

¡PROTEGE TU PIEL!

DISFRUTEMOS ESTE VERANO DE FORMA SEGURA.

SI VAS A EXPONERTE AL SOL,
SIGUE LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:

- 1 **Evita exponerte al sol** en las horas centrales del día (entre las 11:00 y las 17:00 hrs.).
- 2 **Usa protector solar** con un factor mínimo de protección de 50. Incluso si estarás en la sombra.
- 3 **Consulta con un médico especialista** el mejor tipo de protector solar según tu tipo de piel.

PROTEGE TU
PIEL DEL SOL
SIEMPRE

MÁS RECOMENDACIONES

¡PROTEGE TU PIEL!

DISFRUTEMOS ESTE VERANO DE FORMA SEGURA.



El bloqueador solar se debe utilizar **cada 2 o 3 horas**, aplicación que se debe aumentar si te bañas en piscinas, lagos, ríos o mar.



Si vas a estar al aire libre por mucho tiempo **viste ropa clara y holgada, lentes de sol y sombreros de ala ancha.**



Si realizas actividades físicas al aire libre, hazlo durante las **primeras horas del día o en la noche.**



Descansa con frecuencia en la sombra y **mantente hidratado/a.**

CONOCE LOS SÍNTOMAS



CONOCE LOS SÍNTOMAS DE UNA INSOLACIÓN Y ACUDE URGENCIA SI ESTOS PERSISTEN:

- > PIEL O CARA ROJA Y CON TEMPERATURA ALTA.
- > PULSO ACELERADO.
- > PIEL FRÍA EN EL RESTO DEL CUERPO.
- > DOLOR DE CABEZA.
- > NÁUSEAS Y VÓMITOS.
- > NUBOSIDAD DE LA CONCIENCIA.
- > CALAMBRES MUSCULARES.
- > SUDORACIÓN PROFUSA.
- > FATIGA.
- > SED.



PROTEGE TU
PIEL DEL SOL
SIEMPRE



Instagram
@munilareina



Facebook
MuniLaReina



Twitter
@MuniLaReina



Youtube
@MuniLaReina