fața și ochii

Poartă o pălărie cu boruri largi pentru a-ți proteja fața, urechile și gâtul
Poartă mereu ochelari de soare cu protecție UV



Hidratează-te

Bea multă apă pentru a-ți menține pielea sănătoasă și corpul răcorit

GHID DE SIGURANȚĂ PENTRU INDICELE UV

UV 1-2	UV 3 - 4 - 5	UV 6 - 7	UV 8 - 9 - 10	UV 11+
• SPF 50+, • ochelari de soare	• SPF 50+, • ochelari de soare • pălărie	• SPF 50+, • ochelari de soare • pălărie • haine de protecție, • umbră	• SPF 50+, • ochelari de soare • pălărie • haine de protecție, • umbră • Toate cele de mai sus + limitează timpul petrecut afară	• Stai în casă dacă e posibil și ia toate măsurile necesare