

SOARE pentru sănătatea ta:

- previne rahitismul, asigură un nivel corespunzător de vitamina D
- crește imunitatea organismului
- redă pofta de viață
- previne depresia
- crește performanțele mentale și fizice

SOARELE în exces se transformă din aliat în dușman. De aceea:

- Evită orele prânzului când te expui la soare! Dimineața, până la ora 10:00 și după-amiaza, după ora 16:00, riscurile sunt diminuate.
- Hidratează-ți pielea cu creme adecvate! Aplică o cremă de protecție cu factor SPF mai mare de 35, cu o jumătate de oră înainte de a ieși din casă și de fiecare dată după baie în mare!
- Evită arsurile solare! Studiază-ți pielea cu atenție și, în cazul în care observi modificări ale alunițelor, mergi la medicul dermatolog!
- Bea apă - cca 2 litri/zi!
- Poartă pălărie și ochelari pentru protecție!
- Poartă haine deschise la culoare, din bumbac, in!

Prieten sau dușman? Diferența o dă măsura! Evită excesele!

Acest material a fost conceput în cadrul Biroului de Programe de Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate din D.S.P.J. Constanța

Direcția de Sănătate Publică
Județeană Constanța

**BIROUL DE PROGRAME DE PROMOVARE
A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE**

SOARELE PRIETEN SAU DUȘMAN?



Informează-te pentru a preveni!

2012