



Worksite: _____ Instructor: _____ Date/Time: _____

Topic C801: Safety Against Sun Exposure

Introduction: Though the sun has its benefits (i.e. warmth, photosynthesis, vitamin D synthesis, phototherapy, light, etc.), it can also prove to be very harsh on your skin and bad for your eyes. Exposure to the sun for long periods of time is very harmful and can cause the following: sunburn, premature skin aging, immune system damage, skin cancer, photosensitivity, and eye damage. Here, we will learn how to protect ourselves from the harmful effects of the sun on our body.

- Damage happens when the sun's ultraviolet (UV) rays penetrate deep into the skin and damage cells, and we cannot feel this as it is happening. Sun damage can occur even when the sun does not feel very hot or you are under a shade.
- Over-exposure to UV light is harmful to the eyes as well. Going out under the sun without proper eye protection can cause a temporary but painful burn to the surface of the eye.
- Staring directly at the sun can permanently scar the retina (or the area at the back of the eye responsible for vision). Eye inflammation and cataract development are some of the sun's harmful effects on the eyes.
- Skin cancer is the primary risk of exposure to the harmful UV rays. It can affect anyone, but those who have certain characteristics (fair skin, fair or light-colored hair, light-colored eyes, sensitive skin, a lot of moles and freckles) that make them more prone to skin cancer. A family history of skin cancer and having been severely sun burnt at an early age also cause a higher risk.
- You can protect your face and head from the sun by wearing a wide-brimmed hat. This can reduce the amount of UV rays reaching your face and eyes by over 50%. Protect your eyes as well by wearing appropriate eye protection such as sunglasses. Sunglasses have specifications which will ensure you that your eyes are adequately protected. Look for the 'CE Mark', a UV 400 label, or an indication that the sunglasses offer a 100% UV protection. Consider sunglasses with wide or wraparound arms.
- The most harmful time of the day to be out under the sun (or when the UV Index is very high) is from 11am to 3pm (or during noon or midday hours). As much as possible, spend time in the shade or indoors during these times. The higher the sun is in the sky, the higher the UV level. UV is generally highest during the summertime as well.
- Heavy cloud cover usually reduces UV radiation levels while UV rays are reflected off surfaces such as snow, water, sand, and concrete, and indirect UV radiation can still significantly affect your overall exposure to the sun's radiation.
- Wear a sun protection lotion or broad-spectrum sunscreen (of at least 15+ sun protection factor or SPF). For such lotions and sunscreens, a higher SPF provides for better sun protection. Be sure to re-apply sunscreen every two hours, especially when swimming, playing, or exercising outdoors.
- Do not rely entirely on sunscreen for your sun protection. Sunscreen can easily wear off and should never be used to extend sun exposure. The SPF on sunscreens is a laboratory measure which grades the ability of a sunscreen to block UVB radiation. It is not a number that can be directly translated into an estimate of sun protection or sun-safe practices.
- If you notice any abnormalities or irregularities on your skin after over exposure to the sun, see a doctor immediately. Report mole changes or unusual skin growths to your doctor as these can be a sign of cancer.
- Watch for the UV Index or the intensity of the harmful rays of the sun. A UV Index of 1 and 2 are classified as low; UVI of 3, 4, and 5 are moderate; UVI 6 and 7 are high; UVI 8, 9, and 10 are very high; and a UVI 11 is classified as extreme.

If you notice any abnormalities or irregularities on your skin, see a doctor immediately. Report mole changes or unusual skin growths to your doctor as these can be a sign of cancer.

Conclusion: Follow these safety guidelines on sun exposure as you go about working under the sun. Health is vital to keeping your job. Stick to these safety practices for your own good health and safety.

Employee Attendance: (Names or signatures of personnel who are attending this meeting)

These guidelines do not supersede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C801: Seguridad Contra Exposición al Sol

Introducción: Aunque el sol tenga sus beneficios (es decir, el calor, fotosíntesis, síntesis de vitamina D, fototerapia, luz, etc.), también puede llegar a ser muy duro en la piel y muy malo para sus ojos. Exposición al sol durante grandes períodos y longitudes de tiempo es muy dañino, así como puede causar lo siguiente: quemaduras solares, envejecimiento prematuro de la piel, daño al sistema inmunológico, cáncer de piel, fotosensibilidad y lesiones oculares. Aquí, vamos a aprender a protegernos de los efectos nocivos del sol sobre nuestro cuerpo. Siga leyendo y sepa más sobre la seguridad contra la exposición al sol.

