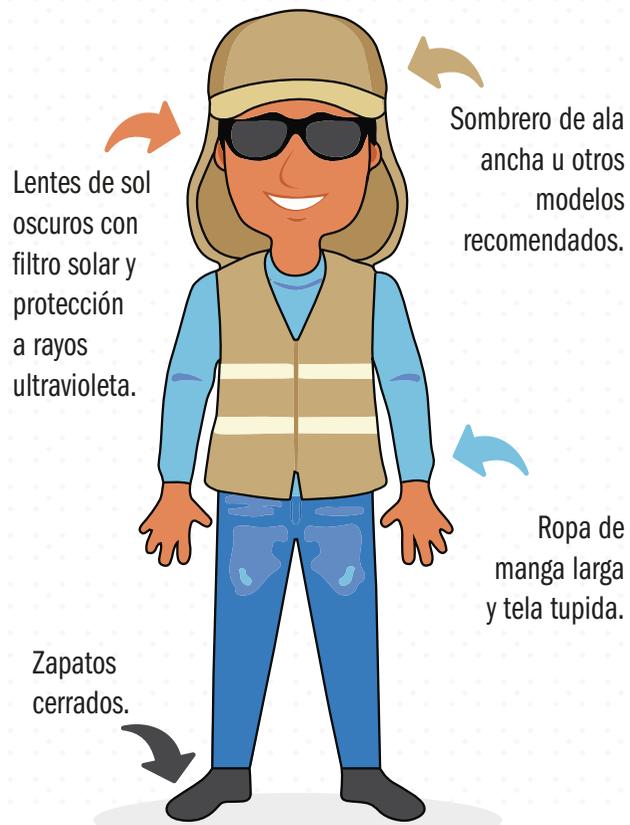


RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN A LA EXPOSICIÓN DEL AGENTE CARCINÓGENO: RADIACIÓN SOLAR

Cuando se expone al sol ¹:

Antes de exponerte a la radiación solar recuerda utilizar:

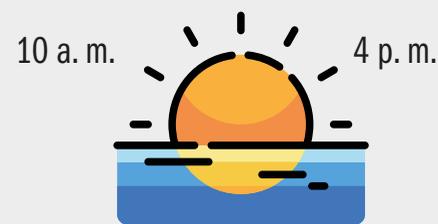


 En días nublados, también debes protegerte de la radiación solar.

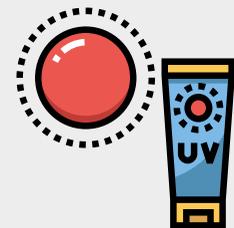
Nota: En caso utilices casco de seguridad debido a la actividad laboral que desempeñas se recomienda utilizar el cortaviento para casco de seguridad.



Alterna períodos de exposición al sol con sombra y bebe abundante agua.



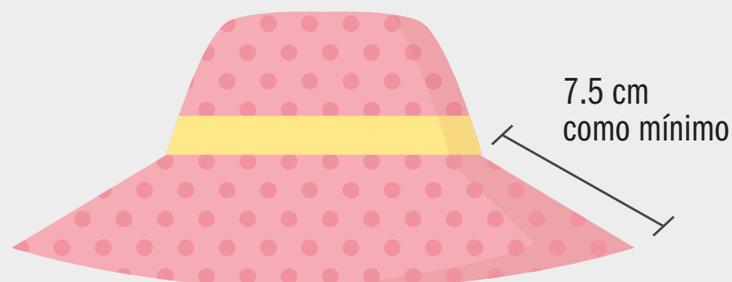
Evita exponerte al sol, sin protección, entre las 10 de la mañana y 4 de la tarde.



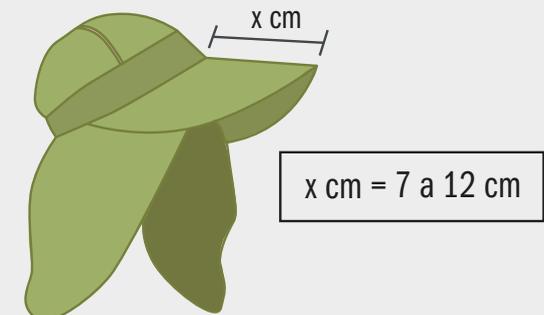
No olvides aplicarte protector solar media hora antes de exponerte al sol y repetir el procedimiento cada dos horas.

El protector solar debera ser de 30 FPS (Factor de Protección Solar) como mínimo.

Sombrero de ala ancha:



Otros modelos de sombreros recomendados:



¹Adaptado del Manual de Prevención del Cáncer de Piel inducido por la exposición prolongada a la radiación ultravioleta (RUV). Accesado en diciembre, 2019. Disponible en: https://portal.inen.sld.pe/wp-content/uploads/2019/10/Cancer-de-piel-2018-op2_final.pdf