

Seguridad Solar



- **Planifique actividades al aire libre temprano en la mañana o tarde en la tarde**
- **Manténgase en la sombra**
- **Use ropa cubridora**
- **Use un sombrero**
- **Use lentes protectores de rayos Ultravioleta**
- **Póngase crema anti solar**
- **Revise los índices de rayos ultravioletas, calor y calidad del aire**
- **Tome suficiente agua**
- **Practique la protección solar cada día, todo el año (inclusive en días nublados)**

