

## Recomendaciones a **estudiantes y comunidad educativa**, para cuidar su salud protegiéndose de la radiación solar.

1

Usa correctamente los elementos de protección: sombrero o gorro de ala ancha que cubra tus orejas y cuello. Asimismo protege tus ojos usando lentes con filtro UV ¡nunca de plástico! y



Usa ropa ligera de colores claros que te proteja los brazos.

2

3

Mantente hidratado tomando agua fresca y segura, y que tu alimentación sea acorde para evitar los golpes de calor.



Evita exponerte al sol entre las 10:00 y 16:00 horas, pues son considerados horarios de mayor riesgo de daño a tu salud. Si decides jugar, practicar deporte o caminar, que sea en lugares con sombra natural o techada. Prioriza las áreas cubiertas con mallas de protección de tipo raschel.

4

5

Mantente informado sobre los índices de radiación solar en tu zona, a través del portal web <https://www.senamhi.gob.pe/?p=radiacion-uv> para adoptar las medidas que correspondan.



**Recuerda: exponerte por mucho tiempo al sol y sin protección a los rayos ultravioleta puede causar daños a tu piel y ojos, sin importar edad, sexo o color de piel.**