SUN SAFETY AT WORK

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 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