

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.

