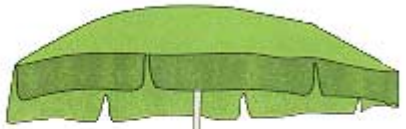


COMO POSSO ME PROTEGER?

- Evite ficar ao sol nos horários entre **10 e 15 horas**. Fique sob o guarda-sol nesse período.
- Tome mais cuidado em locais onde há areia ou água, como praias ou piscinas, pois essas superfícies refletem os raios UV como um espelho, e podem atingi-lo, mesmo que você esteja na sombra.
- Nunca se exponha ao sol sem ter protegido a pele com um creme protetor solar, meia hora antes da ida a praia ou piscina. Prefira aqueles que protejam contra os raios UV-A e UV-B e apresentem fator de proteção solar (FPS) suficiente para evitar queimaduras. **NAO ESQUEÇA:** - Reaplique a cada duas horas ou sempre que entrar na água.
- Quando estiver sob o sol, use sempre boné ou chapéu para proteger a cabeça, e óculos escuros para proteger os olhos com lentes protetoras contra os raios UV.



IMPORTANTE!

Alguns produtos que utilizamos no nosso dia-a-dia, tais como: geladeiras, alguns aerossóis, condicionadores de ar, etc..., ainda **contém substâncias que destroem a camada de ozônio**, portanto:

- Não utilize objetos pontiagudos ou cortantes (facas, etc...) para limpeza do congelador de sua geladeira, dessa forma evitará a perfuração dos evaporadores e conseqüentemente o vazamento do gás CFC.
- Ligue o condicionador de ar do seu carro, pelo menos uma vez por semana, cerca de 5 minutos, evitando dessa forma o ressecamento dos anéis de vedação do sistema e diminuindo o vazamento do gás de refrigeração.



BIBLIOGRAFIA:

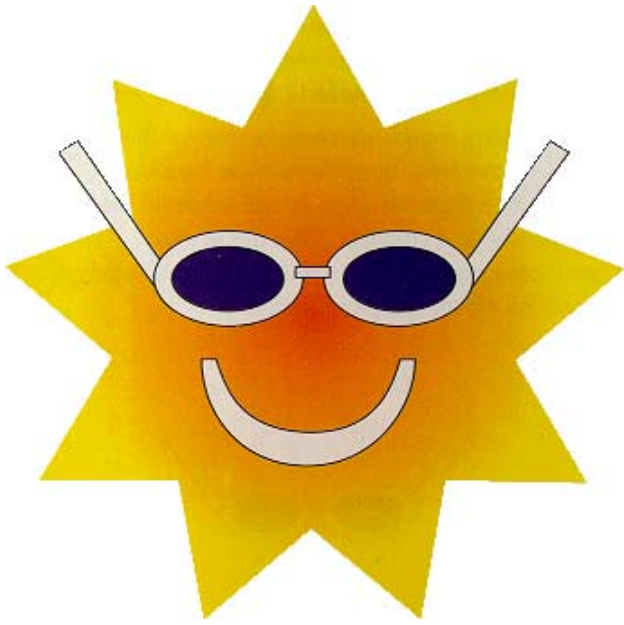
- ENVIRONMENT CANADA. **Os raios UV e Você:** Aprendendo a Conviver com os Raios Ultravioleta. Traduzido por Ana Maria D. Luz. São Paulo, CETESB, 1995, (folheto).
- UNITED NATIONS ENVIRONMENTAL PROGRAM. Environmental Effects of Ozone Depletion: 1994 assessment. 1994 p.i.
- WORLD METEROLOGICAL ORGANIZATION/UNITED NATIONS ENVIRONMENTAL PROGRAM. **The Changing Ozone Layer.** 1995. 24 p.
- **Veja**, revista. Editora Abril. 3 de janeiro, 1996. edição 1425-ano 29- nº 1.p.66 a 69.

COLABORAÇÃO: ABRAVA - Associação Brasileira de Refrigeração, Ar Condicionado, Ventilação e Aquecimento

REALIZACAO:



CETESB informa...



CUIDADO COM OS RAIOS

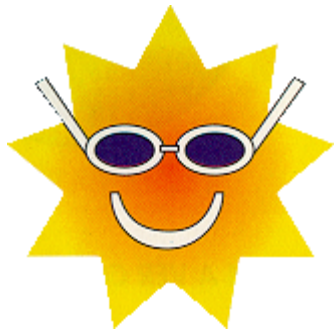
ULTRAVIOLETA!!!

Folheto produzido pela:
 CETESB - Companhia de Tecnologia de Saneamento Ambiental
 Setor de Educação para Saneamento Ambiental e Mobilização / Dezembro 1995 / Programa Estadual de Prevenção a Destruição da Camada de Ozônio / SMA.

O LADO OCULTO DO... SOL!

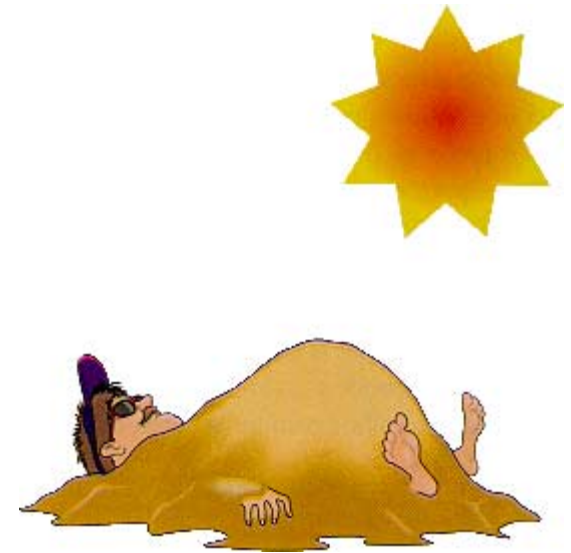
Todos sabem que o sol é necessário à vida de todos os seres do planeta. Seus raios fixam vitaminas nos seres humanos e animais, fazem crescer as plantas e aquecem a Terra... além de nos proporcionar **aquele** bronzeado no verão.

Mas existem formas de energia solar - como os raios ultravioleta - que são nocivas a saúde, causando câncer de pele, envelhecimento precoce, queimaduras e catarata. São ainda mais perigosas por serem invisíveis ao olho humano, portanto difíceis de serem notadas.



O SOL É AMIGO, "MAS FIQUE ESPERTO"!

Isso tudo não quer dizer que você deve se esconder do sol ou impedir que seus filhos brinquem ao ar livre. No entanto, é preciso muito cuidado para evitar problemas causados pelo excesso de insolação.



TUDO O QUE VOCÊ QUERIA SABER SOBRE OS RAIOS ULTRAVIOLETA

Mais conhecidos como UV, os raios ultravioleta são de três tipos:

UV-A - de menor intensidade nociva, é pouco afetado pela camada de ozônio.

UV-B - de significativo efeito nocivo à saúde humana, animal, vegetal, dos microrganismos, materiais e da qualidade do ar. É diretamente afetado pela diminuição da camada de ozônio.

UV-C - de caráter mais perigoso que os acima citados, porém, não consegue atingir a superfície da Terra, pois é absorvido pela atmosfera.

E O QUE ISSO TEM A VER COM A CAMADA DE OZÔNIO?

A camada de ozônio é uma concentração de gás ozônio situada na alta atmosfera, de 10 a 50 Km da superfície da Terra. Ela funciona como um filtro solar, protetor, impedindo que a maior parte dos raios UV-B, chegue até nós. No entanto, algumas substâncias produzidas pelo homem como os CFCs vêm atacando essa camada protetora, levando a uma diminuição desse filtro, o que faz com que maior quantidade de raios UV-B alcancem a Terra, causando um aumento nos casos de câncer de pele, cataratas e queimaduras entre outras moléstias.

LEMBRE-SE!

- Um bronzeado duradouro e saudável só se consegue aos poucos. Não adianta ficar sob o sol durante muitas horas em um só dia. Você só vai conseguir queimaduras solares e rugas precoces, além de aumentar o risco de contrair câncer de pele.
- Mantenha as crianças sob o guarda-sol durante as brincadeiras na areia.
- Não se deixe enganar pela temperatura: mesmo em dias nublados, quando a sensação de calor é menor, os raios UV estão chegando até sua pele.
- O verão é a época em que os raios UV atingem a Terra com mais potência: redobre os cuidados durante essa estação.