

¿CÓMO CUIDAR A TU FAMILIA?



Usa siempre sombrero de ala ancha y lentes con filtro UV para proteger tus ojos.



Busca siempre las **sombras de árboles, quitasoles o techo.**



En días nublados también debes **protegerte.** Recuerda que la arena, el agua y el pavimento reflejan parte de la radiación.



Evita exponerte al sol cerca del **medio día**, cuando la sombra proyectada es más corta que el cuerpo.



Usa **ropa de trama gruesa de color oscuro**, cuello redondo, manga al codo y pantalón al menos a la rodilla.



Si puedes, usa **protector solar factor 30 o mayor**, incluyendo labios y las orejas. Aplícalo 20 min. antes de la exposición y reaplica cada 2 horas.

HAGAMOS
DEL SOL
UN AMIGO