

## Information on Sun Safety

Sunscreen should always be worn while outside, every day and all year long. **Repeated and unprotected time spent under the sun can cause permanent damage to your skin and increase the risk of skin cancer.** The tips below can help everyone practice good sun safety habits.

- **Cover up.** The sun is everywhere! Cover up as much as you can by wearing:
  - A wide brimmed hat for your head, ears and nose.
  - Sunglasses for your eyes
  - Dry, protective clothing for your body such as long-sleeved shirts and pants.
- **Apply sunscreen.**
  - Apply sunscreen at least 30 minutes before you go outside.
  - Apply sunscreen on exposed areas; your ears, nose, lips and feet.
  - Apply sunscreen SPF (Sun Protective Factor) of at least 15 that protects against UVA and UVB rays (broad spectrum).
  - Apply sunscreen only to infants who are over the age of 6 months. **Keep newborns out of the sun.**
- **Reapply sunscreen.** Continue to apply sunscreen every 2 hours, after swimming, sweating, or toweling off.
  - Clothes with UPF (Ultraviolet Protection Factor), such as rash guards, are a great way to protect your skin and help reduce sunscreen misuse when you are in the water.
- **Limit sun time.** Try to limit your time in the sun during the hours of 10 AM to 4 PM and seek shade as much as possible.
- **Check your medications.** Some medications can cause you to become more sensitive to the sun.

*When an accident happens, CHOC is ready with the only pediatric-dedicated emergency department and trauma center in Orange County. For more important tips to prevent injuries in children and teens, visit [choc.org/safety](https://www.choc.org/safety/).*



Información sobre

# la seguridad

## bajo el sol

El protector solar siempre debe usarse cuando esté puertas afuera, todos los días y durante todo el año. **El tiempo pasado repetidamente sin protección bajo el sol puede causar daños permanentes en la piel y aumentar el riesgo de cáncer de la misma.** Los siguientes consejos pueden ayudar a todos a practicar buenos hábitos de seguridad bajo el sol.

- **Cúbrase.** ¡El sol está en todas partes! Cúbrase todo lo que pueda al usar:
  - Un sombrero de ala ancha para proteger la cabeza, orejas y nariz.
  - Gafas de sol para los ojos.
  - Ropa seca para proteger el cuerpo como playeras de manga larga y pantalones.
- **Aplíquese el protector solar.**
  - Aplíquese al menos 30 minutos antes de salir.
  - Aplíquese en las áreas expuestas; las orejas, nariz, labios y pies
  - Aplique el protector solar SPF (factor de protección solar) de al menos 15 que protege contra los rayos UVA y UVB (amplio espectro).
- **Vuelva a aplicarse el protector solar.** Continúe aplicándose cada 2 horas, después de nadar, sudar o secarse.
  - Las ropas con UPF (Factor de protección ultravioleta), como las que tienen resguardos para sarpuillos, son una gran forma de protección para la piel y ayudan a reducir el uso indebido del protector solar cuando esté en el agua.
- **Limite el tiempo bajo el sol.** Trate de limitar este tiempo durante las horas de 10 a.m. a 4 p.m. y busque la sombra lo más que pueda.
- **Revise sus medicamentos.** Algunos medicamentos pueden hacerlo más sensible al sol.

*Si sucede un accidente, CHOC está listo con el único departamento de emergencias y centro de traumatología en el condado de Orange dedicado para pacientes pediátricos. Para más consejos importantes para prevenir lesiones en niños y adolescentes, visite [choc.org/safety](https://www.choc.org/safety/).*