

Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο αποτελεί σοβαρή απειλή για την υγεία.

Χρησιμοποιείτε αντηλιακό πριν από κάθε έκθεση στον ήλιο.

Φροντίστε να εκτίθεστε στον ήλιο σταδιακά κατά τη διάρκεια των θερινών διακοπών. Αποφύγετε τις εξωτερικές δραστηριότητες 11:00-16:00, οπότε και είναι ισχυρότερη η ηλιακή ακτινοβολία.

Επαναλαμβάνετε τη χρήση του αντηλιακού συχνά, ώστε να διατηρείτε την προστασία, ιδιαίτερα μετά από εφίδρωση, κολύμπι ή σκούπισμα.

Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά δεν πρέπει να εκτίθενται στο άμεσο ηλιακό φως.

Κατά τη διάρκεια της έκθεσης στον ήλιο, φοράτε προστατευτική ενδυμασία με όσο το δυνατόν πυκνότερη ύφανση, καπέλο και γυαλιά ηλίου.

Εφαρμόζετε τα αντηλιακά προϊόντα με καθαρά χέρια, ώστε να αποφεύγετε μεταφορά μικροβίων από την άμμο στο σώμα μας.

Χρησιμοποιείτε προϊόντα με αντηλιακά φίλτρα καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, με μικρότερη προστασία κατά τους χειμερινούς μήνες και με υψηλότερη προστασία κατά τους θερινούς μήνες.

Η ηλιακή ακτινοβολία αυξάνει αναλογικά με το υψόμετρο και η αντανάκλασή της είναι πολύ μεγάλη.

Να χρησιμοποιείτε αντηλιακή κρέμα ακόμα και όταν δραστηριοποιείστε σε χειμερινά σπορ στο βουνό.

Εάν το δέρμα σας παρουσιάζει ιδιαίτερη ευαισθησία/δερματοπάθεια στον ήλιο συμβουλευτείτε το δερματολόγο σας.

Εάν παρατηρήσετε όζους ή ογκίδια στο δέρμα σας μετά από την έκθεση στον ήλιο, συμβουλευτείτε αμέσως το δερματολόγο σας.