



PREVENCIÓN DE LOS RAYOS UV SOLAR

EXISTEN MUCHOS TRABAJOS AL AIRE LIBRE EN NUESTRO PAÍS DONDE LAS PERSONAS SE VEN CONSTANTEMENTE EXPUESTAS A LOS DAÑINOS EFECTOS DEL SOL. ES IMPORTANTE QUE CADA TRABAJADOR SEPA QUÉ MEDIDAS PUEDE UTILIZAR PARA PROTEGERSE Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES PROPIAS QUE GENERA LA RADIACIÓN UV SOLAR. ESTA FICHA ENTREGA TODA LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA EVITAR LOS DAÑOS SOLARES.

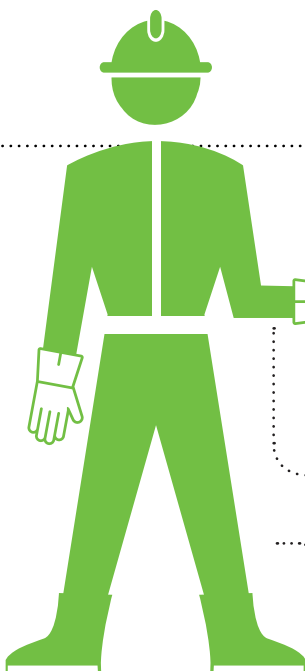
EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL NECESARIO



Casco de seguridad con ala ancha en todo el contorno. Si se necesita ampliar la protección, incorporar al casco una pantalla de sol o cubrenuca para resguardar la zona del cuello.



Zapato que cubra toda la piel. Evita usar de sandalias, chalas u ojotas.



Lentes para el sol.



Factor de protección solar mínimo 30. 50+ en condiciones de mayor riesgo.

Casaca o camisa manga larga.

Pantalón u overol de pierna larga.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS EFECTOS DE LOS RAYOS UV SOLAR:

- » Habilitar mallas rashel u otro tipo de sombrillas en puestos de trabajos fijos o con desplazamientos cercanos.
- » Aplazar faenas hacia horarios con menor radiación.
- » Evitar la exposición directa al sol sin protección entre 11:00 y 16:00 horas.
- » La ropa debe proteger especialmente brazos, cuello y cara. Es recomendable usar manga larga, casco o sombrero de ala ancha en todo el contorno y lentes de sol.
- » Usar Factor de Protección Solar (factor 30 o más). Aplicar 30 minutos antes de exponerse al sol, repitiendo cada 2-3 horas durante la jornada de trabajo.
- » Disponer de Factor de Protección Solar en dispensadores para facilitar el uso colectivo de éste y favorecer repetición de las aplicaciones.
- » Beber agua u otros líquidos permanentemente (2 litros diarios).
- » Mantener dieta balanceada y rica en antioxidantes (frutas y verduras).

ÍNDICE DE RADIACIÓN UV

BAJO		MODERADO			ALTO		MUY ALTO		EXTREMO	
ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV	ÍNDICE UV
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11+
<ul style="list-style-type: none"> • PUEDE ESTAR AL AIRE LIBRE CON MÍNIMA PROTECCIÓN. 		<ul style="list-style-type: none"> • GORRO (CASCO). • CREMA CON FILTRO. • ANTEOJOS. • ÁREAS SOMBRÍAS. 			<ul style="list-style-type: none"> • GORRO (CASCO). • CREMA CON FILTRO SOLAR. • ANTEOJOS. • ÁREAS SOMBRÍAS. • DENTRO DE LO POSIBLE NO SE EXPONGA ENTRE LAS 10 Y 14 HORAS. 		<ul style="list-style-type: none"> • NO SE EXPONGA AL SOL DENTRO DE LO POSIBLE. • DE SER NECESARIO APLIQUE LO MISMO QUE LA CATEGORÍA PREVIA. 		<ul style="list-style-type: none"> • IGUAL QUE LA CATEGORÍA ANTERIOR. 	

CONDUCTA