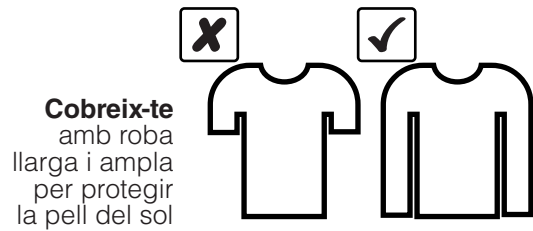


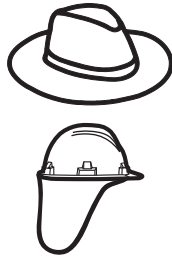
Protegeix-te la pell de la radiació ultraviolada del sol

Excés de sol = cremades = càncer de pell

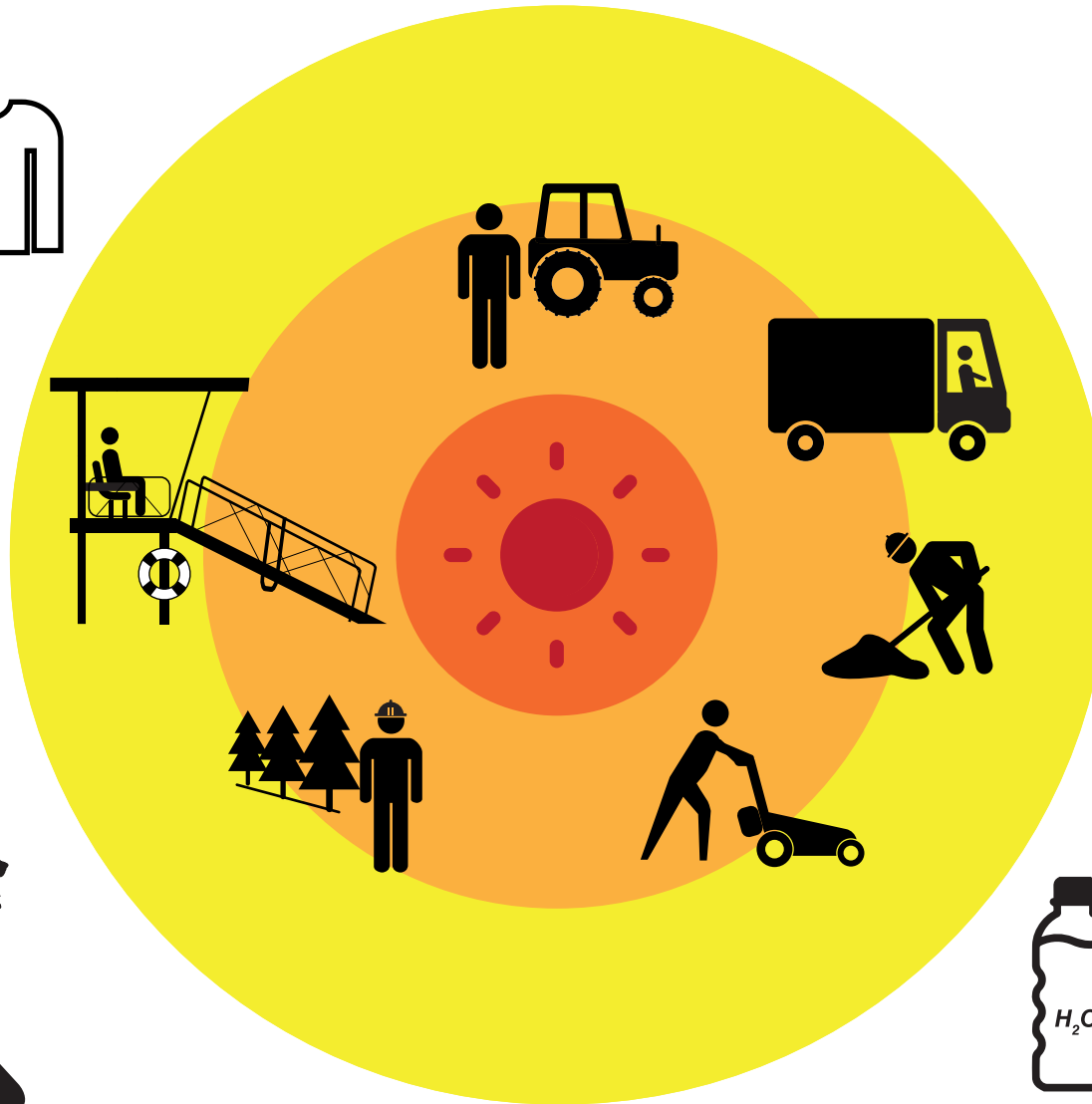
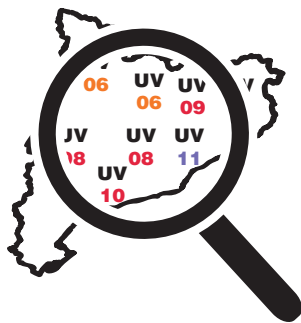
a la feina cap risc



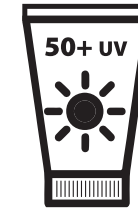
Protegeix-te
el cap, la cara,
les orelles i el coll,
amb un barret
d'ala ampla circular
o lateral.



Consulta
la radiació UV



Busca l'ombra.
No et quedis al sol,
sempre que sigui possible,
durant els períodes
amb més radiacions
ultraviolades (10 am - 3 pm).
Cal quedar-se a l'ombra
durant els descansos



Fes ús de
protecció solar,
SPF 30 o més.



Utilitza
ulleres de sol
amb protecció UV



Hidrata't

BAIX



MODERAT



ALT



MOLT ALT



EXTREM



Necessita protecció: cal mantenir-se a l'ombra durant les hores centrals del dia i utilitzar roba de treball, protecció solar i barret.

Necessita protecció extra: evita sortir durant les hores centrals del dia. Busca l'ombra. És imprescindible utilitzar roba de treball, protecció solar i barret.