1 Eviter les heures les plus dangereuses (12h-16h)

2 Porter un chapeau ou une casquette

3 Porter des lunettes de soleil avec un filtre anti-UV et des montures bien enveloppantes

4 Garder si possible un tee-shirt, une chemise

5 Appliquer fréquemment et en quantité importante une crème solaire

6 Ne pas exposer les nourrissons au soleil

Bien profiter des rayons du soleil