

# Protección solar para el verano



*Usa protector solar*



*Mantente a la sombra*



*Usar un sombrero*



*Usar gafas de sol*





## *Mantente a la sombra*

*Permanezca a la sombra bajo una sombrilla, un árbol o un refugio. Incluso a la sombra, use protector solar o use ropa protectora.*

## *Usar un sombrero*

*Use un sombrero con ala alrededor para dar sombra a su cara, orejas y cuello. Evite los sombreros con agujeros o paja. Los sombreros más oscuros ofrecen más protección. Si usa una gorra de béisbol, proteja sus oídos y cuello con su ropa o bloqueador solar.*

## *Usar gafas de sol*

*Use gafas de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB para proteger sus ojos y la piel que los rodea. Las gafas de sol envolventes son las mejores.*

## *Usa protector solar*

*Use protector solar de amplio espectro con SPF 15 o superior en toda la piel expuesta. Aplicar una capa gruesa y reaplicar cada 2 horas, después de nadar o sudar. Compruebe la fecha de caducidad del protector solar. Suele durar hasta 3 años. Reemplácelo si este se expone a altas temperaturas.*

VITRA Health ayuda a las familias a permanecer en sus comunidades y hogares con la ayuda de sus familiares. Nos aseguramos de que a sus familiares se les pague por cuidar a sus seres queridos y mantener unidas a las familias con la ayuda de nuestras enfermeras y trabajadores sociales.

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