



La importancia de cuidarse de la radiación UV

Especialistas en protección y bienestar de los trabajadores de Chile

www.mutual.cl



Los efectos negativos de la radiación UV en la salud son:



- Quemadura de la piel.
- Cáncer y enfermedades a la piel.
- Envejecimiento prematuro de la piel.
- Daños en los ojos, entre otros.



Reconozca los indicadores de riesgo por exposición a radiación UV

bajo
1|2

moderado
3|4|5

alto
6|7

muy alto
8|9|10

Extremo
11+

infórmese sobre este índice a través de Televisión, diarios, radioemisoras o en www.meteochile.cl

Protéjase utilizando estos elementos de protección:



- Camisas o camisetas de trama tupida holgadas con cuello de solapa con botones y manga larga.
- Pantalón largo.
- Zapatos cerrados.
- Casco (si visita obras construcción) o sombrero de ala ancha (7 cm. o +), que de sombra sobre la nariz y las orejas.



- Protéjase incluso los días nublados, las nubes atenúan escasamente la radiación UV.
- Hidrátense constantemente para mantenerse activo y evitar malestares por insolación, deshidratación u otros.



- Cuando se trabaja en lugares con reflexión (aceras, pavimento, superficies claras) es recomendable el uso lentes con protección UV (UVA y UVB).
- Use de protector solar, de amplio espectro, UVA y UVB con un factor de protección mínimo de 30, con registro del Instituto de Salud Pública.
- El protector solar debe ser aplicados 1/2 hora antes de la exposición y cada 2 horas como mínimo.