

EGUZKITAN JARTZEA EXPOSICIÓN AL SOL



Zure farmazia Grosen

Tu farmacia
en Gros

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

-
Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

-
www.farmazia-arrazola.eus

Gomendioak

- Saihestu eguzkia eguerdian (11:00h-16:00h), UV erradiazioa indartsuagoa da eta. Itzala bilatu.
- Eguzkitako babes egokia erabili, SPF50 eta UVA eta UVB erradiazioetatik babesten duena.
- Eguzki babesa eguzkitan jarri baino 30 minutu lehenago eman eta 2 orduko berrerrabili.
- Eguzkitako betaurrekoak, txano edo kapelak eta arropa manga luzea erabili
- Kontuz hurrekin eta adinekoekin, eguzkia ekidin.
- Ura maiz edan.
- Zure azala azertu, orban edo lunar berririk agertu den begiratu, edo lehendik daudenek forma, kolore edo tamaina aldatu duten ikusi. Zalantzarik izanez gero, kontsultatu dermatologoarekin.

Recomendaciones

- Evita el sol en las horas de mayor intensidad, entre las 11:00h y las 16:00h, ya que la radiación ultravioleta (UV) es más fuerte. Busca la sombra.
- Utiliza un fotoprotector adecuado con un SPF50 y amplio espectro UVA y UVB.
- Aplica el fotoprotector 30 minutos antes de exponerte al sol y reaplica cada 2 horas, o tras nadar, sudar o secarte con una toalla.
- Protégete con gafas de sol, gorra/sombrero y ropa de manga larga.
- Ten especial cuidado con niños y personas mayores, ya que son más vulnerables a los efectos del sol.
- Bebe agua con regularidad, incluso si no tienes sed.
- Revisa tu piel con regularidad. Observa si hay lunares o manchas nuevas o que cambien de forma, color o tamaño. Consulta al dermatólogo ante cualquier duda.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*