



# EMPOWER

## LIMIT THE SUN BUT NOT THE FUN! BE “SUNWISE!!”



### **Use Sunscreen Every Day!**

Even on cloudy days, the sun’s rays can damage your skin. Wear sunscreen with an SPF of 15 or higher. Apply 20 minutes before going outside and reapply every 2 hours or sooner if perspiring or engaging in water activities. Wearing sunscreen every day is as important as brushing your teeth.



### **Wear a Wide-Brimmed Hat and Lip Balm!**

A hat with a wide brim offers better protection for your scalp, ears, face and the back of your neck than a baseball cap or visor. Remember to protect your lips with SPF 15+ lip balm.



### **Wear Sunglasses!**

Sunglasses reduce sun exposure that can damage your eyes and lead to cataracts. Check the label and choose sunglasses that block at least 90% of UVA and UVB rays.



### **Cover Up!**

Wear long sleeves and pants if possible to protect your skin when playing or working outdoors. Darker colors and fabric with a tight weave provide the most protection.



### **Limit Time in the Midday Sun!**

Limit your outdoor activities when the UV rays are strongest and most damaging (10 a.m. to 4 p.m.). Remember: Look for your shadow - if no shadow, seek cover!



### **Take Cover!**

Find something fun that doesn’t involve exposure to direct sun. Take cover under a tree or ramada, or find an indoor activity inside a gym, library or classroom when UV rays are strongest.



### **Check the daily UV Index!**

Did you know you can check in the intensity of the sun’s rays every day? The ultraviolet or UV index is a way of measuring the sun’s intensity. The scale is from 1 to 11+. The higher the UV, the more careful you should be. A day with a UV rating of 11 requires more protection than a day with a rating of 1.



### **Avoid Sun Lamps and Tanning Booths!**

These artificial sources of UV light can cause as much damage as the sun’s UV rays. Remember, there is no such thing as a safe tan. To get a tan, skin damage has to occur!

Get **FREE SunWise activities and UV information** at: [www.azdhs.gov/phs/sunwise](http://www.azdhs.gov/phs/sunwise)  
Contact Bianca Arriaga at: [SunWise@azdhs.gov](mailto:SunWise@azdhs.gov) or call (602)364-4390 to learn more about SunWise.



ARIZONA DEPARTMENT  
OF HEALTH SERVICES



# EMPOWER

## ¡LIMITE EL SOL PERO NO LA DIVERSIÓN! ¡SEA PRUDENTE CON EL SOL!



### ¡Use Protección Solar Todos los Días!

Aún en días nublados, los rayos del sol pueden dañar su piel. Use protector solar con un SPF de 15 o más alto. Aplíquelo 20 minutos antes de salir afuera y vuelva a aplicarlo cada 2 horas o antes si está sudoroso o participando en actividades acuáticas. ¡Usar una crema de protector solar todos los días es tan importante como cepillarse los dientes!



### ¡Use un Sombrero y Bálsamo para los Labios!

Un sombrero de ala ancha ofrece una buena protección para su cráneo, orejas, cara y detrás del cuello. Cuanto más grande es el ala del sombrero, mejor es la protección. Proteja a sus labios con un bálsamo con SPF15.



### ¡Use Lentes para el Sol!

Los lentes reducen la exposición al sol que puede dañar sus ojos y causar cataratas. Revise la etiqueta y elija lentes que bloqueen por los menos 90% de los rayos UVA y UVB del sol.



### ¡Cúbrase!

Use mangas largas y pantalones si es posible para proteger su piel cuando juegue o trabaje al aire libre. Los colores oscuros y los tejidos más cerrados dan mayor protección.



### ¡Limite su Tiempo en el Sol de Mediodía!

Limite sus actividades al aire libre cuando los rayos UV están más fuertes y perjudiciales (10 a.m. - 4 p.m.). Recuerde: Busque su sombra, si no hay sombra, ¡evite el sol!



### ¡Busque la Sombra!

Encuentre algo divertido que no implique exposición directa al sol. Busque sombra debajo de un árbol, una ramada o encuentre una actividad dentro de un gimnasio, biblioteca o salón de clase cuando el UV esté más fuerte.



### ¡Revise a diario el Índice UV!

¿Sabía usted que puede revisar la intensidad de los rayos solares todos los días? La luz ultravioleta o índice UV es una forma de medir los niveles de radiación del sol. La escala es de 1 a 11+. Cuanto más alto es el UV, lo más cuidadoso que debería ser usted. Un día medido a 11 en la escala de UV requiere más protección que un día medido a 1. Presione la página de SunWise abajo para encontrar el índice UV de su ciudad.



### ¡Evite Lámparas de Sol y Camas de Bronceado!

Estas fuentes artificiales de luz UV pueden causar tanto daño como los rayos UV del sol. Recuerde, que no hay bronceado seguro. Si se broncea, se dañará la piel.

Obtenga GRATIS materiales del programa de protección solar SunWise e información sobre UV en: [www.azdhs.gov/phs/sunwise](http://www.azdhs.gov/phs/sunwise). Comuníquese con Bianca Arriaga al (602) 364-4390 o por correo electrónico: [SunWise@azdhs.gov](mailto:SunWise@azdhs.gov) para aprender más sobre el programa SunWise.



ARIZONA DEPARTMENT  
OF HEALTH SERVICES