



www.diba.cat/salutpublica

© Diputació de Barcelona. DL B 15299-2024



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Comerç, Consum
i Salut Pública

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 a la salut, però una exposició intensa pot provocar efectes negatius: cremades a la pell, lesions oculars, taques i lesions cutànies i a llarg termini càncer de pell.

Cal protegir als infants de l'exposició solar en excés:

Consells

1 Poseu diàriament protector solar FPS 50 resistent a l'aigua. Recordeu que també s'ha d'aplicar si està núvol.

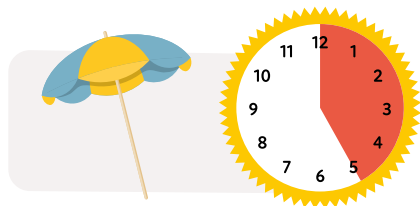
- a) Feu-ho 30 minuts abans de prendre el sol
- b) Repetiu-ho cada 2 hores
- c) I sempre després que s'hagin banyat o suat



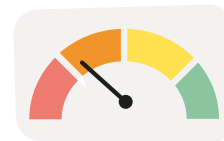
2 Vestiu-los amb roba còmoda (de cotó i color clar), barret que els cobreixi la nuca i les orelles, ulleres de sol amb filtre solar ultra violeta i protector labial.



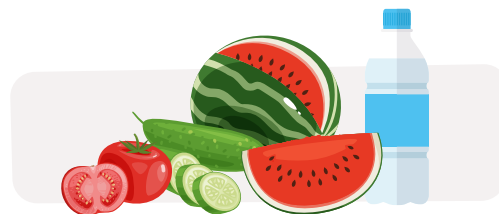
3 Eviteu l'exposició solar entre les 12 i les 17 hores. Si aneu a la platja, al riu o a la piscina, utilitzeu el para-sol.



4 Augmenteu el temps d'exposició al sol de manera gradual.



5 Procureu que beguin molta aigua per evitar la deshidratació i mengin fruita fresca, verdures i hortalisses.



6 Eviteu l'ús de colònia abans de l'exposició solar i consulteu al servei de pediatria si l'infant pren algun medicament.



7 Apliqueu crema hidratant si la pell els hi comença a picar o es posa vermella, i consulteu el servei de pediatria si apareix alguna reacció estranya.

