

# Buone Vacanze

da LILT Biella

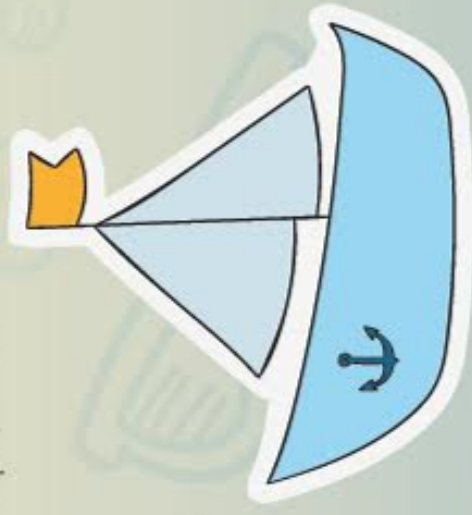
in regalo per te il decalogo

## Sole e bambini:

*le dieci regole da rispettare al sole*



- 1** Non esporre al sole i bambini al di sotto dei 3 anni.
- 2** Evitare sempre l'esposizione tra le 12.00 e le 16.00: il sole è più intenso.
- 3** Usare prodotti solari UVA e UVB, fotostabili, resistenti all'acqua, IP>30.
- 4** Applicare il prodotto solare ogni 2/3 ore.
- 5** Proteggere il bambino con cappello, occhiali e maglietta.
- 6** Attenzione alle nuvole: i raggi filtrano attraverso di esse.
- 7** Attenzione alle superfici riflettenti (acqua, sabbia, ...).
- 8** Far bere spesso il bambino per compensare la traspirazione.
- 9** Predisporre una dieta ricca di frutta (Vit C, betacarotene, ...).
- 10** Usare prodotti doposole per lenire la pelle.



**SCOPRI  
L'ORARIO ESTIVO  
di LILT Biella**