



# Sécurité au soleil

## Les travailleurs à l'extérieur

### Le saviez-vous?

- Ceux qui travaillent à l'extérieur sont souvent à l'œuvre quand les rayons ultraviolets (UV) du soleil sont à leur plus fort.
- Les surfaces réfléchissantes (p. ex. l'asphalte, le béton, le sable, l'eau et la neige) peuvent intensifier les effets néfastes des rayons UV.

### L'exposition au soleil : votre peau et vos yeux

L'exposition aux rayons du soleil peut entraîner :

- le cancer de la peau
- des lésions aux yeux
- des dommages à la peau
- des cataractes
- un coup de soleil
- des brûlures de la rétine

**Les travailleurs à l'extérieur** sont de **2,5 à 3,5** fois plus susceptibles que les autres de recevoir un **diagnostic de cancer de la peau.**

## Profitez du soleil en toute sécurité : Protégez votre peau et vos yeux

**1 Moment de la journée** : Si vous le pouvez, adaptez les horaires de travail de manière à limiter le temps passé au soleil quand l'indice UV est de 3 ou plus, habituellement entre 11 h et 15 h.

**2 Ombre** : Si possible, travaillez à l'ombre ou créez de l'ombre au moyen d'une structure temporaire.

**3 Couvrez-vous** : Portez des vêtements qui couvrent le plus de peau possible ou des vêtements anti-UV. Portez un chapeau à large bord. Attachez un rabat à l'arrière de votre casque protecteur ou à votre casquette pour vous protéger la nuque et les oreilles, et une visière pour vous protéger le visage.

### À éviter

- Le bronzage et les coups de soleil
- L'exposition aux rayons UV pour satisfaire votre besoin en vitamine D. Mettez plutôt sur la nourriture ou les suppléments.



**4 Écran solaire** : Appliquez une quantité généreuse d'écran solaire ayant un FPS de 30 ou plus et dont l'étiquette porte la mention « à large spectre » et « résistant à l'eau ». Appliquez-en de nouveau au besoin (surtout après vous être baigné, avoir transpiré ou vous être essuyé avec une serviette). Utilisez un baume pour les lèvres avec protection solaire.

**5 Lunettes de soleil** : Portez des lunettes de soleil ou des lunettes de sécurité qui assurent une protection contre les rayons UV, peu importe le moment de la journée, et tout au long de l'année. Choisissez des lunettes bien ajustées ou enveloppantes offrant une protection UV 400, c'est-à-dire qui bloquent 100 % des rayons UV.

