

PROTÉGETE DE LOS RAYOS SOLARES

Recuerda

Los rayos UV están presentes en los rayos solares y existen 3 tipos:

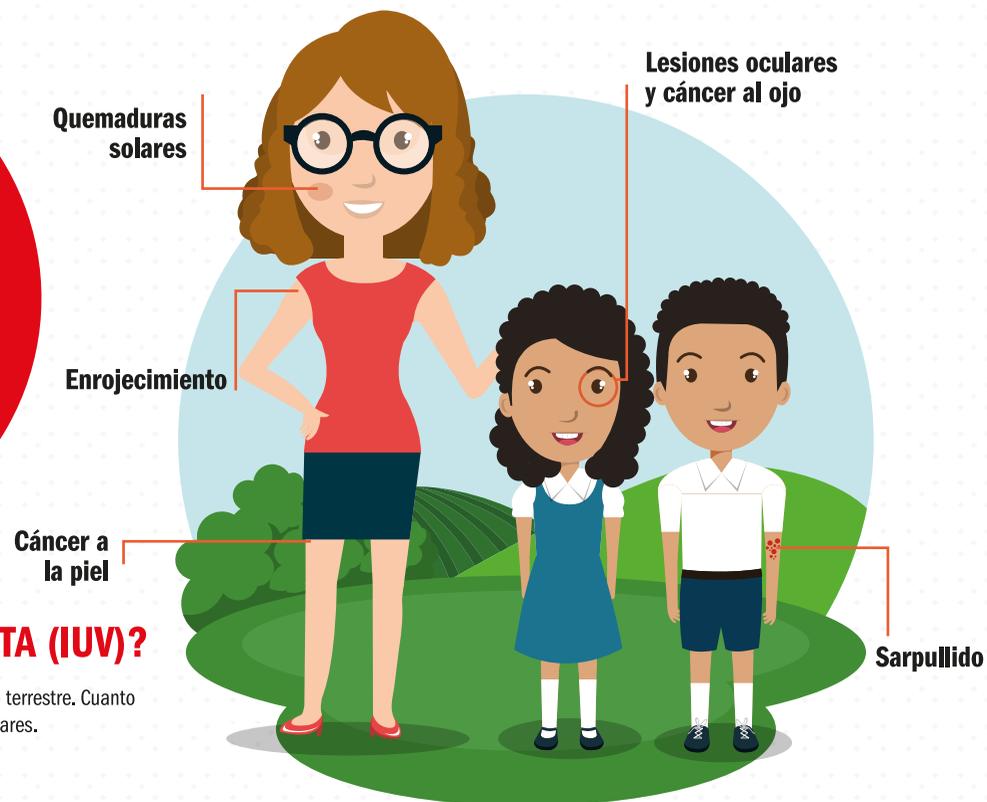
Rayos
UVA UVB

Atraviesan la capa de ozono y llegan al ser humano.

Rayos
UVC

Son absorbidos por la capa de ozono.

EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A LOS RAYOS UV



¿QUÉ ES EL ÍNDICE ULTRAVIOLETA (IUV)?

> El IUV mide la intensidad de la radiación UV sobre la superficie terrestre. Cuanto más alto, mayor es la probabilidad de lesiones cutáneas y oculares.

Las consecuencias dependen de



TIEMPO DE EXPOSICIÓN



ÍNDICE UV PRESENTE



MEDIDAS DE PROTECCIÓN ADOPTADAS

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

- > Cubre las superficies que reflejan los rayos UV (arena, agua, nieve, concreto, otras).
- > Evite exponerse al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m.

Recomendamos usar:



ÍNDICE UV

ÍNDICE UV
1

NO NECESITAS PROTECCIÓN

> Puede permanecer en el exterior sin protección.

ÍNDICE UV
2

ÍNDICE UV
3

NECESITAS PROTECCIÓN

> Manténgase en la sombra durante las horas centrales del día.
> Póngase camisa, crema de protección solar y sombrero.

ÍNDICE UV
4

ÍNDICE UV
5

ÍNDICE UV
6

ÍNDICE UV
7

ÍNDICE UV
8

NECESITAS PROTECCIÓN EXTRA

> Evite salir durante las horas centrales del día.
> Busque la sombra.
> Son imprescindibles camisa, crema de protección solar y sombrero.

ÍNDICE UV
9

ÍNDICE UV
10

ÍNDICE UV
11+

El Perú tiene índices UV extremadamente altos, que superan los 11 puntos e incluso llegan hasta 20 puntos, por ello necesitamos protección extra.

Fuente: Sistema de protección solar recomendado por la OMS (Índice UV solar mundial, guía práctica) <http://www.who.int/uv/publications/en/uvispa.pdf>

Fuente: MINTRA