

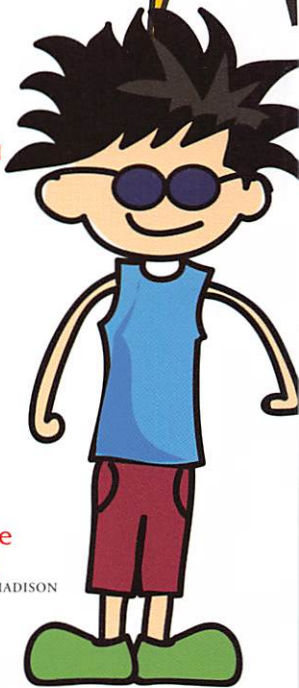
PROTECT YOURSELF FROM THE SUN

Make sure to **wear shoes outside** on hot, sunny days to keep from burning your feet on the pavement or street.

Apply sunscreen with a SPF (sun protection factor) of at least 15 every 2 hours.

Wear sunglasses with a UV filter.
Sun exposure can damage your eyes.

Wear a hat and light-colored long sleeves or pants when possible.



UWHealth



School of Medicine
and Public Health
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

uwhealth.org/burncenter

What to do for sunburn:

- **Move out of the sun** and take a cool bath or shower
- **Don't apply creams or lotions** (including numbing medication, butter or toothpaste) as they may hold heat inside your skin
- **Drink extra fluids** for the next few days following the burn
- **Stay out of the sun** if possible and keep all sunburned areas fully covered until healed

Call your doctor if:

- The sunburn forms blisters or is extremely painful
- The sunburn covers a large area of the body
- You notice facial swelling
- You have a fever or severe chills after getting sunburned
- You have a headache, confusion, or a feeling of faintness
- You show signs of dryness (thirst, dry eyes and dry mouth)



School of Medicine
and Public Health
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

PROTÉJASE DEL SOL

Asegúrese de **llevar zapatos puestos cuando esté al aire libre** durante los días calurosos y soleados para evitar que el pavimento o el asfalto de las calles le quemen los pies.

Aplíquese protector solar con factor de protección (SPF) de al menos 15 cada 2 horas.

Use gafas de sol con filtro UV. La exposición al sol puede dañarle los ojos.

Use un sombrero/gorro y camisa de manga larga o pantalones largos de color claro siempre que sea posible.



UWHealth

¿Qué debe hacer si sufre una quemadura de sol?:

- **Retírese del sol** y tome un baño o una ducha de agua fría
- **No se aplique cremas ni lociones** (incluyendo los medicamentos que adormecen la piel, mantequilla y pasta de dientes) ya que pueden retener calor dentro de la piel
- **Beba más líquidos** durante varios días después de sufrir una quemadura.
- **Si es posible, manténgase alejado del sol** y cubra todas las áreas quemadas por el sol hasta que hayan cicatrizado.

Llame a su doctor si:

- La quemadura de sol le produce ampollas o es extremadamente dolorosa
- La quemadura de sol cubre un área extensa del cuerpo
- Nota hinchazón facial
- Tiene fiebre o escalofríos severos después de quemarse
- Tiene dolor de cabeza, confusión o la sensación de que se va a desmallar
- Muestra signos de sequedad (sed, ojos secos y boca seca)

