

Seguridad De Verano

Información Sobre la Seguridad Frente a los Rayos UV



CHARLA DE SEGURIDAD

Información Sobre la Seguridad Frente a los Rayos UV

Aunque el sol es esencial para que el organismo procese la vitamina D, la radiación ultravioleta (UV) puede dañar rápidamente la piel, independientemente de su tono.

¿Por qué debe preocuparse?

- Si su trabajo es al aire libre, está expuesto a muchos rayos UV. Los trabajadores de exteriores se exponen hasta 10 veces más a los rayos UV que los de interiores.
- La radiación UV también provoca graves daños en los ojos, así como sequedad, arrugas y envejecimiento prematuro de la piel.
- 1 de cada 5 estadounidenses padece cáncer de piel.
- El cáncer de piel es el tipo de cáncer más frecuente en Estados Unidos.
- Sólo cinco quemaduras solares duplican el riesgo de desarrollar un melanoma, la forma más mortal de cáncer de piel.

¿Qué es la radiación UV?

- La radiación ultravioleta (UV) es una forma de energía que procede del sol y de algunas fuentes artificiales (por ejemplo, los solárium).
- Podemos sentir la temperatura y ver la luz del sol, pero no podemos ver ni sentir la radiación UV.
- La radiación UV puede ser alta en días frescos o nublados, así que no se deje ilusionar.
- La protección solar suele recomendarse una vez que el nivel de UV llega a 3. Sin embargo, si trabajas al aire libre, te expones a los rayos UV con regularidad y deberías utilizar protección solar todos los días para evitar que los daños causados por los rayos UV se acumulen con el tiempo.



Equipo de Protección Personal

¿Cómo podría reducir su exposición a la radiación UV mientras trabaja al aire libre?

- Trabaje a la sombra: árboles o estructuras de sombra portátiles y permanentes.
 - Traslade el trabajo al interior cuando es posible.
 - Planifique el trabajo de modo que las tareas al aire libre se programen más temprano por la mañana o más tarde durante el día.
 - Haga descansos en el interior o a la sombra.
 - Utilice EPI de protección solar.
 - Aléjese o modifique las superficies reflectantes como el agua, el hormigón, la arena, el vidrio, etc..
- Ponte una camisa de manga larga con cuello y pantalones, preferiblemente de un material con un factor de protección ultravioleta (UPF) de 50+.
 - Ponte crema solar de amplio espectro resistente al agua y bálsamo labial con un factor de protección solar (FPS) de 30 o superior. Aplíquese la crema 20 minutos antes de salir al sol y vuelva a aplicársela cada dos horas.
 - Póngase un sombrero que le proteja la cara, la cabeza, las orejas y el cuello. Debe ser de ala ancha, tipo cubo o legionario (las gorras no protegen el cuello ni las orejas). Cuando lleves casco, usa alas y solapas acoplables.
 - Busque la sombra, sobre todo en los descansos.
 - Póngase gafas de sol envolventes y ajustadas.

