

15 MINUTS SOTA EL SOL JA ÉS PERJUDICIAL



La radiació del sol ha estat classificat per part de la IARC com cancerígena del grup 1 i, per tant, evidència que és un agent associat a un greu dany pels éssers humans.

La nocivitat dels rajos solars és deguda, sobretot, als rajos ultraviolats que els componen, una forma d'energia electromagnètica capaç de **malmetre i modificar el teixit humà**.

L'exposició al sol provoca **cremades** que poden ser molt greu, l'envelliment prematur i afectacions als ulls, fins a fer perdre visió i causar altres danys.

El dany sofert per la pell a causa de la radiació solar perdura en el temps. Per tant, **els treballadors joves han de ser especialment acurats**, perquè el possible dany sofert d'avui pot sortir al cap dels anys.



www.asepeyo.es

Segueix-nos a:



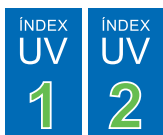
© Asepeyo. Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social nº 151 R6916029C. Reservats tots els drets en totes les llengües i països.

Autor: Javier Aniés Escartín.
Fotografies des de www.shutterstock.com: Humannet, Jamesbox i Zurijeta.

Protegeix-te del sol, també a la feina

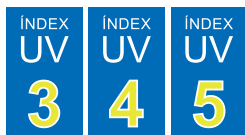


Els serveis de meteorologia mesuren contínuament la radiació UV del sol i assenyalen del perill que suposa fent servir l'escala UVI.



NO NECESSITA PROTECCIÓ

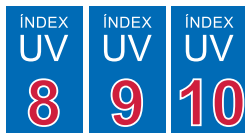
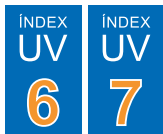
Pot romandre en l'exterior sense risc!



NECESSITA PROTECCIÓ

Mantingui's a l'ombra durant les hores centrals del dia!

Posi's camisa, crema de protecció solar i barret!



NECESSITA PROTECCIÓ EXTRA

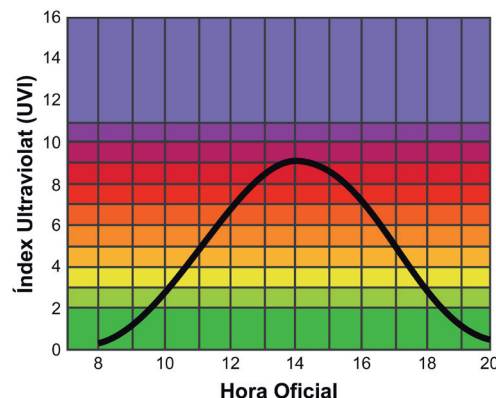
Eviti sortir durant les hores centrals del dia!

Busqui l'ombra!

Són imprescindibles camisa, crema de protecció solar i barret!



Índex UVI



PROTEGEIX-TE DEL SOL

Aquestes cinc mesures de protecció s'han de tenir en compte en combinació.

1. TREBALLAR A L'OMBRA

Planificar la feina de manera que es pugui treballar el màxim de temps possible en una zona ombrívola.

Utilitzar tendals o sistemes que permetin crear ombres allà on no n'hi hagin.

Fer rotacions entre varies persones de les tasques que es poden fer només al sol durant les hores més crítiques.

3. TAPAR BÉ EL CAP

Un barret amb una visera de banda prou ampla (d'uns 7 cm) projecta ombra al cap i coll.

Amb gorra o barret es protegeixen parts sensibles com la pell de la cara, el nas, els llavis, el coll i els ulls.

Una gorra que porti un vel a la part posterior i cobreixi coll, clatell i orelles protegeix bé aquesta zona, sensible de cremar-se.

2. TREBALLAR TAPAT AMB ROBA PER PROTEGIR-SE DEL SOL

El fet de portar peces de roba que tapin cames i braços garanteix la protecció de la pell.

No tota la roba ofereix el mateix nivell de protecció; la roba blanca ofereix menys resistència al pas dels rajos ultraviolats.

La roba fosca ofereix en general millor protecció enfront dels rajos ultraviolats.

4. UTILITZAR FILTRE SOLAR

Hi ha molts tipus de cremes amb filtre solar adaptades a qualsevol tipus de pell o necessitat. Per a triar-les bé, consulta-les a un especialista.

Segueix les normes d'utilització del fabricant, sobretot el temps entre aplicació i aplicació, la quantitat de crema que t'has de posar, el factor solar necessari o la resistència que té a la humitat, a l'aigua o a la suor.

El fet d'usar només crema solar no garanteix estar ben protegit del sol. Posa't un protector de llavis de factor superior a 30. Comprova les dates de caducitat dels productes que es fan servir.

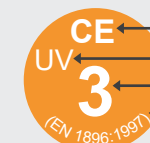
5. UTILITZA ULLERES DE SOL

Les ulleres de sol han de portar la marca que garanteix el nivell de protecció que ofereix.

Han de tenir un disseny envoltant que eviti al màxim la introducció dels raigs solars a la zona protegida.

Fer servir unes ulleres deixin veure ve la tasca realitzada i siguin còmodes per no haver-les de treure.

Tenir cura que no estigui la superfície ratllada o amb cops perquè això pot reduir les qualitats.



Marca **CE** (Comunitat Europea)
Protecció **raigs ultraviolats (UV)**
Número de categoria del **filtre**
Referència de la **normativa** que compleixen (EN 1836:1997)

Informació addicional:

Nom del **fabricant** o **proveïdor**, **instruccions** de neteja i endreça i **advertiments** del seu ús durant la conducció o en cas d'observació directa al sol.