

Les travailleurs extérieurs courent un risque plus élevé de développer le cancer de la peau

July 31, 2007

News Category: safetyf

Selon l'Association canadienne de dermatologie (ACD), travailler à l'extérieur fait augmenter le risque de développer le cancer de la peau à cause de l'exposition régulière au soleil pendant de longue période.

De plus, le danger réside dans le fait que les travailleurs extérieurs sont souvent exposés au soleil entre midi et 14h00 ce qui représente le moment de la journée où les rayons ultraviolets sont les plus nocifs.

La bonne nouvelle est qu'il existe plusieurs méthodes préventives pour contrer le cancer de la peau :

- \* Essayez de limiter votre temps d'exposition au soleil entre 11h00 et 16h00.
- \* Mettez-vous à l'ombre d'un immeuble ou d'un arbre, particulièrement pendant vos pauses et votre dîner.
- \* Portez un chapeau aux rebords larges (plus de 8cm ou 3 pouces). Attachez un rabat noir à l'arrière de votre casque de construction pour couvrir le dos de votre cou et une visière à l'avant pour protéger votre visage.
- \* Portez des vêtements qui couvrent le corps entier. Les tissus qui ne laissent pas passer la lumière du jour sont plus efficaces.
- \* Assurez-vous que vos vêtements sont amples et confortables.
- \* Appliquez de la crème solaire à SPF 30 ou plus, à large spectre (protège contre les UVA et UVB – repérez le sigle ACD), sur toutes les parties qui seront exposées avant d'aller à l'extérieur. (Croc Bloc est disponible aux emplacements TELUS.)
- \* Réappliquez en mi-journée ou plus régulièrement si vous transpirez beaucoup. Appliquez un baume à lèvres à SPF 30, à large spectre.