



TOOLBOX TALK

GENERAL JOBSITE SAFETY (Seguridad General en el lugar de Trabajo): Sun Exposure (Exposición solar)

Be safe in the sun! Skin cancer is the most common kind of cancer in the U.S.
Tenga cuidado debajo del sol. El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más frecuente en los EE. UU.



- ✓ Wear light-colored clothing with a tight weave or high-SPF. Attach a flap to your hardhat to protect the back of your neck.
- ✓ Wear safety glasses with UV protection and side panels.
- ✓ Avoid prolonged exposure to the sun when possible. Take breaks in shaded areas. Watch for signs of heat illness and take proper precautions.
- ✓ For additional protection, use a broad-spectrum, water-resistant sunscreen with a minimum of SPF 15 according to package instructions.

Remember:

- ANYONE can get sunburned regardless of your skin tone.
- UV radiation can pass through clouds. You CAN get a sunburn on cloudy days.
- Wood, building wrap, snow, sand, concrete, and metal reflect and intensify UV radiation.
- The lens color of glasses has nothing to do with UV protection – they can be clear.
- Examine your skin from head-to-toe every month and consult your physician about moles that have changed, new growths, and sores/patches that bleed and don't heal.

- ✓ Utilice ropa clara con un tejido apretado o con FPS alto. Coloque una solapa en su casco para proteger la parte posterior del cuello.
- ✓ Utilice anteojos de seguridad con protección UV y paneles laterales.
- ✓ Evite la exposición solar prolongada de ser posible. Tome descansos en zonas con sombra. Esté atento a los signos de enfermedades por calor y tome las precauciones adecuadas.
- ✓ Para mayor protección, utilice un protector solar de amplio espectro y resistente al agua con, al menos, un FPS 15 conforme las instrucciones del paquete.

Recuerde:

- CUALQUIER PERSONA puede quemarse por el sol sin importar el tono de su piel.
- La radiación UV pasa a través de las nubes. PUEDE quemarse por el sol los días nublados.
- La madera, las superficies de los edificios, la nieve, la arena, el concreto y el metal reflejan e intensifican la radiación UV.
- El color de las lentes de los anteojos no está relacionado con la protección UV. De hecho, pueden ser lentes claros.
- Examine su piel de pies a cabeza todos los meses y consulte a su médico sobre los lunares que han cambiado, los nuevos que han aparecido y las llagas/heridas que sangran y no se curan.



