



## En esta Temporada Seca, protéjase de los rayos UV

- *Los bogotanos además de cuidar los cerros para evitar incendios forestales, también deben cuidar su salud y evitar exponerse al sol.*



**Bogotá, Febrero de 2017.** El Instituto Distrital de Gestión de Riesgos y Cambio Climático – IDIGER, además de emitir recomendaciones para cuidar los cerros y evitar incendios forestales durante esta Primera Temporada Seca del año en la ciudad, también hace un llamado a los capitalinos para cuidar y proteger la piel del sol, puesto que las altas temperaturas pueden generar lesiones y afecciones a la piel.

Algunas de las recomendaciones que los bogotanos deben aplicar en estos días de sol son:

# Boletín de Prensa



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS



IDIGER  
Instituto Distrital de Gestión de Riesgos  
y Cambio Climático



1. Entre las 12 del mediodía y las 3 de la tarde evite exponerse al sol, durante estas horas la intensidad de los rayos UV es más fuerte y puede ocasionar daños a su piel.
2. Utilice un bloqueador solar. Evite el envejecimiento prematuro y el cáncer de piel.
3. Recuerde, no solo debemos hacer uso del paraguas en temporadas de lluvias, también cuando la intensidad de la luz del sol sea alta.
4. No olvide proteger sus ojos, use gafas de sol al salir al exterior, caminar, hacer deporte.
5. La ropa también protege, elija prendas que lo cubran pero en materiales que le permiten estar cómodo.
6. Constantemente esté hidratado, aumente la ingesta de agua.

Estas son algunas de las recomendaciones que desde el IDIGER, se recuerdan a los capitalinos para evitar afecciones en la piel y en la salud de quienes residimos en la capital y sentimos el impacto de esta temporada seca.

Ante cualquier anomalía que evidencie en los cerros recuerde reportarlas a través de la Línea 123 o si es de salud acuda a su médico de confianza.