

Protección de trabajadores de exposición al sol

Paquete de reunión de seguridad

Proteja a su fuerza laboral



Todo el mundo experimenta cierta exposición al sol en sus actividades diarias. La naturaleza de algunos empleos, como la construcción y el jardinería, implica principalmente trabajo al aire libre que puede conducir a una mayor exposición al sol. Demasiado sol puede ser perjudicial para la piel y los ojos de una persona. Es importante conocer los peligros de la exposición continua al sol y cómo minimizar los efectos del sol.

Riesgos

La luz solar contiene radiación ultravioleta (UV), que se divide en rayos UVA y UVB. La principal causa de cáncer de piel es la luz ultravioleta del sol. Los rayos UVA consisten en hasta un 95% de



los rayos ultravioleta que llegan a la superficie de la Tierra y no varían en intensidad durante el día. Los rayos UVA penetran la piel más profundamente y están asociados con el envejecimiento y las arrugas de la piel.

Los rayos UVB no penetran la piel tan profundamente y son la causa principal de quemaduras solares y enrojecimiento de la piel. Los rayos UVB también se consideran un factor importante en el desarrollo del cáncer de piel. A diferencia de los rayos UVA, la concentración de UVB varía durante el día e incrementa a mayor altitud.

La exposición a los rayos UV no ocurre solo en días calurosos y soleados. Los rayos ultravioletas penetran en las nubes, por lo que, aunque el riesgo puede reducirse en un día nublado, no se elimina. Puede ser fácil olvidarse de la exposición al sol en los meses más fríos, pero se sabe que la nieve y el hielo reflejan hasta el 80% de los rayos ultravioleta del sol, lo que resulta en una mayor intensidad de exposición al sol.

La Agencia de Protección Ambiental (EPA) y el Servicio Meteorológico Nacional (NWS) desarrollaron el índice UV en 1994 para notificar al público el nivel diario esperado de exposición a los rayos UV. Utiliza una escala numérica/de color de 1-2 (Bajo/Verde) a 11+ (Extremo/Violeta) para identificar fácilmente el riesgo de exposición.

Es importante recordar que el hecho de que no haya quemaduras solares no significa que no haya habido daño en la piel. Ser proactivo es clave.

Ambiente laboral

Hay varias formas de protegerse de la exposición al sol. Implementar una combinación para maximizar la protección.

Si es posible, evite trabajar al sol cuando los rayos ultravioletas son más fuertes, por lo general desde las 10 a.m. Hasta las 4 p.m. Tenga en cuenta el valor del índice UV diario al identificar la cantidad de protección necesaria.

Al programar el trabajo, considere mover las tareas que conducirían a la mayor exposición a las primeras horas de la mañana o al final de la tarde. La rotación de trabajadores entre tareas puede ayudar a limitar la exposición a lo largo del día.



Proporcione alivio del sol. Considere usar carpas o refugios para descansos o para cubrir el área de trabajo.

Las superficies brillantes, como el hormigón o el metal, pueden reflejar la luz solar y aumentar la exposición total. Considere cubrir superficies brillantes o reflectantes o reubicarlas si no se necesitan de inmediato.



Que usar

Si no se puede evitar la exposición al sol, usar equipo de protección adecuado y aplicar protector solar puede ayudar a minimizar los riesgos involucrados.

Vestimenta

Use ropa de tejido apretado para bloquear los rayos del sol. Si es posible ver a través de la tela, generalmente no ofrece mucha protección.

Algunas prendas están diseñadas para protegerse del sol y pueden tener un factor de protección ultravioleta (UPF). A diferencia de la clasificación del factor de protección solar (SPF) para los protectores solares, la clasificación de UPF se aplica tanto a los rayos UVA como a los UVB. La UPF se refiere a la cantidad de rayos UV que atraviesan el material. Esto significa que un UPF de 25 permite que pase 1/25 de los rayos UV. La escala UPF comienza en 15 y tiene un valor alto de 50+ para tejidos que dejan pasar menos del 2% de los rayos UV.

Al seleccionar sombreros, un sombrero de ala ancha ofrece más protección que una gorra de béisbol al cubrir las orejas, la frente, el cuello, los ojos y el cuero cabelludo.

Gafas/lentes de sol

No todas las gafas de sol ofrecen la misma protección. Seleccione anteojos de sol que ofrezcan protección UV y bloqueen el 99-100% de los rayos UVA y UVB.

Protector Solar

Use protector solar que tenga un factor de protección solar (FPS) de 15 o más. El valor de SPF se refiere a la cantidad de energía solar necesaria para producir una quemadura solar. A diferencia de las clasificaciones UPF para ropa, el SPF no es universal ya que la intensidad de la energía solar varía según la hora del día, la altitud y otros factores. Aunque un FPS más alto proporciona más protección, el protector solar no ofrece un bloqueo del 100% de los rayos UV, por lo que es importante implementar otros factores de protección.



Vuelva a aplicar el protector solar al menos cada dos horas, o con más frecuencia si hay mucha transpiración. La clasificación de SPF solo se aplica a los rayos UVB, por lo que es importante leer la etiqueta al comprar protector solar. Busque un protector solar de amplio espectro que también brinde protección contra los rayos UVA.

Para obtener información adicional, revise los recursos de exposición al sol proporcionados por OSHA, www.osha.gov y NIOSH, www.cdc.gov/niosh.



Protección de trabajadores de exposición al sol

Reconocimiento de Asistencia a la Reunión de Seguridad

Nombre de Compañía _____
 Departamento / División _____
 Fecha y Hora de Reunión _____ AM PM
 Sitio de Reunión _____
 Nombre y Título del Instructor _____

Puntos Clave de Discusión / Recordatorios Importantes:

-
-
-
-
-

Procedimientos Internos Repasados:

-
-
-
-
-

¡Al firmar este documento, confirma su asistencia a la reunión y reconoce los problemas tratados anteriormente!

Empleados Presentes		
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):
(Escrito):	(Escrito):	(Escrito):
(Firma):	(Firma):	(Firma):

Empleados No Presentes: _____

Sugerencias/Recomendaciones para mejorar la seguridad y salud en el trabajo: _____

Acciones Tomadas: _____

Manejador/Supervisor: _____ Fecha: _____

Descargo de Responsabilidad:

La información provista anteriormente fue ensamblada usando múltiples recursos. Sin embargo, estos materiales no contienen toda la información disponible con respecto a las normas de seguridad requeridas por la ley local, provincial, estatal o federal para su industria.
