

# ¡Protéjase del Sol!

## LO QUE DEBE SABER SOBRE LA RADIACIÓN SOLAR

**1** El índice Ultravioleta (UV) es una medida de la intensidad de la radiación solar sobre la superficie de la tierra. Con posibles daños en la piel humana.

**2** Esta medida se construye con los niveles más altos de radiación solar que se alcanzan en el día, que principalmente, se presentan entre las 10 de la mañana y las 2 de la tarde.

**3** Existe una importante relación entre la exposición prolongada a la radiación solar y el cáncer de piel.

**4** A mayor altura sobre el nivel del mar aumentan los riesgos ocasionados por la exposición a la radiación UV solar.

**5** Recuerde que debe tener especial cuidado con los niños, ellos suelen ser más vulnerables a la radiación solar debido a que pasan más tiempo al aire libre.

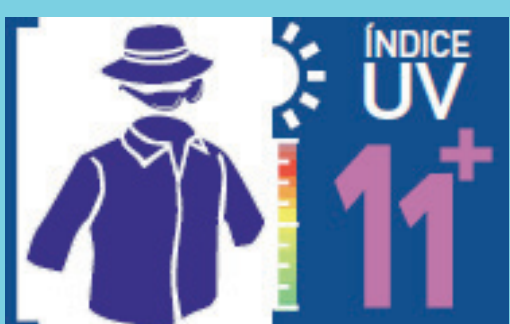
PARA TENER EN CUENTA: el índice UV tiene una escala del 1 al 11+, entre más alto sea este indicador, mayor es la probabilidad de sufrir lesiones en la piel y los ojos.



## Conozca el pronóstico de índice UV para Bogotá del 15 al 21 de julio de 2019



En estos días necesita protección extra



• Evite salir durante las horas centrales del día, busque sombra.



• Use bloqueador solar con un factor de protección solar mayor a 30 (FPS+30), repita la aplicación cada 2 horas cuando esté trabajando, jugando o haciendo ejercicio al aire libre



• Use gafas de sol con filtro UV-B y UV-A.

• Utilice camisa de manga larga y en lo posible, gorra o sombrero.

Fuente: IDEAM - SDS - OMS.