El bon temps i la calor omplen les platges de la Costa Brava.

Turisme | 11/08/2012 | 07:05

Vigileu que la canalla i la gent gran prenguin líquids per estar hidratats.

Aquests dies d'estiu i concretament aquest dissabte que ens està afectant l'onada de calor, totes les platges de la costa brava en van plenes de gent per poder suportar més bé el dia d'altes temperatures.

L'exposició al sol és bona per la salut però també implica riscos que cal tenir presents. Cal tenir en compte que no patir calor no vol dir que s'eviti la cremada solar, ja que les cremades les provoquen els raigs ultraviolats i l'efecte tèrmic, en canvi, el motiva la radiació infraroja. Alhora, cal tenir cura els dies amb núvols, perquè també ens podem cremar.

Consells per a l'exposició solar:

Eviteu estar-vos massa estona al sol. Per protegir-vos utilitzeu para-sols, gorres, samarretes i ulleres de sol homologades.

S'aconsella començar a prendre el sol de manera gradual i evitar l'exposició prolongada i les hores de màxima intensitat, de les 11 a les 16 h.

Poseu-vos sempre un protector solar elevat (superior a 20), sobretot si teniu la pell sensible. Apliqueu-vos-el en quantitat suficient, una estona abans de l'exposició i periòdicament després de banyar-se o si se sua molt.

Vigileu que la canalla i la gent gran prenguin líquids per estar hidratats. Els nens menors de 6 mesos han d'estar a l'ombra i amb roba que els protegeixi de la radiació solar.

Per evitar la deshidratació, beveu molta aigua i no prengueu gaires begudes alcohòliques.

A la platja, l'aigua i la sorra reflecteixen la llum i augmenten la intensitat solar.

Fotos: *Joaquim Robert

Autor: Joaquim_R
Joaquim_R

https://gironanoticies.com/noticia/21360-el-bon-temps-i-la-calor-omplen-les-platges-de-la-costa-brava.htm