



## Protégez votre peau et vos yeux du soleil

L'exposition aux rayons ultraviolets (UV) du soleil peut causer le cancer de la peau, des coups de soleil, des dommages à la peau, des cataractes et d'autres problèmes

Les travailleurs en plein air sont à risque

### Six étapes faciles

1. **Couvrez-vous** – portez des vêtements amples, des manches longues et des pantalons
2. **Protégez vos yeux** – portez des lunettes soleil offrant une protection UV
3. **Couvrez-vous la tête, le cou et les oreilles** – portez un chapeau à large rebord, un casque de sécurité muni d'une visière et d'un rabat pour protéger la nuque.
4. **Prenez vos pauses à l'ombre** – mettez-vous à l'abri du soleil quand vous le pouvez, particulièrement entre 11 h et 15 h, lorsque le rayonnement UV est à son plus fort
5. **Utilisez un écran solaire et un baume à lèvres** – appliquez un écran solaire de FPS 30 ou plus, à large spectre et résistant à l'eau, et n'oubliez pas d'en réappliquer au besoin
6. **Examinez votre peau** – informez votre médecin le plus rapidement possible de tout changement aux taches ou aux grains de beauté sur votre peau – la détection précoce est importante

Visitez [sunsafetyatwork.ca](http://sunsafetyatwork.ca) pour de plus amples renseignements.

La production de ce document a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada par le biais du Partenariat canadien contre le cancer.

Image fournie par  
le ministère de la Santé du Queensland

