

Desafio

21 dias
para sua saúde

**Dia
Mundial do
Câncer**

DISQUE
SAÚDE **136**



Proteja-se do sol!

A tarefa de hoje é:

proteja-se da exposição solar excessiva!

- Proteja-se do sol, principalmente entre 10h e 16h.
- Use proteção adequada, como roupas, bonés ou chapéus, óculos escuros, sombrinhas. Fique sempre na sombra.
- Utilize filtro solar (com fps 15, no mínimo) nas áreas expostas ao sol e aplique generosamente pelo menos 20 minutos antes da exposição. Reaplique sempre.
- Não se esqueça de proteger orelhas, nariz e pescoço! Lembre-se que o real fator de proteção varia com a espessura da camada aplicada, a frequência da aplicação, a transpiração e a exposição à água.
- No caso do trabalhador que exerce sua atividade ao ar livre, equipamentos de proteção individuais (EPIs) devem ser fornecidos pelo empregador e seu uso, estimulado.



Gostou? Compartilhe

#21diasParaSuaSaúdeINCA #DiaMundialdoCâncerINCA

www.inca.gov.br



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL