

Vigila amb el
sol, solet!

www.diba.cat/salutpublica



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social

Servei de Salut Pública

Recinte Llars Mundet
Edifici Serradell Trabal, 2a planta
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 93 402 24 68
ssp.promosalut@diba.cat
www.diba.cat/salutpublica



**Diputació
Barcelona**

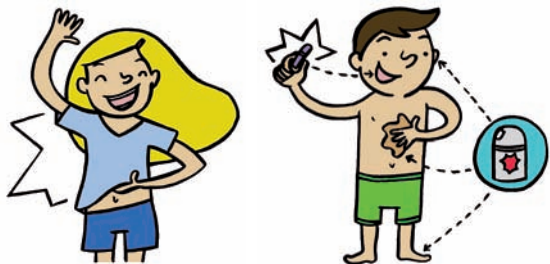
El sol és imprescindible per a la vida i té molts beneficis per als vostres fills. Entre d'altres, enforteix els ossos, afavoreix la circulació sanguínia, millora algunes malalties de la pell i els ajuda a estar més alegres. Però, una exposició intensa els pot provocar efectes negatius: cremades a la pell, lesions oculars, al·lèrgies solars, taques i lesions cutànies i, a llarg termini, un envelliment prematur de la pell i la possibilitat de patir un càncer de pell.

Per tal que els vostres fills s'aprofitin dels beneficis del sol, cal que els protegeu sempre i que eviteu l'exposició solar en excés, sobretot quan aneu al parc, a la muntanya, a la platja i a la piscina.

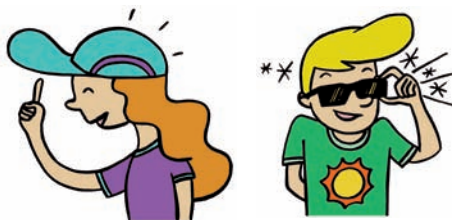
Consells que heu de tenir en compte per protegir els vostres fills del sol

1 Cal que els hi poseu el protector solar més adequat per al seu tipus de pell (FPS 30 o superior) i que sigui resistent a l'aigua. Ho heu de fer 30 minuts abans de prendre el sol, i repetir cada 2 hores, o després que hagin suat, o s'hagin banyat o assecat amb la tovallola. Recordeu que a l'ombra, a l'aigua i quan està núvol també arriben els raigs de sol i cal aplicar igualment protector solar.

2 També és important protegir-los amb roba còmoda (de fil o de cotó i de color clar), un barret que els cobreixi la nuca i les orelles, ulleres de sol amb filtre solar ultravioleta i protector labial.



3 Busqueu llocs amb ombra i eviteu l'exposició prolongada i directa al sol en les hores de màxima insolació (entre les 12 i les 16 hores). Si aneu a la platja, al riu o a la piscina, utilitzeu el para-sol.



4 Comenceu a prendre el sol de manera gradual, tot augmentant la seva exposició de mica en mica cada dia.

5 Eviteu que estiguin en la mateixa posició durant molt de temps.

6 Animeu-los a veure molta aigua per evitar la deshidratació i potencieu una alimentació rica en fruita i verdures.



7 Si aneu a prendre el sol, no els poseu colònia perquè els pot provocar cremades i al·lèrgies a la pell.

8 Si els vostres fills prenen algun medicament, consulteu al pediatra si es poden exposar al sol.

9 Si la pell els comença a picar i se'ls posa vermella, caldria aplicar-hi una crema hidratant o draps d'aigua freda.

10 Si veieu que a la pell els apareix alguna reacció estranya, aneu al pediatra.