



Mis colegas



Fotos 10 Verano 2011 Mensajes Compartir



Mar:



No dejes
que el sol...

Lorenzo:



...cambie
la foto de
tu perfil





Eguzkia dosi egokietan hartzen bada, zure bizitzan eragin onuragarria dauka. Aldiz, eguzki-izpi gehiegi hartuz gero **erredurak izan ditzakezu.**

Gomendioak:



Ez ahaztu eguerdiko 12etatik arratsaldeko 4ak bitartean itzal ederrean egotea.



Saihestu denbora luzean eguzkitan egotea.



Garrantzitsua da zure begiak betaurrekoekin babestea.



Erabil itzazu eguzkitakoak, txapelak, kamisetak... eguzkitan jartzen zaren bakoitzean.



Babes handiko kremak dira eguzki-izpi arris-kutsuenetatik zainduko gaituzten bakarrak. Bi orduan behin eman behar da krema, baita bainua hartzen dugun bakoitzean ere, uretatik ateratakoan.



Ez ahaztu zeure burua babestea aire zabaleko ekintzak egitean.



Ura edan maiz. Gorputz-azala ongi hidratatuz gero, horrek berak babestuko zaitu eguzki izpietatik.



El sol desempeña un papel importante en la salud del ser humano cuando se toma en las dosis adecuadas. Sin embargo, cuando la exposición a la radiación solar es excesiva... **te puedes quemar.**

Recomendaciones:



Recuerda buscar una buena sombra entre las 12 y las 4 de la tarde.



Evita permanecer bajo el sol durante mucho tiempo.



Es importante que protejas tus ojos con gafas de sol.



Utiliza sombrillas, sombreros, gorras, camisetas...cuando te pongas directamente al sol.



Las cremas con un nivel de protección alto son las únicas que te resguardarán de los rayos más peligrosos. Apícalas después de cada baño o cada 2 horas.



Recuerda protegerte cuando hagas una actividad al aire libre.



Bebe agua con frecuencia. Una piel bien hidratada también te cuidará frente a los rayos solares.



Nere kideak



Argazkiak 10

2011 udara

Mezuak

Partekatu



Itsaso:



Ez utzi
eguzkiak...

Lorentzo:



...zure
perfileko
argazkia
aldatu
dezan

