



EN ESTE VERANO LA SEGURIDAD TE ACOMPAÑA DE PRINCIPIO A FIN

CONSEJOS EN TU CAMINO



CONDUCE A LA DEFENSIVA

- Mantén una actitud preventiva, respetando las normas de tránsito y estando siempre atento al entorno
- Recuerda que los espejos tienen puntos ciegos que impiden ver vehículos en cierta posición
- Presta atención a los peatones en la carretera. Reduce la velocidad al observar su presencia

SÉ CONSCIENTE

- No conduzcas si has ingerido alcohol, porque aumenta la probabilidad de accidente
- Los niños de hasta 4 años viajan en silla de seguridad y hasta 8 años sólo van en asientos traseros
- Usa siempre cinturón de seguridad. Un choque a 50 km/h sin él, equivale a caer desde un 4º piso
- No utilices el celular cuando vas manejando

EN CASO DE EMERGENCIA, DETÉN TU VEHÍCULO CON SEGURIDAD

- Busca un lugar con baja circulación y detén el vehículo fuera de la calzada siempre que puedas
- En autopista o carretera, sal por la primera salida disponible
- Luego de detener el vehículo, colócate el chaleco reflectante antes de bajar
- En caso de ir con más personas en el vehículo, evita que invadan la calzada
- Señaliza la presencia del vehículo con los triángulos de seguridad. Ubica el primero a 50 metros delante del vehículo y el segundo a 50 metros detrás de él
- Enciende las luces intermitentes de tu vehículo detenido. Si es de noche, activa también las luces de posición

EN ESTE VERANO LA SEGURIDAD TE ACOMPAÑA DE PRINCIPIO A FIN



CUIDA TU CUERPO

- 🌀 Usa Factor de Protección Solar (FPS) 50+
- 🌀 Aplica FPS 30 minutos antes de exponerte al sol, repitiendo cada 2-3 hrs.
- 🌀 Consume 5 porciones al día de frutas y verduras, por su contenido antioxidante
- 🌀 Mantente todo el día hidratado, tomando al menos 2 litros de agua diarios
- 🌀 Evita la exposición solar directa entre las 10:00 y 17:00 hrs., los horarios de mayor radiación
- 🌀 Busca sombra y protégete constantemente



CONSEJOS BAJO EL SOL



PROTEGE A LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR

- 🌀 En niños menores de 6 meses no se recomienda la aplicación de fotoprotectores, por tanto en ellos se debe evitar siempre la exposición solar.
- 🌀 A partir de los 6 meses de vida se pueden usar protectores solares para niños, idealmente con filtro físico
- 🌀 Aplica cremas fotoprotectoras con un FPS 50+ de amplio espectro (contra UVA y UVB) y resistentes al agua
- 🌀 Cubre la totalidad de la piel expuesta (no protegida por ropa) y reaplica cada 2 horas y luego de cada baño
- 🌀 Pon particular atención en sitios vulnerables como nariz, hombros y zona dorsal de pies
- 🌀 La aplicación debe ser durante todos los días del año y 15 min. antes de la exposición solar
- 🌀 Usa ropa con protección UV, lentes de sol, sombreros de ala ancha y coches con toldo

