

# Wellness Tidbits

July is UV Safety Awareness Month



## PROTECTING YOURSELF FROM UV RAYS

The cause of most skin cancers is exposure to ultraviolet (UV) rays. The sun is responsible for most of this exposure. There are two main types of UV rays that can affect your skin – UVA and UVB. UVB rays are a more prevalent cause of skin cancers, but both UVA and UVB rays can damage skin. **There are no safe UV rays!**

### The severity of the sun's UV rays depends on a number of factors:

- Time of day: UV rays are strongest in the middle of the day.
- Season of the year: UV rays are stronger during spring and summer months.
- Altitude: More UV rays reach the ground at higher elevations.
- Cloud cover: UV rays can get through and be harmful, even on a cloudy day.
- Reflection off surfaces: UV rays can bounce off surfaces like water, sand, snow, or pavement, leading to an increase in UV exposure.

### Tips to protect your skin:

- Stay in the shade.
- Wear a shirt, hat and sunglasses.
- Use sunscreen to help filter UV rays.

Resources: <https://www.cancer.org/healthy/be-safe-in-sun/uv-protection.html>



## Join the Monthly TSHBP Fitbit® Challenge!

### How to Play

- 1) Read the article above.
- 2) Click the button on the right to answer
- 3) A winner will be chosen randomly from correct responses

### Question

*True or False:*  
UV rays are strongest in the winter.

**ANSWER FITBIT®  
CHALLENGE HERE!**



WWW.TSHBP.ORG

# Cositas de Bienestar

Julio es el Mes de Concientización sobre Seguridad UV



## PROTEGERSE DE LOS RAYOS ULTRAVIOLETA (UV)

La causa de la mayoría de los cánceres de piel es la exposición a los rayos ultravioleta (UV). El sol es responsable de la mayor parte de esta exposición. Hay dos tipos principales de rayos UV que pueden afectar su piel: UVA y UVB. Los rayos UVB son una causa más frecuente de cáncer de piel, pero tanto los rayos UVA como los UVB pueden dañar la piel. **¡No hay rayos UV seguros!**

### La intensidad de los rayos UV del sol depende de varios factores:

- Hora del día: Los rayos UV son más fuertes a la mitad del día.
- Temporada del año: Los rayos UV son más fuertes durante los meses de primavera y verano.
- Altitud: Más rayos UV llegan al suelo en elevaciones más altas.
- Cobertura de nubes: Los rayos UV pueden atravesar y ser dañinos, incluso en un día nublado.
- Reflexión en las superficies: Los rayos UV pueden rebotar en superficies como el agua, la arena, la nieve o el pavimento, lo que aumenta la exposición a los rayos UV.

### Consejos para proteger tu piel:

- Quédate a la sombra.
- Use una camisa, sombrero y anteojos de sol.
- Use protector solar para ayudar a filtrar los rayos UV.

Fuentes: <https://www.cancer.org/healthy/be-safe-in-sun/uv-protection.html>



## ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lea el artículo anterior.
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

### Pregunta

*Verdadero o Falso:*

Los rayos UV son más fuertes en el invierno.

**¡RESPONDE A FITBIT®  
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG