

# PROTECȚIA SOLARĂ – UN PAS IMPORTANT SPRE SĂNĂTATE!

August 2022

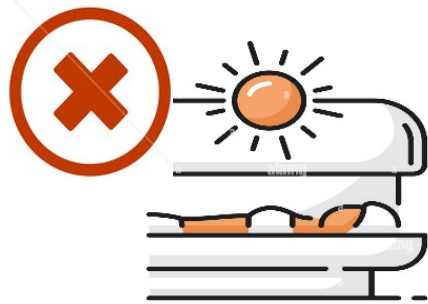
## FII CONȘTIENT DE IMPORTANȚA PROTEJĂRII PIELII!

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



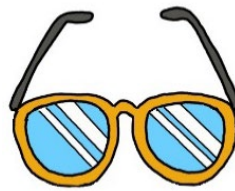
Evită utilizarea solarului



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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



**CNEPSS**  
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE  
Str. Dr. Leonte, nr. 1-3, București; email: cneps@insp.gov.ro



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