

Sécurité au soleil

Profiter de l'été tout en se protégeant du soleil!

COUVREZ-VOUS

Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus...

Portez un chandail de couleur pâle et à manches longues, un pantalon et un chapeau à large bord fait de tissus qui permettent la circulation de l'air.

Assurez-vous que vos lunettes de soleil offrent une protection contre les rayons UVA et UVB.

CONSULTEZ LES INDICES UV

Écoutez votre radio ou télévision locale, ou vérifiez en ligne les indices UV de votre région.

Lorsque l'indice UV est de 3 ou plus, portez des vêtements de protection, des lunettes de soleil et appliquez un écran solaire, même quand le ciel est nuageux.

APPLIQUEZ UN ÉCRAN SOLAIRE

Utilisez un écran solaire à « large spectre » et « résistant à l'eau » avec un

FPS d'au moins 30.

LIMITEZ LE TEMPS QUE VOUS PASSEZ AU SOLEIL

Restez à l'abri du soleil et de la chaleur entre

11 h et 15 h.

Recherchez des endroits où il y a beaucoup d'ombre et apportez toujours un parasol à la plage!

BUVEZ DES LIQUIDES FRAIS

Si les journées ensoleillées sont aussi accompagnées de chaleur et d'humidité, restez au frais et hydratez-vous afin d'éviter les maladies causées par la chaleur.

la soif n'est pas un bon indice de la fréquence à laquelle vous devriez boire.

ÉVITEZ D'UTILISER LES APPAREILS DE BRONZAGE

L'idée d'un bronzage « sain » n'existe pas.

L'utilisation de l'équipement de bronzage endommage votre peau et augmente votre risque de développer le mélanome, la forme la plus meurtrière du cancer de la peau.

Un message du Comité national mixte sur la santé et la sécurité d'Unifor



UNIFOR

theUnion | lesyndicat