

# O índice UV e as recomendações básicas sobre fotoproteção



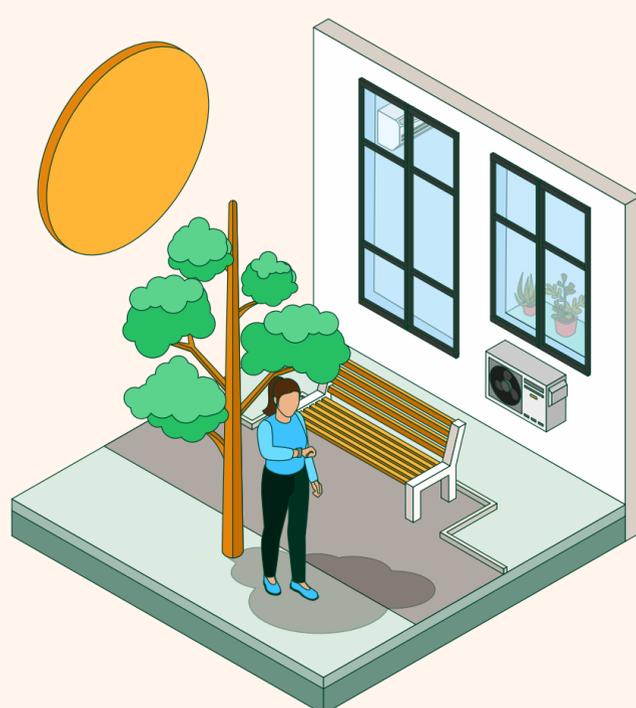
## Índice

UV1

UV2

## Baixo

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



## Índice

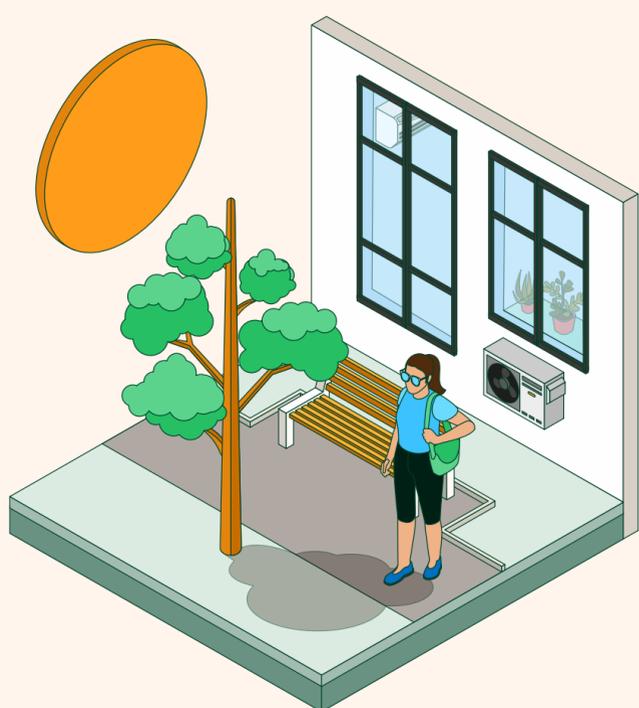
UV3

UV4

UV5

## Moderado

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



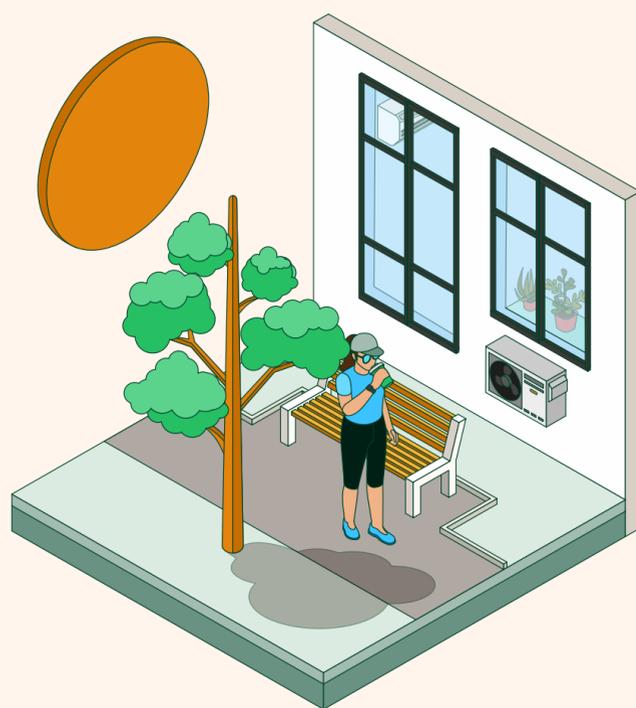
## Índice

UV6

UV7

## Alto

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



## Índice

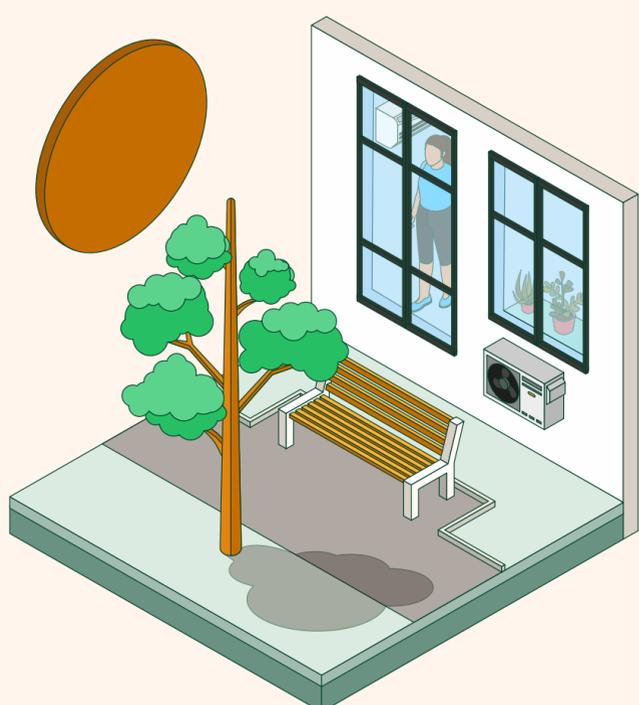
UV8

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.