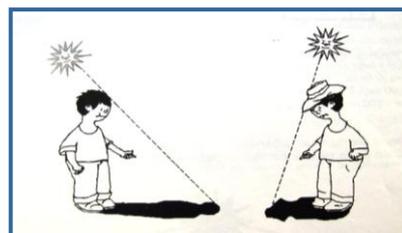


¿Cómo cuidarnos del sol?

- 1) Evitar el sol en horas “malas” (estar a la sombra de 10 a 16 hs).
- 2) Ropa (remera de manga larga, sombrero, anteojos negros).
- 3) Cremas protectoras del sol (FPS >30, repetir cada 2 horas).
- 4) Control médico periódico (anual o mayor frecuencia según indicación).

Recuerde: Cuando la **sombra** del cuerpo es **corta**, el sol **hace mal**.
Y sólo se puede estar al **sol sin riesgo** cuando la **sombra** se hace **larga**.



SI

NO

Fecha próximo control:/...../.....

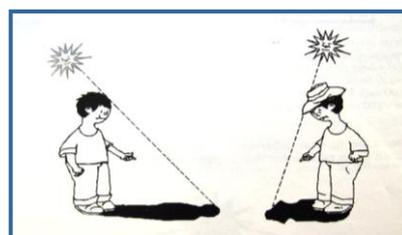
Avenida Juan Domingo Perón 1500
(1629) Pilar, Buenos Aires, Argentina

Teléfono (0230) 448-2000
www.hospitalaustral.edu.ar

¿Cómo cuidarnos del sol?

- 1) Evitar el sol en horas “malas” (estar a la sombra de 10 a 16 hs).
- 2) Ropa (remera de manga larga, sombrero, anteojos negros).
- 3) Cremas protectoras del sol (FPS >30, repetir cada 2 horas).
- 4) Control médico periódico (anual o mayor frecuencia según indicación).

Recuerde: Cuando la **sombra** del cuerpo es **corta**, el sol **hace mal**.
Y sólo se puede estar al **sol sin riesgo** cuando la **sombra** se hace **larga**.



SI

NO

Fecha próximo control:/...../.....

Avenida Juan Domingo Perón 1500
(1629) Pilar, Buenos Aires, Argentina

Teléfono (0230) 448-2000
www.hospitalaustral.edu.ar