



# 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.



