

LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE DE LA RADIACIÓN UV



Cúidese utilizando estos elementos de protección:



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



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.



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).



Zapatos cerrados.



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



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.



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