

SUMMER SUN: PROTECT YOURSELF!

Summer is here which means longer daylight hours, days at the pool or beach, time in your garden, time on the playground all which increases your exposure to harmful UV Rays.

Avoid excessive sun exposure by following these five tips:

- 1** Reduce sun exposure from 10 a.m. to 4 p.m., when UV rays are strongest.
- 2** Wear a wide-brimmed hat with at least a four-inch brim that produces a shadow that covers the face and neck. A bandanna covering the neck can also help.
- 3** Wear tightly woven, loose-fitting clothing that covers as much of the body as possible.
- 4** Wear sunglasses that include a warranty stating they provide 100 percent UVA and UVB (broad-spectrum) protection.
- 5** Liberally apply sunscreen to exposed skin 15 minutes before venturing outdoors with a sun protection factor (SPF) rating of 30 or above.

If you have any concerns about sun exposure, please discuss with your healthcare professional at Generations.




GENERATIONS
FAMILY HEALTH CENTER
GENHEALTH.ORG

WILLIMANTIC. NORWICH.
DANIELSON. PUTNAM

ACROSS THE SMILES: NORTHEAST & WINDHAM
(MOBILE DENTAL PROGRAMS)

SOL DE VERANO: ¡A PROTEGERSE!

Llegó el verano y con él los días más largos, los días de playa, más tiempo en el jardín, más tiempo en el parque de juegos, estas son actividades que aumentan la exposición a los nocivos rayos UV.

Evitar la exposición excesiva al sol siguiendo estos cinco consejos:

- 1** Reducir la exposición solar desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., cuando los rayos son más fuertes.
- 2** Llevar un sombrero de ala ancha de al menos un borde de cuatro pulgadas capaz de dar sombra al rostro y al cuello. Un pañuelo o bandana que cubra el cuello también puede ayudar.
- 3** Llevar ropa suelta de tejido compacto que cubra el cuerpo lo más posible.
- 4** Llevar lentes de sol con garantía de 100 por ciento protección UVA y UVB (protección de amplio espectro).
- 5** Aplicar abundante protector solar con de protección (SPF) 30 o mayor en la piel expuesta 15 minutos antes de salir al aire libre.

Si tiene alguna preocupación sobre la exposición solar, por favor hable con su profesional de servicios para la salud en Generations.




GENERATIONS
FAMILY HEALTH CENTER
GENHEALTH.ORG

**WILLIMANTIC. NORWICH.
DANIELSON. PUTNAM**

ACROSS THE SMILES: NORTHEAST & WINDHAM
(PROGRAMAS DENTALES MÓVILES)