

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:



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

ÍNDICE UV 11+	ÍNDICE UV 10	ÍNDICE UV 9	ÍNDICE UV 8	ÍNDICE UV 7	ÍNDICE UV 6	ÍNDICE UV 5	ÍNDICE UV 4	ÍNDICE UV 3	ÍNDICE UV 2	ÍNDICE UV 1
---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

RIESGO DE EXPOSICIÓN

Extremadamente ALTO	MUY ALTO	ALTO	MODERADO	BAJO
Protección máxima Evitar radiación de medio día Usar ropa adecuada Estar a la sombra y usar filtro solar			Requiere protección Evitar radiación de medio día Usar ropa adecuada Si debe estar al sol, buscar la sombra y usar filtro solar	
			No requiere	