



TÚ ELIGES CÓMO COMUNICARTE
NOSOTROS TE RESPONDEMOS



600 2000 555



Rescate 1407



@Mutual_ayuda



@Mutualcchc



@OficialMutualdeSeguridadCCHC



Sucursal virtual | www.mutual.cl



App Mutual

Olas de Calor y Altas Temperaturas

**Protección de la
Radiación
ultravioleta de
origen solar**


MUTUAL
de seguridad

Hidratación y reposición de fluidos

Aplicación de Protector Solar



Aplicar Protector solar 20 minutos antes de comenzar la exposición



Procura cubrir todas las zonas con exposición, como orejas y detrás de ellas, nuca, zona interna de brazos, entre otros.

- ½ cucharadita para cara y cuello, incluyendo orejas y parte de atrás del cuello



Aplica el protector solar abundante y de manera uniforme.

- 1 cucharadita por extremidad.
- 6 cucharaditas para cuerpo completo



Repite diariamente, en el trabajo y en el hogar.



Registra la aplicación de tu protector solar. Es importante hacer seguimiento de dicha aplicación.



Reaplicar cada 2 horas o posterior a la limpieza de la zona con agua.

Elementos de Protección Personal



- Casco con viseras de protección solar.
- Cubre nuca.



- Protección ocular o facial, con filtro solar UV-A y UV-B, ANSI 97% de luz filtrada.



- Protector Solar con FPS (Factor de Protección Solar) de 50.
- Procura utilizar protectores solares sin perfumes y colorantes.
- Cubrir toda la piel expuesta a la radiación solar.
- Aplicación rutinaria.



- Polera o polerón con cuello redondo y mangas largas.
- Pantalón largo.
- Para trabajo expuesto a altas temperaturas, se recomienda ropas aislantes, transpirable, confeccionada con fibras naturales, como el algodón.

