

Información básica sobre la exposición al sol:

las 4 U's

¡Use un sombrero!

Asegúrese de que su sombrero tenga ala ancha que cubra la mayor parte de su cara, cuello y orejas.

¡Use bloqueador solar!

Siga las instrucciones en la botella. Aplique antes de salir y vuelva a aplicar con frecuencia.

¡Use camisa!

Ropa suelta y ligera de color oscuro le ayudará a bloquear los peligrosos rayos solares UV.

¡Use gafas de sol!

Elija gafas de sol con 99% o 100 % de protección UV para mantener sus ojos protegidos.

sobre nosotros

Nuestra misión es trabajar con la comunidad agrícola en los Estados Centrales y más allá, realizando actividades de investigación, intervención, educación y divulgación, que tienen como objetivo descubrir los mecanismos de lesiones y enfermedades, y desarrollar, implementar y evaluar estrategias de prevención que mejoren mensurablemente la salud y la seguridad de los miembros de la comunidad agrícola.

UNIVERSITY OF
Nebraska
Medical Center



AgHealth
Central States
Center for Agricultural
Safety and Health

Centro para la Seguridad y Salud Agrícola
de los Estados del Centro
Colegio de Salud Pública
984388 Centro Médico de Nebraska
Omaha, NE 68198-4388
402.559.4998 | 402.559.3394 | fx 402.559.7259

unmc.edu/publichealth/cscash

Protección Solar & Térmica para niños



Centro para la Seguridad y Salud
Agrícola de los Estados del Centro

unmc.edu/publichealth/cscash



¿Cómo nos lastima el sol?

El sol emite rayos ultravioletas (UV). Estos rayos UV son los que hacen que su piel se queme o broncee. Incluso si usted no está quemado, los rayos UV pueden dañar su piel y ojos. Es importante para nosotros proteger nuestra piel y ojos de los rayos UV. Podemos protegernos con sombreros, bloqueador solar, camisas y gafas de sol.

¡El sol ayuda a que nuestros cultivos crezcan, pero puede ser peligroso para nuestra piel y ojos! Si estamos ayudando en la granja o simplemente jugando afuera, corremos el riesgo de exponernos al sol que puede causarnos daño. Estar en el sol demasiado nos puede ocasionar:

- Cáncer de piel
- Cáncer de labio
- Daño ocular
- Envejecimiento de piel
- Arrugas en la piel

¡Refrésquese a la sombra!

Los rayos del sol son más fuertes al medio día, de 10 a.m. a 4 p.m. ¡Los rayos UV pueden viajar a través de las nubes para ocasionarnos daño, por lo que usted puede recibir daño solar incluso en un día nublado! Encuentre un lugar sombreado para pasar el rato durante este tiempo.



Para más información: unmc.edu/publichealth/cscash

O llámenos: 402.559.4998 | 402.559.3394

