

disfruta del verano

protege tu salud



EUSKO JAURLARITZA

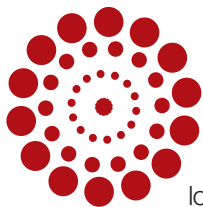


GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Con la llegada del verano y el buen tiempo,
para salir y **disfrutar** del sol y de la
naturaleza.



Las actividades al aire libre producen
efectos beneficiosos en tu salud, por
lo que te animamos a disfrutar del verano;
también te ofrecemos unas **recomendaciones** para
que protejas tu salud y la de las personas de tu entorno.

protégete del sol

La luz solar tiene efectos positivos en la salud, mejora algunas enfermedades de la piel y eleva el estado de ánimo. Pero el organismo sólo es capaz de soportar una determinada cantidad total de radiación solar a lo largo de la vida, por lo que si ésta se supera, las consecuencias pueden ser muy graves.



Elige productos con factor de **protección solar** adecuado a tu tipo de piel y que protejan tanto contra la radiación UVB como contra la UVA.

Aplicáte el producto en cantidad suficiente:

- **media hora antes** de realizar cualquier actividad al aire libre, incluso en días nublados
- **repíte** la aplicación cada dos o tres horas y especialmente después de bañarte, pero siempre sobre la piel bien seca



Evita la exposición directa al sol entre las **12 del mediodía** y las **5 de la tarde**.



Cuando no puedas estar a la sombra, cubre tu cabeza con un **sombrero** y usa **gafas** con protección solar.

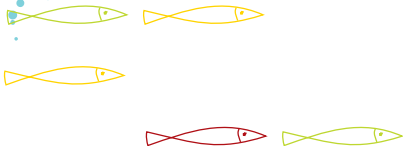
Pon en práctica estas medidas y enséñaselas a las personas de tu alrededor, especialmente a los niños y niñas. Procura que no jueguen directamente al sol, protégeles siempre con gorro y camiseta y trata de que permanezcan a la sombra el mayor tiempo posible.

No expongas nunca directamente al sol a bebés de menos de seis meses.

disfruta del baño

Haz caso de las indicaciones establecidas en los lugares de baño y de los mensajes dados por **megafonía**, informan sobre las **condiciones sanitarias** y las **zonas adecuadas** para el baño.

- **Entra en el agua poco a poco**, sobre todo después de tomar el sol, tras una comida copiosa o después de realizar alguna actividad física.



Quando utilices los servicios y vestuarios públicos, lleva **calzado** para **proteger** tus pies de **posibles infecciones**.

Evita el baño si hay **medusas**. **No las toques** aunque estén en la arena, ni siquiera sus fragmentos, pues también te pueden producir picaduras incluso estando muertas.

Si te pica una medusa:

- 1. Acude** rápidamente al **puesto de socorro**.
- 2. No rasques ni frotes** la zona.
- 3. Limpia** la zona con **agua de mar**, **nunca con agua dulce**.
- 4. Quita** los restos con una **pinza**, **no con la mano** a no ser que uses guantes.
- 5. Aplica frío** o mejor hielo en una bolsa de plástico durante **5 minutos** sobre la zona para **aliviar el dolor**.



disfruta del verano



Procura **no** hacer **actividad física intensa** en las horas de más calor.

Si vas de excursión lleva una nevera para conservar los alimentos refrigerados, evitarás **intoxicaciones e infecciones** alimentarias.

Toma **líquidos** en abundancia, preferentemente **agua**.

No esperes a tener sed y ofrece a beber a las personas de tu entorno, especialmente a personas mayores y niños y niñas de corta edad.

Antes de beber de una fuente, asegúrate que el **agua** es **potable**.

Ayuda a mantener el **entorno limpio** utilizando las papeleras y contenedores de residuos.