

#suniho on sun ainoo iho – kuuntele sitä

#Sun
iho

Ulkotöissä olet usein pitkiä aikoja auringolle alttiina. Siksi on todella tärkeää suojautua auringolta työpäivän aikana. Onneksi se on tosi helppoa! Näin se käy.



Varjo

Työskentele varjossa aina kun mahdollista ja vetäydy varjoon tai sisätiloihin tauoilla.

#suniho tarvitsee varjoa



Vaate

Vaate on paras suoja auringolta. Suojaa ihosi pitkähihaisilla ja -lahkeisilla vaatteilla ja muista myös hattu ja aurinkolasit!

#suniho ei halua käristyä



Voide

Iho rakastaa kunnon suoja-kerrointa. Mitä korkeampi suoja-kerroin on aurinkovoiteessa, sen parempi – aurinkoisella säällä vähintään 30. Levitä voidetta runsaasti ja muista lisätä sitä pitkin päivää.

#suniho rakastaa suojakerrointa



Vesi

Fyysisesti raskas työ ja kuumuus kuormittavat elimistöä. Pidä vesipullo mukana ja muista juoda riittävästi.

#suniho – kuuntele sitä

Jos auringolta suojautuminen töissä mietityttää, kysy neuvoa esihenkilöltäsi tai lue lisää fressis.fi/suniho.