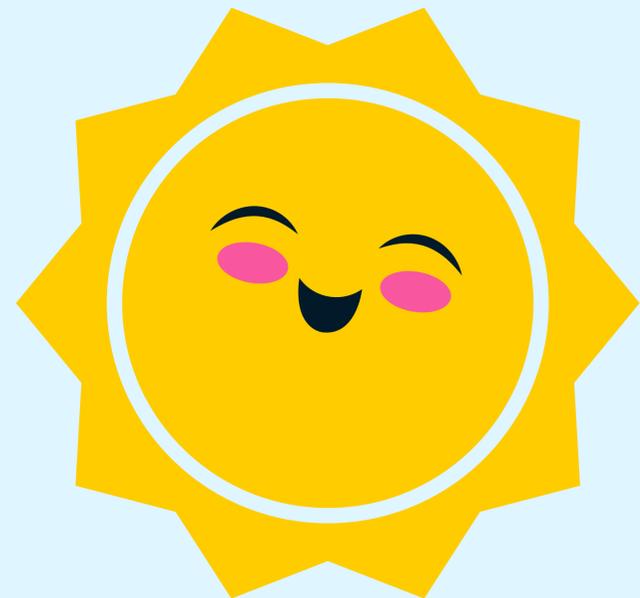


# Adopta las medidas de seguridad para proteger tu piel del sol

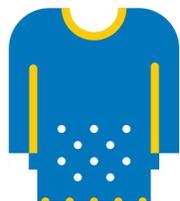


Una quemadura de sol puede dañar tu piel y no se siente muy bien. Por eso siempre debes tomar las **medidas de seguridad contra el sol** antes de salir al exterior.

1

## Ponte una camisa

Las camisas oscuras de manga larga y los pantalones largos cubren nuestra piel y bloquean parte de los rayos del sol.



2

## Aplica protector solar

Aplica protector solar en la piel que tu ropa no cubre.



3

## Coloca un sombrero

Coloca un sombrero de ala ancha sobre tu cabeza para proteger tu cara del sol.



4

## Usa gafas de sol

Las gafas de sol protegerán tus ojos.



## Datos sobre la seguridad solar



Usa protección solar todos los días, incluso cuando esté nublado y en el invierno-los rayos del sol siguen llegando a la tierra.



El protector solar debe ser de FPS 30.



Todo el mundo debería seguir las medidas de seguridad frente al sol, incluso si tienes la piel más oscura y no se quema fácilmente.

**iPonte, aplica, coloca y usa!**  
¡Ahora estamos listos para salir al exterior!

## ¿Conoces la regla de la sombra?

Si tu sombra es más pequeña que tú, el sol es muy fuerte y deberías ir a jugar a la sombra.

