

Verano Canario en Salud

Este verano cuida tu piel y tu cuerpo... ¡cuida tu salud y la de los demás!

**¿SABÍAS QUE EN URUGUAY MUEREN DOS PERSONAS POR SEMANA POR CÁNCER DE PIEL?
¡PODEMOS PREVENIRLO!**



Evita exponerte al sol, en especial entre las 10 y las 16 horas. Recuerda que los rayos ultravioletas atraviesan las nubes, los vidrios y rebotan en el agua y la arena.



Evita broncearte y ten cuidado de no quemarte por exponerte al sol.



Escoge ropa que cubra tu piel. Las telas de punto apretado, las fibras sintéticas y los colores oscuros dan mayor protección. Busca prendas identificadas con FPU que brinden protección solar.



Usa lentes de sol y sombrero de ala ancha, que cubra tu rostro, orejas y cuello.



Usa protector solar FPS 30 o más, aplícalo 30 minutos antes de exponerte, luego de nadar o transpirar y luego de dos horas de la aplicación anterior.



En niños menores de seis meses, no se puede aplicar protector solar y NO se debe exponerlos al sol.

¿SABÍAS QUE ENTRE 2018 Y 2019 LA RED DE ATENCIÓN EN DROGAS ATENDIÓ A MÁS DE 5.000 PERSONAS POR USO PROBLEMÁTICO DE DROGAS?

SI VAS A CONSUMIR DROGAS:

- Bebe agua y mantente bien hidratado. Previamente consume algunos alimentos.
- Hazlo acompañado de personas de tu confianza. ¡Planifícalo!
- Evita consumirlas si vas a estudiar o necesitas estar concentrado y atento.
- Si tienes que conducir vehículos o manipular maquinaria, lo seguro es no consumir; tu coordinación y reflejos estarán alterados.
- Si tomas medicación, consulta a tu médico y lee el prospecto para conocer los riesgos al combinarlos con otras sustancias.

¡DISFUTEMOS DEL VERANO AL MÁXIMO, CUIDÁNDONOS!



Gobierno de Canelones
Dirección General de Desarrollo Humano
Dirección de Salud