



# SUN SAFETY

---

1. Try to stay out of the sun between the hours of 10:00 AM and 3:00 PM, that is when UV radiation is the highest.
2. Keep infants and young children out of the direct sunlight as much as possible.
3. If you are out in the sun, cover your skin up with a wide-brimmed hat and light colored pants and long sleeve shirt

OR

4. Use sunscreen, which are rated with sun protection factors (SPF). The higher the SPF, the greater the protection- use SPF 15 or greater.
5. Apply sunscreen properly and generously, allow the sunscreen to bind with the oils in your skin for at least 30 minutes prior to sun exposure. Cover all exposed areas, ears, noses, fingers, palms, etc. Sunscreen needs to be reapplied to the body and face every three hours and after exposure to water, such as swimming. Don't forget to use sunscreen even while in the shade or on cloudy days, as UV rays can penetrate smog, clouds, etc.
6. Apply lip balm that contains sunscreen, the lower lip is the most common site for skin cancer.
7. Use extra caution around water, sand, cement, and snow, as UV light reflects off of these surfaces.
8. Wear sunglasses with ultraviolet radiation protection, not all sunglasses contain this.
9. UV radiation increases with altitude, so remember when traveling to higher altitudes, such as areas closer to the equator, radiation and UV exposure increase.
10. Stay out of the sun while under the influence of certain medications, including antibiotics, these make your skin more light-sensitive. Check with your doctor for more information.





# Protección Solar

---

1. Trate de no estar en el sol entre las 10:00 AM y las 3:00 pm. Durante estas horas la radiación ultra-violeta (UV) está al máximo.
2. No exponga a los bebés y los niños pequeños a luz solar directa.
3. Si esta en el sol, cubra su piel con un sombrero, ropa de color claro y camisa de mangas largas  
OR
4. Use protector solar con un factor de protección (SPF) alto. Entre más alto el SPF mejor la protección. Use protectores mayores de 15 SPF.
5. Aplíquese el protector solar adecuadamente y en grande cantidades, permitiendo que los aceites naturales de su piel se combinen con el protector solar por lo menos 30 minutos antes de la exposición al sol. Cubra todas las aéreas expuestas, orejas, nariz, dedos, palmas de las manos, etc. El protector solar necesita ser re-aplicado al cuerpo y cara cada tres horas y por ejemplo después de nadar. No se olvide de usar protector solar en la sombra o en días nublados, debido a que los rayos UV pueden penetrar smog, nubes, etc.
6. Aplique bálsamo labial que tenga protector solar. El labio inferior es el sitio más común para el cáncer de la piel.
7. Tenga mayor cuidado cuando esta alrededor de agua, arena, concreto y nieve porque los rayos ultra-violeta se reflejan de estas superficies.
8. Use gafas de sol con lentes que protejan contra los rayos ultra-violeta. No todas las gafas tienen estos lentes.
9. La radiación ultra-violeta aumenta con la altitud. Por lo tanto recuerde cuando viaje a aéreas cerca a la línea Ecuatorial que la radiación y exposición a los rayos ultra-violeta aumentan.
10. No se exponga al sol cuando esté tomando ciertos medicamentos, como por ejemplo antibióticos, porque su piel es mucho más sensible a la luz. Pregunte a su médico más información.