

Cuida tu piel y protégela del sol
Pregunta a tu enfermera



f X @icoesevilla
@enfermeriasevillana
colegioenfermeriasevilla.es





Utiliza protección solar, vayas a la playa o al parque

Protege tu vista con gafas de sol



Evita salir durante las horas centrales del día, con especial cuidado los niños más pequeños y los ancianos. Acude al médico si notas cambios en las manchas, pecas o lunares de tu piel



No olvides llevar ropa adecuada ante temperaturas elevadas: holgada, de colores claros, gorras y pañuelos... Bebe también abundante agua para evitar la deshidratación



Si tienes que salir, camina por zonas de sombra

Si quieres tomar el sol, hazlo con responsabilidad

