



PROTÉGETE DE LA RADIACIÓN SOLAR



EN LO POSIBLE



Evita la exposición al sol entre las 10 am y 4 pm, cuando la radiación es más intensa.

UTILIZA BLOQUEADOR

(protector solar de mínimo 50 FPS)

Utiliza bloqueador de forma diaria 30 minutos antes de exponerte al sol y repícalo cada 3 horas.



PROTEGE TU VISTA



Usa lentes de sol con protección UVA y UVB



GORRO CON PROTECTOR DE CUELLO

Utiliza gorros de ala ancha con adecuada protección, estos no sustituyen el bloqueador.



MANTEN LA HIDRATACIÓN



Consume de 1.5 a 2 litros de agua al día (evita bebidas muy azucaradas).

ROPA LIGERA



Utiliza ropa ligera, de preferencia que cubra los brazos.



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTIN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL
SERVICIO DE SEGURIDAD
Y SALUD EN EL TRABAJO

CENTRO MÉDICO-NICE