

Consejos de seguridad para tu piel: ¿qué protección necesitas?



Tipo de piel I

Piel muy clara. Ojos azules. Pecas. Casi albinos.

→ Protección muy alta. IP recomendado = 50 +

Tipo de piel II

Piel clara. Ojos azules o claros. Pelo rubio o pelirrojo.

→ Protección alta. IP recomendado = 50-30

Tipo de piel III

Piel blanca, ligeramente morena. Ojos y pelo castaño u oscuro.

→ Protección media. IP recomendado = 15-25

Tipo de piel IV

Piel negra o morena. Tipo india, latinoamericana, africana...

→ Protección baja. IP recomendado = < 10



IP = Índice de protección

Este verano
quíérete mucho



Este verano
sigue los consejos que
te recomienda esta guía,
cuida tu salud,
tu seguridad
y las de los tuyos.

¡Disfruta las vacaciones!

Con la colaboración de:

VICHY
LABORATOIRES

 Cruz Roja

www.cruzroja.es 902 22 22 92



VICHY
LABORATOIRES



Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja

Sol



Sin riesgos bajo el sol

El buen tiempo y las altas temperaturas invitan a pasar un buen rato en playas y piscinas, y a practicar deportes náuticos. Aún así, debemos recordar que aunque el sol y el calor pueden ser muy agradables, tenemos que tomar precauciones para que no nos produzcan lesiones.



Usa protección solar

Elige un fotoprotector adecuado a tu piel, aplícalo 30 min antes de exponerte al sol y reaplícalo cada 2 h.



Toma más precauciones

Usa unas buenas gafas de sol, gorra y camiseta; hidrátate bebiendo muchos líquidos, y no realices esfuerzos físicos en las horas de más calor. ¡Ah, y sécate las gotas, que actúan como lupa con el sol!

Consulta a tu médico o farmacéutico

Si usas medicamentos que pueden ser fotosensibilizantes, si notas la piel muy enrojecida o si te duele; o si tienes excesivo cansancio, mareos, vómitos o fiebre (podría ser una "insolación").

Agua



En el agua sin peligro

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves. Recuerda que los ahogamientos, cortes de digestión y otros accidentes se pueden evitar siguiendo unas mínimas normas de seguridad.

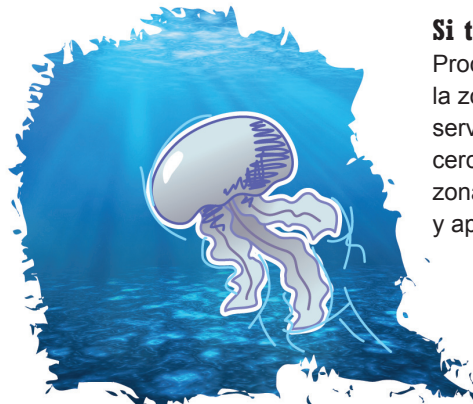
Disfruta del agua sin riesgos

Sigue siempre las indicaciones de los socorristas, respeta las banderas y otras señalizaciones, y no te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido.



Usa el sentido común

Ten cuidado con los bordes de las piscinas y las zonas mojadas, no te bañes justo después de comer, vigila en todo momento a los niños, y evita entrar bruscamente en el agua.



Si te pica una medusa

Procura no tocar ni frotar la zona y contacta con el servicio de socorro más cercano. Si actúas, lava la zona con agua salada y aplica frío.

Medio Ambiente



Cuidar el medio ambiente es cuidar nuestra salud

En asuntos relacionados con la salud y el bienestar es importante evitar la degradación ambiental. La contaminación de las aguas o la pérdida de biodiversidad generan riesgos para nuestra salud.

Mantén limpio el entorno

No arrojes desperdicios al agua, usa los contenedores adecuados a cada tipo de basura, acude al servicio antes de bañarte, apaga bien las colillas y deposítalas en ceniceros.



Ten cuidado con el resto de seres vivos

Respetar las zonas de acceso, la vegetación de la zona y los animales que puedas encontrar. La flora y fauna contribuyen a conservar el equilibrio del entorno.

Promueve la sensibilidad medioambiental

Dúchate antes y después del baño, usa jabón solamente en las instalaciones previstas para ello, controla las fugas de aceite y gasóleo en las embarcaciones, y recoge aparejos y sobrantes tras la pesca.

