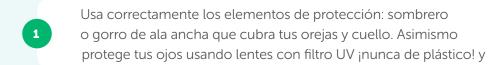


## **Educación** ambiental

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





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



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.





Mantente informado sobre los índices de radiación solar en tu zona, a través del portal web https://www.senamhi.gob.pze/?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.