

Com prendre el sol

1. Exposeu-vos al sol progressivament i eviteu d'esta manera les cremades solars.
2. Eviteu exposar-vos al sol entre les 12:00 i les 16:00 hores.
3. Renoveu l'aplicació del vostre protector solar cada dos hores i després d'eixir de l'aigua.
4. Tingueu en compte la reflexió dels rajos solars en l'aigua de la mar i l'arena.
5. No utilitzeu un fotoprotector per tal d'augmentar el temps d'exposició solar.
6. No exposeu els bebés al sol. Protegiu els xiquets amb samarreta, gorra i ulleres de sol.

Si noteu que una piga canvia de grandària, forma o color, consulteu amb el dermatòleg

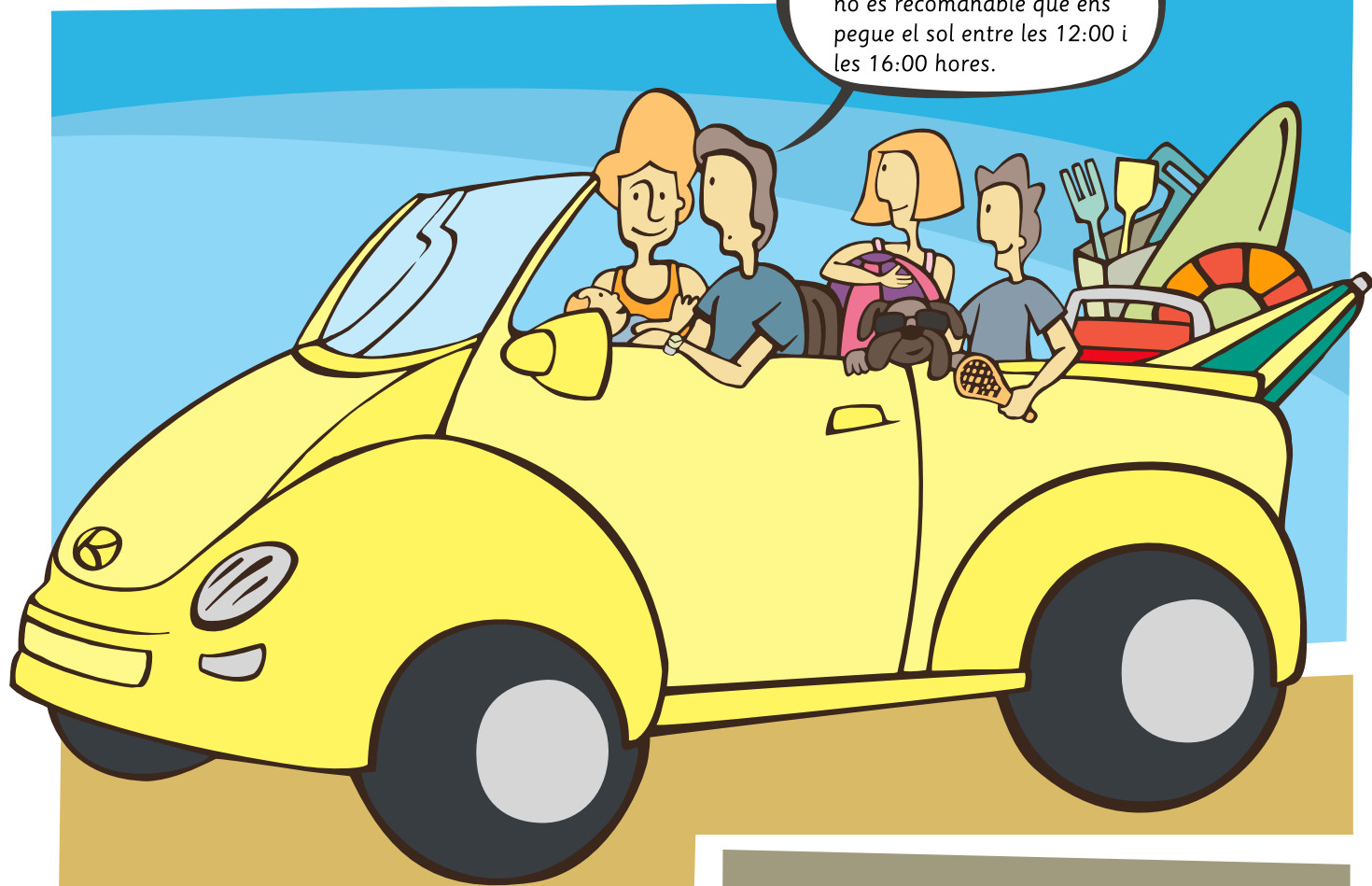


ELS RIBERA

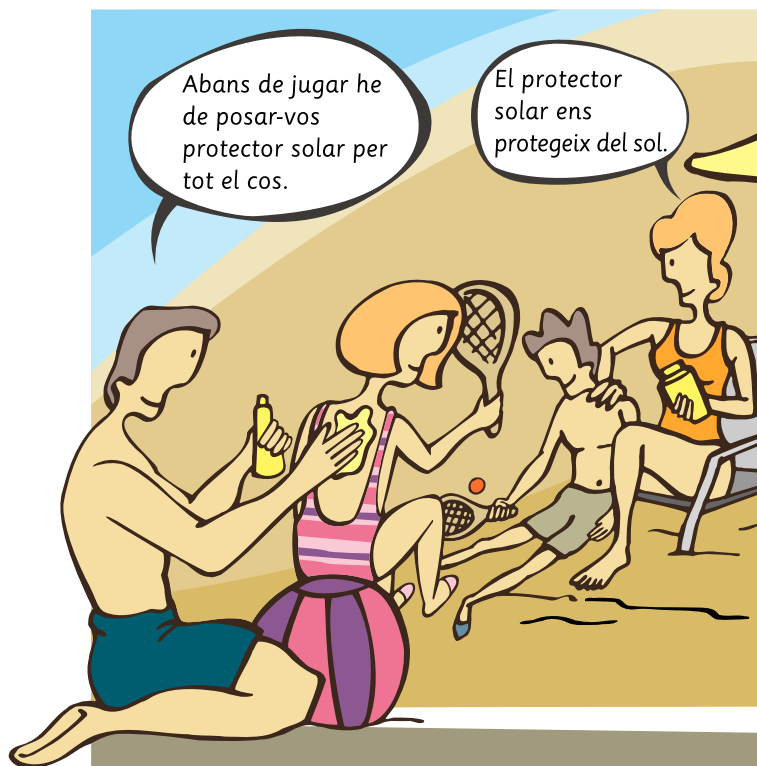


Com prendre el sol

Els Ribera se'n van a la platja



El pare planta el para-sol...

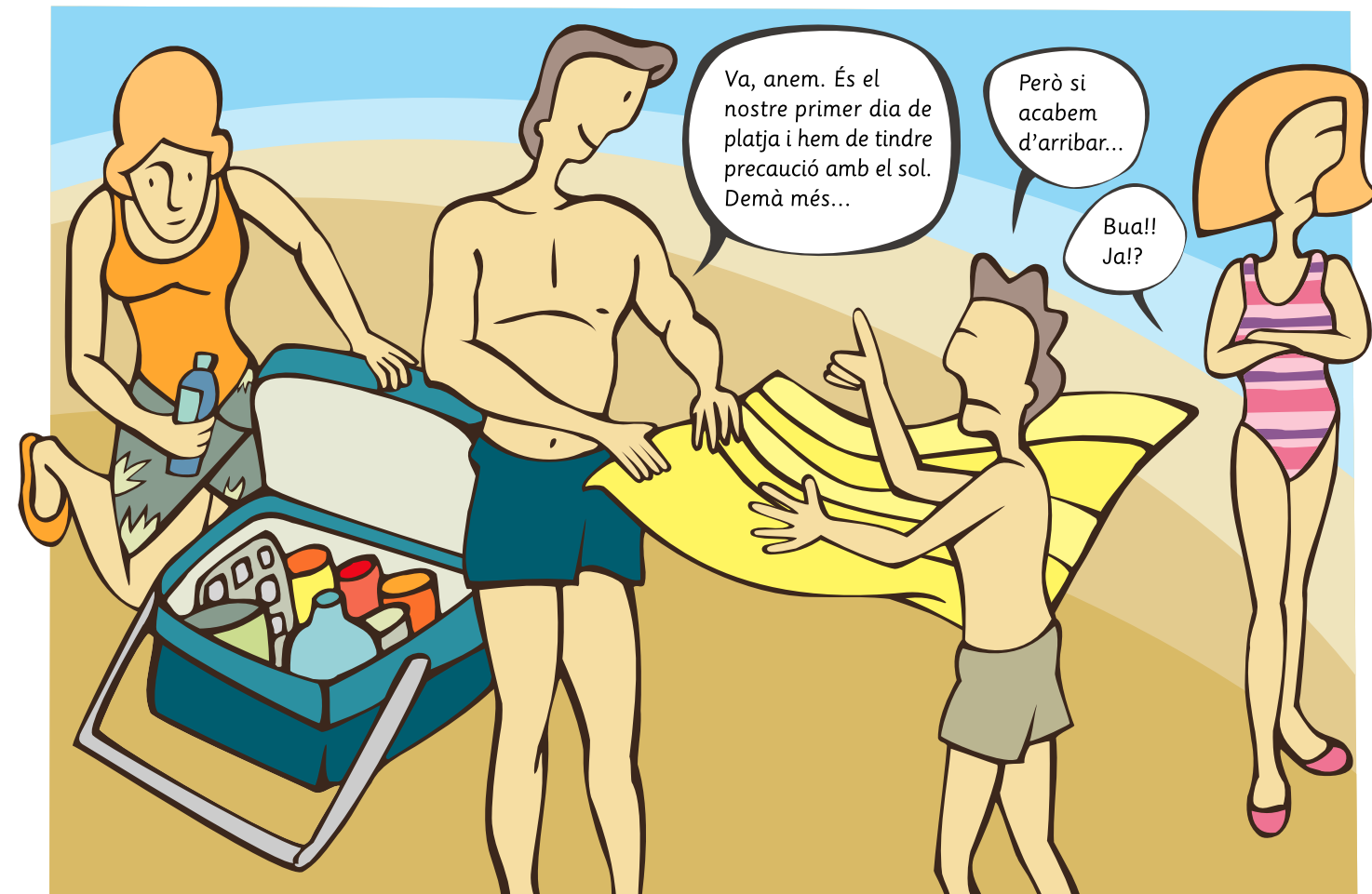


En l'arena de la platja...



Els xiquets no paren de jugar a l'arena.

Després del bany, els xiquets volen seguir jugant.



Hora d'arreplegar i tornar a casa...