



**Behar-beharrezkoa da jakitea zein den larruaren sentsibilitatea, eguzkitan denbora larregi egotetik datozen ondorioak, batzuetan oso ondorio larriak, saihesteko.**

Inguratu zirkulu batez uste duzuniket hurren dagoen erantzuna.

## LARRUA

1 Zer koloretakoa da zure larrua, eguzkiak gutxien jotzen zaituen tokietan?

- Zuria, kolorgea 0
- Zuria bai, baina kolorgea ez 1
- Matea, apur bat 2
- Matea 3
- Beltzarana apur bat 4
- Beltzarana/beltza 5

2 Nahikoa pekak dituzu?

- Bai 0
- Ez 2

## ZURE LARRUAREN SENTSIBILITATEA EGUZKITAN ZAUDENEAN

3 Zer gertatzen zaizu babesik gabe eguzkitan paratzen zarenean?

- Gorriuneak eta babak 0
- Ezkatatzea 1
- Gorriuneak eta mina 2
- Gorriuneak 3
- Ezer ez 4

4 Zure brontze kolorea nolakoa da, egun batzuetan eguzkitan egon eta gero?

- Ez dut kolorerik edo oso gutxi 0
- Brontze kolore neurrikoa 2
- Brontze kolore bizia 3
- Larru naturalki brontzeatua 4



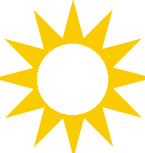
## BEGIAK ETA ILAJEA

5 Zure begiak zer koloretakoak dira?

- Urdinak/grisak 0
- Hur-berdeak 2
- Marroi argiak 3
- Beltzixkak/beltzak 4

6 Zein da zure ilajearen berezko kolorea?

- Gorria 0
- Horia edo gaztainakara argia 1
- Gaztainakara iluna 2
- Beltza 3



Orain, inguratutako zenbakiak zenbatu eta jakingo duzu, gutxi gora-behera, zein den zure larruaren sentsibilitatea eguzkiaren argiarekiko, eta beraz, nola jokatu ondo.

Batuketa guztira	Larruaren sentsibilitate-maila	Babes gomendagarria
1-6	Oso larru sentsiblea Eguzkitik babestu.	60koa
7-9	Larru sentsiblea Eguzkia tentu handiz hartu.	40-30ekoa
10-11	Sentsibilitate normala Saihestu eguzkitan larregi egotea.	30-20koa
12-13	Oso larru erresistentea eguzkiarekiko, baina ez abusatu.	20koa
13tik gora	Larru naturalki brontzeatua. Arrisku gutxi.	20koa

**EZ utzi INOIZ eguzkitan bi edo hiru urtetik beherako umerik.**

## ZURE LARRUA ETA EGUZKIA

aurrera doan **herria** un país en marcha

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD