

SUN SAFETY IN WISCONSIN

REDUCE YOUR RISK FOR SKIN CANCER



Each year, more than

2,000

new cases of melanoma, a dangerous skin cancer type, are diagnosed in Wisconsin.

90%

of non-melanoma cases are caused by ultraviolet (UV) radiation.

WE CAN DECREASE SKIN CANCER IN WISCONSIN BY:



Avoiding the use of tanning beds



Using sunscreen properly on every skin tone



Increasing shade opportunities at schools, parks, and community areas



Knowing your skin cancer risk



Avoiding peak hours of sun between 10 a.m. and 4 p.m.



Wearing protective clothing like hats, pants, and sunglasses

HOW TO USE SUNSCREEN PROPERLY:



Use **water resistant**, broad spectrum sunscreen with **SPF 30** or higher.



Apply sunscreen **15 minutes before going outside** and **reapply** sunscreen **every two hours**, and after swimming, sweating, or toweling off.



Apply about **one ounce** of sunscreen to cover your entire body, including your neck, ears, and tops of your feet.

Protect your skin in every season.



UV rays are still around, even during chilly Wisconsin winters.



**Wisconsin
Cancer
Collaborative**

*Scan for infographic references and more resources.



What to look out for with a skin spot or mole!*

A - Asymmetry

B - Border

C - Color

D - Diameter

E - Evolving



LA PROTECCIÓN CONTRA EL SOL EN WISCONSIN



REDUZCA SU RIESGO DEL CÁNCER DE PIEL

Cada año, más de

2.000

casos nuevos de melanoma son diagnosticados, un tipo de cáncer de piel peligroso.

La radiación ultravioleta (UV) causa

EL 90%

de los casos de no-melanoma.

PODEMOS DISMINUIR EL CÁNCER DE PIEL EN WISCONSIN AL:



Evitar el uso de las camas solares



Usar correctamente el protector solar en cada tono de piel



Aumentar las áreas con sombra en escuelas, parques y la comunidad



Saber su riesgo para el cáncer de piel



Evitar las horas del sol más intensas entre las 10am y las 4pm



Ponerse ropa protectora como sombreros, pantalones y gafas de sol

CÓMO USAR CORRECTAMENTE EL PROTECTOR SOLAR:



Use protector solar **resistente al agua** con protección de amplio espectro y factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de **30 o más**.



Aplice el protector solar **15 minutos antes de salir** y **vuelva a aplicarlo cada 2 horas** y después de nadar, sudar, o secarse con una toalla



Aplice aproximadamente **una onza** de protector solar para cubrir todo su cuerpo, incluyendo el cuello, las orejas, y las partes superiores de los pies

Proteger la piel en cada estación del año.



La radiación ultravioleta aún se encuentra durante los inviernos fríos de Wisconsin.



*Escanee para ver referencias y más recursos.



¿De qué estar al pendiente cuando tiene una mancha de piel o lunar!*

- A - Asimetría
- B - Borde
- C - Color
- D - Diámetro
- E - Evolución

