

La importancia de cuidarse de la Radiación UV



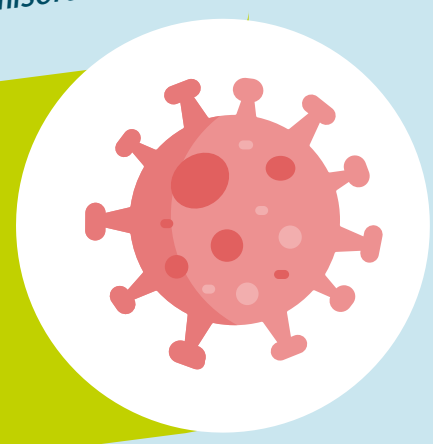
Los efectos negativos de la Radiación UV Solar son:

- Deshidratación
- Quemaduras en la piel
- Cáncer y envejecimiento prematuro de la piel
- Daños en los ojos entre otros

• Reconozca los indicadores de riesgo por exposición a Radiación UV Solar



Infórmese diariamente de este índice a través de televisión, diarios, radioemisoras o en www.meteochile.cl



En tiempos de COVID le recordamos:



Evite tocarse los ojos, nariz y boca



Lávase frecuentemente las manos con agua y jabón o utilice alcohol gel



Utilice su propia botella de hidratación



No comparta artículos de higiene o alimentación



Mantenga una distancia mínima de 1 metro entre personas



EN TIEMPOS DE COVID-19 RECUERDE:



USE MASCARILLA



LAVE SUS MANOS



MANTENGA LA DISTANCIA

MÁS INFORMACIÓN COVID-19



La importancia de cuidarse de la Radiación UV



Cuídese utilizando estos elementos de protección:



Polera de manga larga, cuello redondo y pantalón largo, idealmente de poliéster, trama gruesa y estrecha, colores oscuros, material permeable y holgado.



Anteojos, idealmente de policarbonato, con protección lateral, contra la radiación UV y el brillo incapacitante, de color recomendado según labor a realizar.

Recuerde que es recomendable su uso cuando se trabaja en lugares con reflexión (aceras, pavimento y superficies claras entre otros).



Casco o sombrero de ala ancha (7 cm o más), que de sombra sobre la nariz y las orejas, y con protección posterior tipo legionario.



Hidrátese constantemente para mantenerse activo y evitar malestares por insolación, deshidratación u otros.



Zapatos cerrados.

Use protector solar, de amplio espectro, UVA y UVS con un factor de protección mínimo de 30, con registro del Instituto de Salud Pública.

El protector solar debe ser aplicado como mínimo 1/2 hora antes de la exposición y posteriormente cada 2 horas.

Protéjase incluso los días nublados, las nubes atenúan escasamente la Radiación UV Solar.



EN TIEMPOS DE COVID-19 RECUERDE:



USE MASCARILLA



LAVE SUS MANOS



MANTENGA LA DISTANCIA

MÁS INFORMACIÓN COVID-19

