

Protégete del Sol



- **Evita la exposición solar** en las horas centrales del día, son las más peligrosas.
- **Utiliza protección solar** adecuada (media-alta). No olvides la protección los días nublados y repítela a menudo de manera generosa.
- **Comienza con exposiciones cortas**, auméntalas progresivamente sin excederte.
- **Procura alternar con ratos de sombra** y acuérdate de refrescarte periódicamente.
- **Protege tus ojos** con gafas homologadas.
- Después de la exposición al sol, **dúchate e hidrata tu piel**.
- **Evita exponer al sol a lactantes y personas mayores**.
- **No permitas que los más pequeños jueguen directamente al sol**. Protéjeles con un gorro o visera y ropa de tejido transpirable.
- **Algunos medicamentos** de uso común pueden producir reacciones fototóxicas y/o fotosensibles. Infórmate sobre posibles reacciones en tu farmacia.

El Sol



El sol es fuente de salud y bienestar, pero una inadecuada exposición puede provocar consecuencias negativas.

Exponerse al sol durante diez o quince minutos, bien hidratados y evitando las horas centrales del día, es más que suficiente para obtener la cantidad de vitamina D que necesitamos.

Cuando se toma en exceso, la piel se quema y guarda memoria de las agresiones solares, pudiendo perjudicar seriamente la salud.

Además de la piel, **nuestros ojos** también son sensibles a las radiaciones solares.

112 En situaciones de urgencia llame al teléfono 112

Tarjeta Sanitaria Europea: www.seg-social.es 901 16 65 65

Vacunaciones Internacionales: 941 759 228

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



www.riojasalud.es

Vive el Verano con Salud



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



www.riojasalud.es



Vive el Verano con Salud



EL VERANO ES TIEMPO DE ALEJARSE DE LA ACTIVIDAD COTIDIANA Y DISFRUTAR AL AIRE LIBRE.

EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO DEBEMOS ADOPTAR ESTILOS DE VIDA QUE NOS AYUDEN A PROTEGER NUESTRA SALUD Y LA DE NUESTRO ENTORNO.



Bebe más agua sin esperar a tener sed. Evita las bebidas alcohólicas.



De día mantén las ventanas cerradas, ábrelas por la noche para ventilar y refrescar.



Respetar las indicaciones y normas de los lugares de baño y ocio.



Aumenta el consumo de frutas y verduras al menos cinco raciones al día. Evita comidas copiosas y bebidas alcohólicas.



Protégete de los insectos, utiliza repelentes y protectores en puertas y ventanas.



Dúchate antes de entrar en el agua, además de cumplir una norma de higiene evitarás cambios bruscos de temperatura.



Cocina bien los alimentos y consérvalos en el frigorífico.



Vigila las condiciones de vivienda de tus familiares mayores.



No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido.



Sigue los consejos de compra, manipulación, conservación y consumo de alimentos.



Cuando estaciones el coche no dejes en el interior a menores ni personas mayores.



Sigue siempre las indicaciones de los socorristas y báñate en lugares seguros y vigilados.



Evita realizar actividades en el exterior y exponerte al sol durante las horas centrales del día.



Viste ropas ligeras, de fibras naturales (algodón o lino) y colores claros.



Si viajas al extranjero, infórmate con antelación de las vacunas y tratamientos preventivos según el país de destino.