

# Vigila amb el **sol, solet!**

[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)



**Diputació  
Barcelona** | Àrea d'Atenció  
a les Persones

## 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](mailto:ssp.promosalut@diba.cat)  
[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)

**m**  
Mancomunitat  
de Catalunya

Gabinet de Premsa i Comunicació. DL B 6451- 2015



**Diputació  
Barcelona**

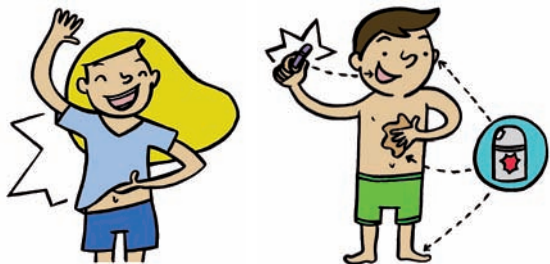
El sol és imprescindible per a la vida i té molts beneficis per als vostres fills. Entre d'altres, enforteix els ossos, afavoreix la circulació sanguínia, millora algunes malalties de la pell i els ajuda a estar més alegres. Però, una exposició intensa els pot provocar efectes negatius: cremades a la pell, lesions oculars, al·lèrgies solars, taques i lesions cutànies i, a llarg termini, un envelliment prematur de la pell i la possibilitat de patir un càncer de pell.

Per tal que els vostres fills s'aprofitin dels beneficis del sol, cal que els protegeu sempre i que eviteu l'exposició solar en excés, sobretot quan aneu al parc, a la muntanya, a la platja i a la piscina.

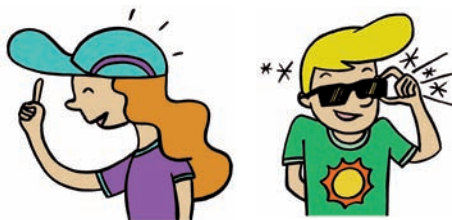
## Consells que heu de tenir en compte per protegir els vostres fills del sol

**1** Cal que els hi poseu el protector solar més adequat per al seu tipus de pell (FPS 30 o superior) i que sigui resistent a l'aigua. Ho heu de fer 30 minuts abans de prendre el sol, i repetir cada 2 hores, o després que hagin suat, o s'hagin banyat o assecat amb la tovallola. Recordeu que a l'ombra, a l'aigua i quan està núvol també arriben els raigs de sol i cal aplicar igualment protector solar.

**2** També és important protegir-los amb roba còmoda (de fil o de cotó i de color clar), un barret que els cobreixi la nuca i les orelles, ulleres de sol amb filtre solar ultravioleta i protector labial.



**3** Busqueu llocs amb ombra i eviteu l'exposició prolongada i directa al sol en les hores de màxima insolació (entre les 12 i les 16 hores). Si aneu a la platja, al riu o a la piscina, utilitzeu el para-sol.



**4** Comenceu a prendre el sol de manera gradual, tot augmentant la seva exposició de mica en mica cada dia.

**5** Eviteu que estiguin en la mateixa posició durant molt de temps.

**6** Animeu-los a veure molta aigua per evitar la deshidratació i potencieu una alimentació rica en fruita i verdures.



**7** Si aneu a prendre el sol, no els poseu colònia perquè els pot provocar cremades i al·lèrgies a la pell.

**8** Si els vostres fills prenen algun medicament, consulteu al pediatra si es poden exposar al sol.

**9** Si la pell els comença a picar i se'ls posa vermella, caldria aplicar-hi una crema hidratant o draps d'aigua freda.

**10** Si veieu que a la pell els apareix alguna reacció estranya, aneu al pediatra.