



EXPOSIÇÃO SOLAR

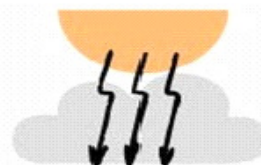
DICAS



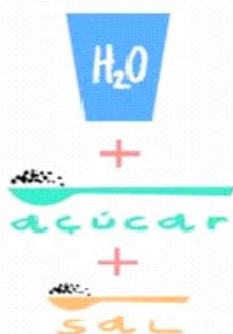
Hidrate-se bebendo muita água e suco de frutas.



A sensibilidade ao sol pode ser aumentada em função do uso de alguns antibióticos ou analgésicos.

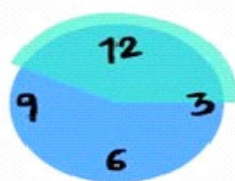


Mesmo num dia nublado é possível se ter uma queimadura solar, porque as nuvens não são barreira eficiente para os raios ultravioleta.



Em caso de desidratação, administre imediatamente soro caseiro: 1 copo de água para 1 colher de sopa de açúcar e 1 colher de sobremesa de sal.

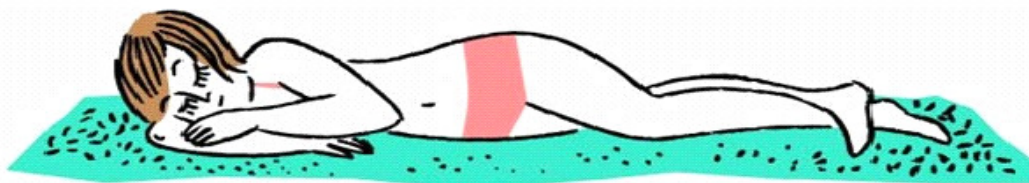
Bonés e camisetas ajudam a evitar as queimaduras.



O pior horário para se expor ao sol é entre as 10h e 15h. Evite.

Use protetor solar com fator de proteção superior a 20, aplicando de 2 em 2 horas e sempre que for à água para manter sua ação.

20 30 40 50



Nunca adormeça ou deixe sua criança dormir exposta ao Sol. Movimentem-se e molhem-se sempre que possível.