



3 de maio
Dia Internacional
do Sol

Aproveita os lindos dias de sol e de calor.





**Atividades ao ar livre, praia e piscina
só até às 11h e a partir das 17h.**





**Ao sol protege-te com chapéu,
óculos de sol e t-shirt colorida.**



Proteção Solar



Crianças e adultos de peles claras devem usar índice de proteção 50.

Adultos de peles morenas devem usar índice de proteção igual ou superior a 30



Crianças com menos de 3 anos devem usar protetor solar mineral .



Na praia ou na piscina bebe muita água e aplica protetor solar de 2 em 2 horas, mesmo à sombra ou em dias nublados.

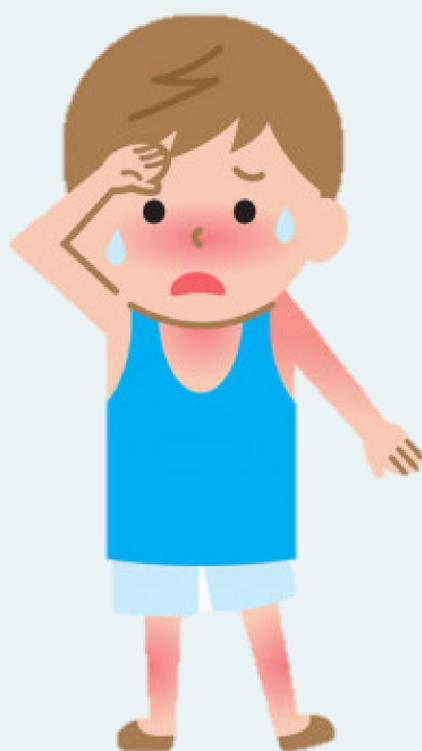
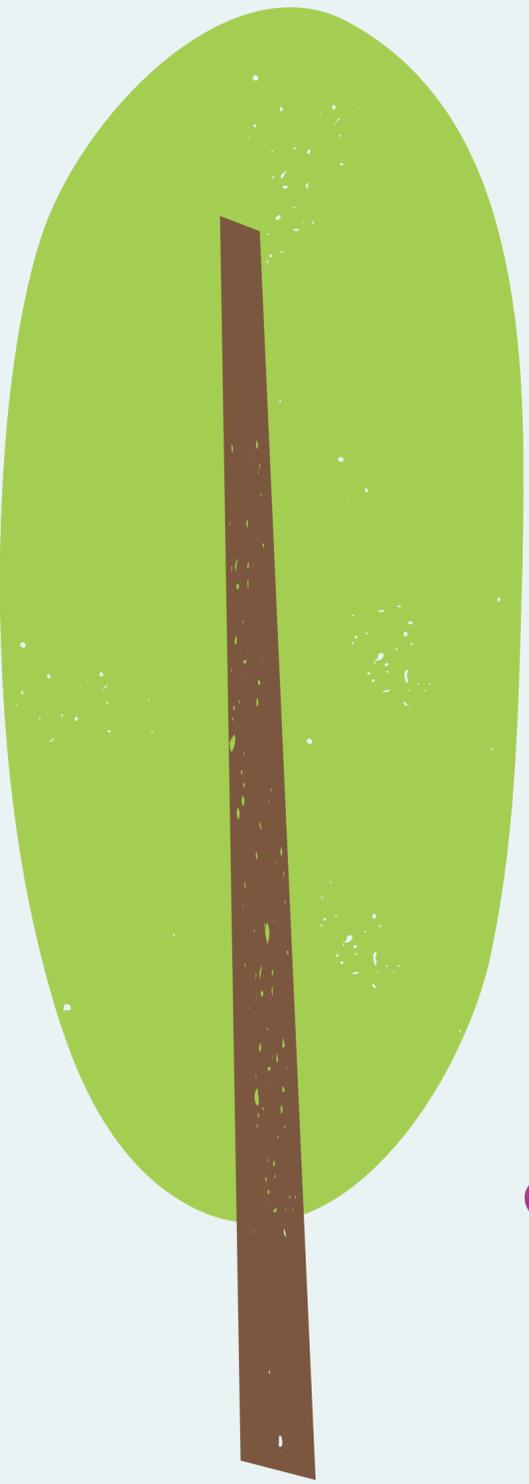


**Depois da exposição solar, toma
um duche e passa um creme
hidratante na pele.**





O sol pode causar queimaduras solares que se manifestam por pele vermelha, dolorida e por vezes, pode provocar bolhas, febre e calafrios.



Em caso de queimadura solar



Podes acalmar as zonas afetadas com compressas de água fria e uma loção hidratante sem álcool.

Bebe muita água para te hidratares.

Não te deves expor ao sol, até a tua pele estar regenerada.

Se necessário recorre a um serviço de saúde.

