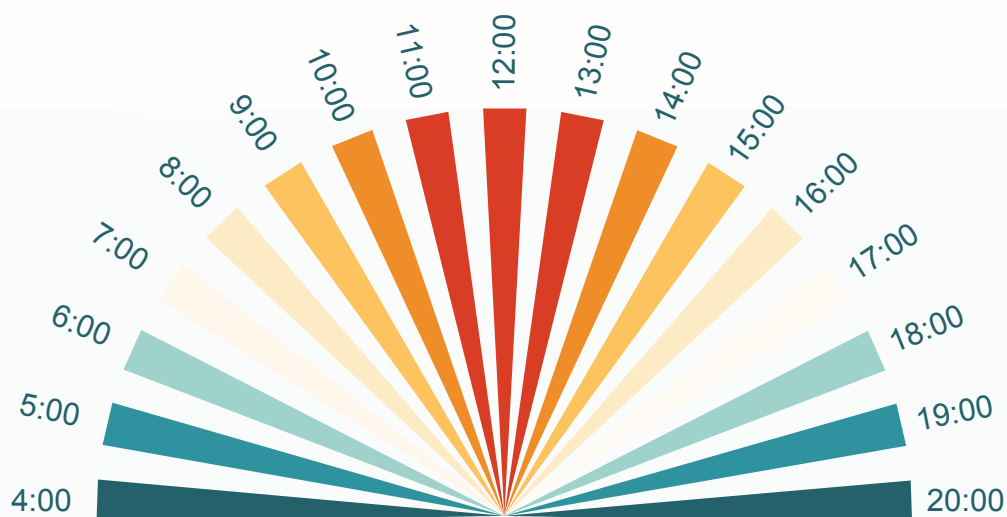




## INTENSITATEA SOARELUI ÎN TIMPUL ZILEI



Folosește cremă de soare cu factor de protecție 50 (sau mai mare!) și reaplică de mai multe ori



Poartă ochelari de soare



Limitează expunerea la soare- 2 ore este protecția maximă pe care o poți obține de la o cremă cu factor de protecție



Găsește umbră (sau creează-ți propria umbră)



Acoperă-ți fața cu o pălărie de soare



Rămâi hidratat-  
bea multă apă!

| UV 1-2                                                                                                                    | UV 3 - 4 - 5                                                                                                                                                               | UV 6 - 7                                                                                                                                                                                          | UV 8 - 9 - 10                                                                                                                                                                                                                                                     | UV 11+                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cremă de protecție solară (cu factor 50)</li> <li>• Ochelari de soare</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cremă de protecție solară (cu factor 50)</li> <li>• Ochelari de soare</li> <li>• Pălărie</li> <li>• Haine de protecție</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cremă de protecție solară (cu factor 50)</li> <li>• Ochelari de soare</li> <li>• Pălărie</li> <li>• Haine de protecție</li> <li>• Caută umbră</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cremă de protecție solară (cu factor 50)</li> <li>• Ochelari de soare</li> <li>• Pălărie</li> <li>• Haine de protecție</li> <li>• Caută umbră</li> <li>• Limitează timpul petrecut afară între 10:00 și 16:00</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• la toate precauțiile posibile. Este recomandat să rămâi în interior.</li> </ul> |