

PROTÉGETE DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA (UV)

EFFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A LOS RAYOS UV



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.

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:



¿QUÉ ES EL ÍNDICE ULTRAVIOLETA (IUV)?

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

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

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 8

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.