

¿Vas a viajar en *Semana Santa?*



Ten en cuenta estas
recomendaciones
para proteger tu piel
y tu salud del sol.



Revisa el índice de radiación UV

Antes de salir, verifica el nivel de radiación solar para tomar precauciones.



Usa protector solar en cara y cuerpo

Incluso cuando el cielo esté nublado. solar para tomar precauciones.

Aplica el bloqueador correctamente

- Úsalo 20 minutos antes de exponerte al sol
- Reaplica cada 2-3 horas
- Especialmente si sudas o te metes al agua



Protege tu piel

Usa:

- Sombrero o gorra
- Gafas de sol con protección UV
- Ropa liviana que cubra la piel

Evita las horas

de mayor radiación

Entre 10:00 a. m. y 4:00 p. m. la radiación solar es más intensa.



Mantente hidratado

Bebe agua frecuentemente en pequeños sorbos, cada 10 o 15 minutos.



Disfruta tu viaje
con protección.



**Una exposición responsable
al sol ayuda a cuidar
tu piel y tu salud.**