- El daño solar ocurre cuando los rayos solares ultravioleta (UV) del sol penetran profundamente la piel y daña las células — y la desventaja de esto es que no podemos sentir esto mientras está sucediendo. Sepa que el daño solar puede ocurrir incluso cuando el sol no se sienta muy caliente, incluso si usted está bajo la sombra.
- Sobre exposición a rayos ultravioleta es muy dañina para los ojos, también. Salir bajo el sol sin la protección adecuada para los ojos puede causar una quemadura temporal, pero dolorosa a la superficie del ojo, mucho de la misma manera que el sol quema la piel.
- Siempre evite mirar directamente al sol. Mirar directamente al sol de forma permanente puede dejar cicatrices en la retina (o en parte posterior del ojo responsable de la visión). Inflamación de los ojos y el desarrollo de cataratas son unos de los efectos dañinos del sol en los ojos.
- Cáncer de piel es el riesgo principal y más grave de exposición a los dañinos rayos UV del sol. Cáncer de piel puede afectar a cualquiera, pero hay quienes tienen ciertas características (como piel blanca, pelo rubio o color claro, ojos claros, piel sensible, una gran cantidad de lunares y pecas) que los hacen más propensos al riesgo de cáncer de piel. Personas con piel natural de color marrón o negro son menos propensas a contraer cáncer de piel ya que la piel oscura tiene algún tipo de protección contra los rayos UV. Una historia personal o familiar de cáncer de piel, así como de haber sido gravemente quemada por el sol a temprana edad también corren un mayor riesgo de contraer cáncer de piel.
- Sepa que hay una creciente evidencia que la exposición a la radiación UV puede debilitar el sistema inmunológico. Tenga cuidado con todos los efectos del sol sobre su salud.
- Puede proteger su cara y cabeza del sol llevando puesto un sombrero de ala ancha. Esto puede reducir la cantidad de rayos UV que llegan a la cara y ojos en más del 50%. Proteja sus ojos también con el uso de protección ocular adecuada, tales como gafas de sol. Gafas de sol tienen especificaciones que aseguran que sus ojos estén debidamente protegidos. Busque la 'marca CE', un sello UV 400, o una indicación que las gafas de sol ofrecen una protección 100% de UV. Piense en la piel alrededor de sus ojos, como bien consideran las gafas de sol con brazos anchos o envolventes.
- El tiempo más nociva en el día a estar bajo el sol (o cuando el índice UV es muy alta) es 11 a.m.-3 p.m. (o durante las horas del mediodía o al mediodía). Tanto como sea posible, pasar tiempo en la sombra o en el interior durante estos tiempos. Sepa que cuanto más alto está el sol en el cielo, más altos es el nivel de radiación UV. Niveles de radiación UV en general son más altas durante el verano.
- En la discusión de los niveles de radiación UV, hay factores que afectan su intensidad. Entre ellos se encuentran las de nubes de protección (nubes pesadas generalmente reducen los niveles de radiación UV) y el medio ambiente (rayos UV se reflejan de superficies como nieve, agua, arena y concreto — sepa que dicha radiación UV indirecta puede afectar aun significativamente su exposición a la radiación solar global).
- Cuando bajo el sol, asegúrese de que no se está quemado por el sol mediante el uso de la ropa apropiada (ropa bien tejida y holgada) y accesorios (por ejemplo, sombrero y gafas de sol), y el uso de una loción de protección solar o bloqueador de espectro (de al menos 15+ factor de protección solar o SPF). Para tales lociones y protectores solares, un SPF más alto proporciona una mejor protección del sol. Asegúrese de volver a aplicar protector solar cada dos horas, sobre todo al nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre.
- Aunque se recomienda protector solar, no confiar totalmente en él para su protección contra el sol. Protector solar puede desaparecer y nunca debe ser usado para ampliar la exposición al sol. El SPF de protección solar es una medida de laboratorio que gradúa la capacidad de un filtro solar para bloquear la radiación UVB. No es un número que puede ser traducido directamente en un estimado de protección solar o prácticas seguras.
- Si observa cualquier anomalía o irregularidad en la piel después de sobre exposición del sol, vea al médico de inmediato. Reportar al médico cambios de lunar o crecimiento inusual de piel ya que puede ser un signo de cáncer.
- Tenga cuidado con el índice de UV o la intensidad de los rayos nocivos del sol. Un índice de UV de 1 y 2 se clasifican como bajo; UVI de 3, 4, y 5 son moderados; UVI 6 y 7 son altos; UVI 8, 9 y 10 son muy altos, y un 11 UVI se clasifica como exposición extrema. Cuanto mayor sea el UVI, más perjudicial es la exposición al sol.

Conclusión: Siga estas pautas de seguridad en la exposición al sol a medida que avanza sobre el trabajo bajo el sol. La salud es vital para mantener su trabajo. Adhieren a estas prácticas de seguridad para su propia seguridad y buena salud

Se requiere que, durante cada inspección, una persona calificada o competente inspeccione:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.