

# información sobre la seguridad



## SEGURIDAD CONTRA EL SOL

Los niños y los adultos necesitan practicar hábitos buenos para protegerse contra el sol. Deben usar los bloqueadores solares mientras esté bajo el sol, cada día y todo el año. Tiempo repetida, sin protección al sol, puede causar daño permanente a la piel.

Los consejos a continuación pueden ayudarle a practicar hábitos de seguridad buen sol!

- Recuerda que el sol está en todas partes; proteger todo el cuerpo, incluso las manos, nariz y oídos.
- Trate de limitar su tiempo en el sol durante las horas de 10am a 4pm
- Use bloqueadores solares con un SPF (Factor de protección solar) de al menos 30 que protege contra los rayos UVA y UVB (amplio espectro).
- Aplicar protector solar por lo menos 15-30 minutos antes de salir afuera.
- Vuelva a aplicar protector solar cada 2 horas; después de nadar, transpirar o secarse con una toalla.
- Asegúrese de que usted usa un sombrero ancha para tu cabeza, gafas de sol para los ojos y ropa protectora para tu cuerpo.
- Por favor revise sus medicamentos; algunos pueden causar que usted sea más sensible al sol.

¡Y siempre, permanecer en la sombra siempre que puedas, demasiada luz directa del sol puede terminar tu diversión!