

# O índice UV e as recomendações básicas sobre fotoproteção

Índice

UV1

UV2

**BAIXO**

Não precisa de proteção e pode permanecer no exterior sem nenhum tipo de risco.

Índice

UV3

UV4

UV5

**MODERADO**

Use algum tipo de proteção e procure ficar na sombra nos horários mais prejudiciais do dia.

Índice

UV6

UV7

**ALTO**

A proteção é fundamental, portanto, se você tiver que sair use roupas leves e óculos de sol homologados.

Índice

UV8

UV9

UV10

**MUITO ALTO**

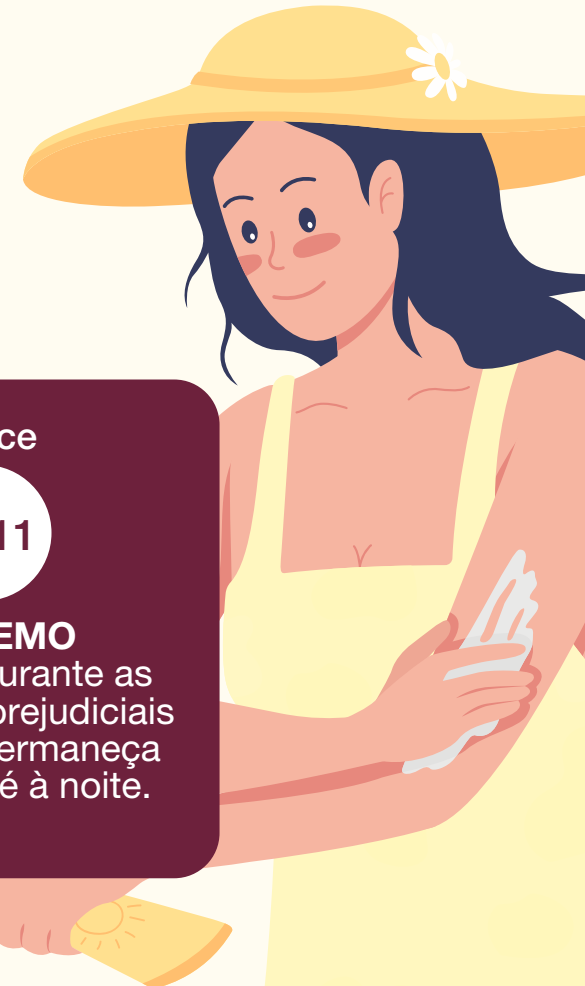
É necessário usar algum tipo de proteção extra, portanto, se tiver que sair não se esqueça de usar um chapéu e protetor solar.

Índice

UV11

**EXTREMO**

Evite sair durante as horas mais prejudiciais do dia ou permaneça em casa até à noite.



Fonte: OMS.