

# PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2022

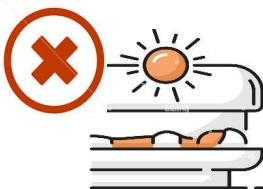
## FII CONȘTIENT DE IMPORTANȚA PROTEJĂRII PIELII!

Cum poți să reduci riscul de cancer de piele

O serie de schimbări în stilul de viață te pot ajuta:



Evită  
supra-  
expunerea  
la soare



Evită  
utilizarea  
solarului



Poartă pălărie  
și haine de  
protecție  
pentru a-ți  
proteja fața,  
gâtul și umerii



Utilizează  
creme de  
protecție  
solară cu  
factor înalt,  
rezistente la  
apă la fiecare  
două ore



Poartă  
ochelari de  
soare cu  
protecție  
UV



Stai la  
umbră între  
orele 11,00-  
15,00 când  
radiațiile UV  
sunt mai  
puternice



Mergi la medic  
pentru  
verificarea  
regulată a pielii



**CONTROLUL REGULAT  
ÎȚI POATE  
SALVA VIAȚA!**

Material adresat populației generale

