

PROTEÇÃO CONTRA OS RAIOS ULTRAVIOLETA



PRINCIPAIS CUIDADOS A TER

11 e 12	Extremo - PERIGO!	Evitar o mais possível a exposição ao Sol.
8, 9 e 10	Muito elevado CUIDADO!	Evitar a exposição das crianças ao Sol. Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, vestuário adequado, guarda-sol e protector solar.
6 e 7	Elevado - ATENÇÃO!	Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, vestuário adequado, guarda-sol e protetor solar.
3, 4 e 5	Moderado - NÃO ESQUECER!	Utilizar óculos de Sol com filtro UV e protetor solar.
1 e 2	Baixo	Não é necessária proteção.

Fonte: IPMA, adaptado



A SUA SAÚDE AGRADECE

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE SNS 24: 808 24 24 24
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE 112

PROTEÇÃO CONTRA OS RAIOS ULTRAVIOLETA



PRINCIPAIS CUIDADOS A TER

11 e 12

Extremo -
PERIGO!

Evitar o mais possível a
exposição ao Sol.

8, 9 e 10

Muito elevado
CUIDADO!

Evitar a exposição das crianças ao
Sol. Utilizar óculos de Sol com filtro
UV, chapéu, vestuário adequado,
guarda-sol e protector solar.

6 e 7

Elevado -
ATENÇÃO!

Utilizar óculos de Sol com filtro
UV, chapéu, vestuário adequado,
guarda-sol e protetor solar.

3, 4 e 5

Moderado -
NÃO ESQUECER!

Utilizar óculos de Sol com
filtro UV e protetor solar.

1 e 2

Baixo

Não é necessária proteção.

Fonte: IPMA, adaptado