

¡ENFOQUE EN SEGURIDAD!

PROTEGIENDO A TRABAJADORES DE EXPOSICIÓN DAÑINA A RAYOS UV

Una guía para operaciones en invernaderos y cultivo exterior de cannabis: **Empleados**

Al igual que en la agricultura al aire libre, los trabajadores de invernaderos y cultivo exterior de cannabis pueden sobreexponerse a rayos UV cuando trabajan afuera donde hay luz solar, así lo muestran investigaciones recientes del Departamento de Ciencias de Salud Ambiental y Ocupacional (DEOHS) de la Universidad de Washington. La exposición excesiva a rayos UV causa cáncer de piel, envejecimiento prematuro, supresión del sistema inmunológico y, daño ocular incluyendo cataratas y pterigión.

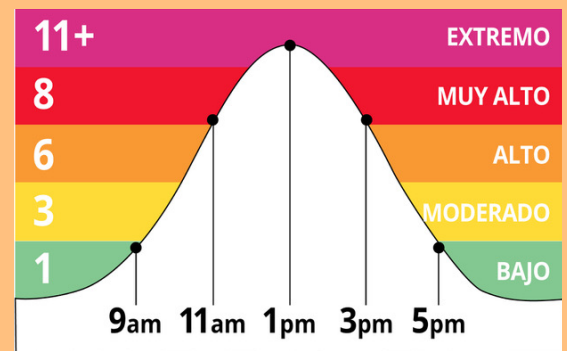
¿Qué es el índice UV?

El índice ultravioleta (UV) es un pronóstico de la cantidad de radiación UV dañina para la piel que puede llegar a la superficie del planeta cuando el sol está en su cenit.

	Escala del índice	Recomendación para protegerte contra el sol
BAJO	1-2	Usa lentes de sol en días soleados. Ponte protector solar si tu piel se quema fácilmente.
MODERADO	3-5	Usa protector solar o cúbrete si vas a estar al aire libre. Si es posible, mantente bajo sombra durante el día.
ALTO	6-7	Protección para no quemarse es necesaria. Reduce el tiempo de exposición al sol entre 11 am y 4 pm. Utiliza protector solar, cúbrete, usa sombrero y lentes de sol.
MUY ALTO	8-10	Toma precauciones adicionales. Cualquier parte de tu piel expuesta al sol puede dañarse o quemarse rápidamente. Evita estar en el sol entre 11 am y 4 pm, ó busca sombra, cúbrete, usa sombrero, lentes de sol y protector solar.
EXTREMO	11+	Toma todo tipo de precauciones. La piel expuesta al sol puede quemarse tan solo en minutos. Evita estar en el sol entre 11 am y 4 pm. Busca sombra, cúbrete, usa sombrero, lentes de sol y protector solar.

índice UV en un día típico soleado

Esta gráfica muestra un ejemplo de los niveles UV que se pueden observar en un día típico soleado.



¿Qué puedo hacer para protegerme?

Empleados de invernaderos y cultivo exterior de cannabis deben seguir las mismas precauciones ante rayos UV que siguen los trabajadores de agricultura al aire libre. **Un Consejo:** ¡No olvides que puedes exponerte a rayos UV aún cuando el día esté nublado!



Usa ropa protectora, incluyendo aquella de manga larga con protección solar SPF, lentes que protejan contra rayos UV y, sombreros de ala ancha (¡No gorras de beisbol!)



Usa protector solar de amplio espectro SPF 15 o más alto y aplícatelo cada 2 horas durante tu jornada laboral.



Habla con tu empleador acerca de las medidas de protección ante el sol que se toman en tu trabajo.



Toma descansos frecuentemente bajo sombra, especialmente al mediodía cuando el índice UV está mas alto.



Toma suficiente agua para mantenerte hidratado. El riesgo para contraer una enfermedad por calor aumenta al estar trabajando bajo el sol.