

Working Outdoors in Warm Climates

Sun

Sunlight contains ultraviolet (UV) radiation, which causes premature aging of the skin, wrinkles, cataracts, and skin cancer. There are no safe UV rays or safe suntans. Be especially careful in the sun if you burn easily, spend a lot of time outdoors, or have any of the following physical features: numerous, irregular, or large moles; freckles; fair skin; or blond, red, or light brown hair.

Here's how to block those harmful rays:

- Cover up. Wear loose-fitting, long-sleeved shirts and long pants
- Use sunscreen with a sun protection factor (SPF) of at least 30. Be sure to follow the application directions on the bottle or tube.
- Wear a hat. A wide-brim hat, not a baseball cap, works best because it protects the neck, ears, eyes, forehead, nose, and scalp.
- Wear UV-absorbent sunglasses (eye protection). Sunglasses don't have to be expensive, but they should block 99 to 100% of UVA and UVB radiation. Before you buy sunglasses, read the product tag or label.
- Limit exposure. UV rays are most intense between 10 a.m. and 4 p.m.

Heat

The combination of heat and humidity can be a serious health threat during the summer months. If you work outside (for example, at a beach resort, on a farm, at a construction site) or in a kitchen, laundry, or bakery you may be at increased risk for heat-related illness. So, take precautions.

Here's how:

- Drink small amounts of water frequently.
- Wear light-colored, loose-fitting, breathable clothing—cotton is good
- Take frequent short breaks in the cool shade
- Eat smaller meals before work activities
- Avoid caffeine and alcohol or large amounts of sugar
- Work in the shade
- Find out from your health care provider if your medications and heat don't mix
- Know that equipment such as respirators or work suits can increase heat stress. There are three kinds of major heat-related disorders—heat cramps, heat exhaustion, and heat stroke. You need to know how to recognize each one and what first aid treatment is necessary.

Safety Tips developed by OSHA—U.S. Department of Labor
www.osha.gov—(800) 321-OSHA

Trabajar al aire libre en climas cálidos

Sol

La luz solar contiene radiación ultravioleta (UV), que causa envejecimiento prematuro de la piel, arrugas, cataratas y cáncer de piel. No hay rayos UV seguros ni bronceados seguros. Tenga especial cuidado al sol si se quema fácilmente, pasa mucho tiempo al aire libre o tiene alguna de las siguientes características físicas: lunares numerosos, irregulares o grandes; Pecas; piel clara; o cabello rubio, rojo o castaño claro.

He aquí cómo bloquear esos rayos dañinos:

- Solapar. Use camisas holgadas de manga larga y pantalones largos
- Use protector solar con un factor de protección solar (SPF) de al menos 30. Asegúrese de seguir las instrucciones de aplicación en la botella o tubo.
- Use un sombrero. Un sombrero de ala ancha, no una gorra de béisbol, funciona mejor porque protege el cuello, las orejas, los ojos, la frente, la nariz y el cuero cabelludo.
- Use gafas de sol que absorban los rayos UV (protección para los ojos). Las gafas de sol no tienen que ser caras, pero deben bloquear del 99 al 100% de la radiación UVA y UVB. Antes de comprar gafas de sol, lea la etiqueta del producto.
- Limite la exposición. Los rayos UV son más intensos entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Calor

La combinación de calor y humedad puede ser una grave amenaza para la salud durante los meses de verano. Si trabaja afuera (por ejemplo, en un resort de playa, en una granja, en un sitio de construcción) o en una cocina, lavandería o panadería, puede tener un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Por lo tanto, tome precauciones.

A continuación, le indicamos cómo:

- Beba pequeñas cantidades de agua con frecuencia.
- Use ropa de colores claros, holgada y transpirable: el algodón es bueno
- Tome descansos cortos frecuentes a la sombra fresca
- Coma comidas más pequeñas antes de las actividades laborales
- Evite la cafeína y el alcohol o grandes cantidades de azúcar
- Trabajar a la sombra
- Averigüe con su proveedor de atención médica si sus medicamentos y calor no se mezclan
- Sepa que los equipos como respiradores o trajes de trabajo pueden aumentar el estrés por calor. Hay tres tipos de trastornos importantes relacionados con el calor: calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor. Necesita saber cómo reconocer cada uno y qué tratamiento de primeros auxilios es necesario.

Consejos de seguridad desarrollados por OSHA—Departamento de Trabajo de los Estados Unidos www.osha.gov—(800) 321-OSHA