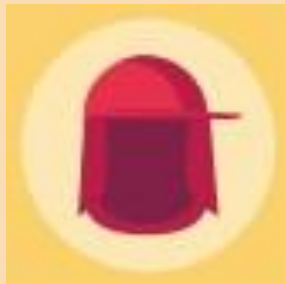


# EVITA EXPONERTE A LA RADIACIÓN SOLAR



Gorro con paño legionario



Lentes con protección UV



Pantalones largos



Casco con paño legionario



Polera manga largade trama



Zapatos cerrados



Sombrero de ala ancha



**USMP**  
UNIVERSIDAD DE  
SAN MARTÍN DE PORRES

SISTEMA DE GESTIÓN DEL  
SERVICIO DE SEGURIDAD  
Y SALUD EN EL TRABAJO



## PROTEJÁMONOS DE LA RADIACIÓN SOLAR

# CONSEJOS PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN



## ¿CÓMO APLICARLO?



Al hidratarnos, mejoramos nuestra capacidad de pensamiento, concentración y de alerta.

El consumir agua regula nuestra temperatura corporal, sobre todo en épocas de extremo calor.



El trabajar en actividades expuestas al sol y en altas temperaturas, hace necesario el constante consumo de agua durante la tarea.

Recuerde que el protector solar debe ser aplicado como mínimo 30 minutos antes de la exposición al sol y después cada dos horas.



### En el rostro



**Limpia e hidrata** tu piel.



Usa al menos **un dedo** de producto.



**Esparece** sin olvidar ningún rincón.



Usa **bálsamo labial** con FPS.

### En el cuerpo



**Limpia e hidrata** tu piel.



Necesitarás **30 g** aprox. de producto.



Cubre perfectamente la **piel expuesta**.



Complementa con **prendas y accesorios**.