

# Proteção solar para o verão



Use protector solar



Fique Sombreado



Usar um chapéu



Use óculos de sol





## *Fique na Sombra*

*Fique na sombra sob um guarda-chuva, árvore ou abrigo. Mesmo na sombra, use protetor solar ou use roupas de proteção.*

## *Usar um chapéu*

*Use um chapéu com aba em toda a volta para proteger o rosto, as orelhas e o pescoço. Evite chapéus com buracos ou palha. Chapéus mais escuros oferecem mais proteção. Se você usar um boné de beisebol, proteja as orelhas e o pescoço com roupas ou protetor solar.*

## *Use óculos de sol*

*Use óculos de sol que bloqueiem os raios UVA e UVB para proteger seus olhos e a pele ao redor deles. Óculos de sol envolventes são os melhores.*

## *Use protetor solar*

*Use protetor solar de amplo espectro com FPS 15 ou superior em toda a pele exposta. Aplique uma camada espessa e reaplique a cada 2 horas, após nadar ou suar. Verifique a data de validade do protetor solar. Geralmente dura até 3 anos. Substitua se exposto a altas temperaturas.*

A VITRA Health ajuda as famílias a permanecerem em suas comunidades e em casa com a ajuda de seus familiares. Garantimos que seus familiares sejam pagos ao cuidar de seus entes queridos e manter as famílias unidas com a ajuda de nossas enfermeiras e gerentes de caso.

[VITRAhealth.com](https://www.vitrahealth.com)