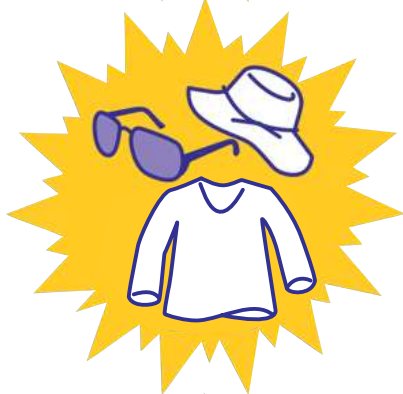


Cum mă protejez corect?



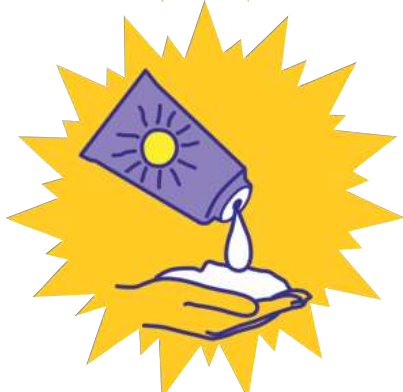
1. Evitați soarele direct

- ✓ Folosiți orele de lucru flexibile – petreceți pauzele la umbră
- ✓ Evitați soarele amiezii
- ✓ Nu stați niciodată la soare mai mult decât este absolut necesar
- ✓ Umbriți zona de lucru



2. Îmbrăcămintea

- ✓ Purtați haine și lenjerie cu mâneci lungi
- ✓ Articol pentru acoperirea capului cu protecție pentru urechi și gât



3. Aplicați cremă pe părțile neacoperite ale corpului

- ✓ Fața, în special zona ochilor și a buzelor, precum și urechile și gâtul
- ✓ Măinile, antebrațele sau picioarele descoperite
- ✓ Se recomandă SPF 30 (SPF = factor de protecție solară)



Evită arsurile