

Dicas de prevenção de

••••• **QUEIMADURAS  
SOLARES**



## Dicas importantes de como se proteger da radiação solar.



- Mantenha as crianças menores protegidas do sol usando foto-protetores adequados e expondo-as em horários mais favoráveis.
- Evite a exposição ao sol das 10h às 16h, quando o sol é mais intenso.
- Utilize a proteção adequada nos outros horários: chapéus, guarda-sóis, óculos escuros e filtros solares com fator de proteção (FPS) 15 ou mais. Aplique 30 minutos antes da exposição ao sol e sempre que sair da água. Reaplique o protetor solar quando você permanecer mais de 2 horas ao sol.
- Mesmo nos dias nublados (mormaço), sob a água ou através do vidro nos carros com a janela fechada a radiação solar está presente.

- Não esqueça de proteger as orelhas, lábios, pescoço, dorso das mãos e dos pés e onde o cabelo está rarefeito.

**Mas não se esqueça:** o protetor solar não lhe garante segurança total, evite exageros e muito cuidado com as crianças. Qualquer sinal ou mancha na pele, procure o seu dermatologista.

**Não faça do sol um inimigo. Aprenda como aproveitar o verão sem estragar a sua saúde.**



FQM DERMA

