



Worksite: _____ Instructor: _____ Date/Time: _____

TOPIC C247: SUNSCREEN (PPE)

Introduction: Over-exposure to the Sun's will cause sunburn. It's very important to protect your skin because it shields the rest of your body from potentially harmful Ultra-Violet (UV) or Infra-Red (IR) radiation from the Sun's rays. Sunscreen may be considered Personal Protective Equipment when used to defend against over-exposure from "photon" radiation.

The type of skin pigmentation (melanin) a person has, and the amount of unprotected exposure to UV and IR rays, will determine the degree of skin reaction. Initially, the skin becomes red, painful and maybe even slightly swollen; later, blisters can form and the skin may peel or flake.

The best – and most obvious – way to prevent sun damage is to stay out of strong, direct sunlight without preparation and protection.

- Proper clothing and even ordinary window glass filters out virtually all damaging UV sun-rays
- Clouds and fog are not good UV filters, you can still sunburn on cloudy or foggy days
- Snow, water and sand reflect sunlight, which magnifies the amount of UV light that reaches your skin
- Over-the-counter rub-on ointment and cream preparations help protect your skin from these harmful rays

Sunscreens: Before being exposed to strong, direct sunlight, you should apply sunscreen, an ointment or cream containing chemicals that protect the skin by filtering out the UV rays. Many sunscreens are either waterproof or water-resistant. Most current sunscreens contain a chemical called benzophenone that provides protection against a broad range of UV rays.

Sun blocks: Are effective against burns in areas of the body that are exposed to continuous, direct sunlight such as the nose, lips and cheeks.

Still other sunscreens use physical barriers such as titanium dioxide or zinc oxide to protect your skin. These thick white ointments block sunlight from your skin. They're generally used for small sensitive areas, such as your nose and lips. In the United States, sunscreens are rated by their SPF, or sun protection factor, the higher the number, the better the protection. Sun screens with SPF ratings of 15 or more block most UV rays, but no see-through sunscreen can block all UV rays. Most brands tend to block only UVB rays, but UVA rays can also damage your skin. Some of the newer type's sunscreens are effective against both UVA and UVB rays, so check the labels for these protections when purchasing them.

Healing: Sunburned skin begins to heal by itself within several days, but complete healing may take weeks. Skin surfaces rarely exposed to sunlight tend to burn easily because they have less pigment. They can be particularly uncomfortable and slow to heal. Sun-damaged skin makes a poor barrier against infection, and if one develops, healing may be delayed. After burned skin peels, the new layer of exposed skin is thin and initially very sensitive to sunlight, and may remain that way for several weeks.

Conclusion: People who are in the sun a lot have an increased risk of skin cancers. Sunburn also hampers the body's natural cooling process, perspiration. Wearing light-colored cotton clothing helps reflect bright sun-light, a broad-brimmed hat helps shade your head and neck, a wet bandana around your neck helps keep you cool, and wearing the appropriate sunscreen or sun-block helps you cope with the hot sun and avoid the discomfort of a painful sunburn.

Employee Attendance:(Names or signatures of personnel who are attending this meeting)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

These guidelines do not supersede local, state or federal regulations, and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.

Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C247: Protector Solar (Como EPP)

Introducción: La sobreexposición a la radiación ultra violeta (UV) del sol del tipo A y B causara quemaduras del sol. Es muy importante proteger tu piel porque cubre el resto de tu cuerpo contra radiación dañina ultravioleta (UV) o infrarroja (IR) de los rayos del sol. El bloqueador solar debe ser considerado como equipo de protección personal cuando es usado para defenderse contra la sobreexposición de la radiación “fotón”.

El tipo de pigmentación de la piel (melanina) que una persona tiene y la cantidad de exposición desprotegida a los rayos UV e ir, determinara el grado de la reacción de la piel. Inicialmente, la piel se pone roja, dolorosa y puede ponerse un poco hinchada; después, puede que se formen ampollas y la piel se puede pelar o escamarse.

La mejor—y más obvia—manera para prevenir el daño por el sol, es de mantenerse fuera de la luz del sol fuerte y directo, sin preparación y protección.

- La ropa apropiada y hasta las ventanas de vidrio ordinarias filtran virtualmente todos los rayos dañinos UV del sol.
- Las nubes y neblina no son buenos filtros de UV; una persona todavía se puede quemar en un día nublado o nebuloso.
- La nieve, el agua y la arena reflejan la luz del sol la cual magnifica la cantidad de luz UV que llega a la piel.
- Las preparaciones de ungüentos y cremas ayudan a proteger su piel contra estos rayos peligrosos.

Protector del sol – Antes de la exposición fuerte y directa a la luz del sol, una persona debe aplicar protector solar; un ungüento o crema que contenga químicos que protejan la piel al filtrar los rayos UV. Muchos protectores son contra el agua o resistentes al agua. Un tipo común y efectivo de protector solar contiene PABA (Acido paraaminobenzoico). Toma de 30 a 45 minutos para que el PABA se una fuertemente a la piel y mucho sudor después de la aplicación lo quitara. Ocasionalmente, alguna gente tiene irritaciones de la piel o reacciones alérgicas a los protectores del sol que contienen PABA. Sería bueno primero probar el bloqueador del sol antes de usarlo en el trabajo. Otro tipo de protector solar contiene un químico llamado benzofenona. Muchos protectores contienen los dos, PABA y benzofenona; esta combinación provee protección contra un rango más grande de rayos UV.

Bloqueadores del sol: Son efectivos contra quemaduras en áreas del cuerpo que están expuestas a la luz del sol directa y continúa como la nariz, labios y mejillas.

- Otros tipos de protectores solares contienen barreras físicas como dióxido de titanio u oxido de cinc. Estos son ungüentos blancos y gruesos que bloquean la luz del sol contra la piel y son usados para áreas pequeñas y sensibles, tales como la nariz y los labios.
- En los Estados Unidos, los protectores del sol están clasificados de acuerdo a su SPF (Factor de protección contra el sol) —entre más alto sea el numero, mejor es la protección.
- Los protectores del sol con clasificaciones SPF de 15 o más bloquean la mayoría de los rayos UV, pero ningún protector del sol filtrante puede bloquear los rayos UV. La mayoría de las marcas tienden a bloquear solo los rayos UVB, pero los rayos UVA también pueden causar daños a la piel.
- Algunos de los tipos más recientes son efectivos contra los rayos UVA y UVB, así que revise las etiquetas para ver si contiene estas protecciones cuando compre los protectores solares.

Curación – La piel quemada comienza a curarse por sí misma dentro de varios días, pero la curación complete puede llegar a tomar semanas.

Las superficies de la piel raramente expuestas a la luz del sol tienden a quemarse fácilmente porque ellas contienen menos pigmentos. Ellas pueden ser particularmente incómodas y curarse lentamente. La piel dañada por el sol hace una barrera pobre contra la infección y si uno desarrolla una infección, la curación puede retrasarse. Después que se pela la piel quemada, la capa mas nueva de piel expuesta es delgada e inicialmente muy sensible a la luz del sol y se mantiene así por varias semanas.

Conclusión: Las personas quienes están expuestas al sol por mucho tiempo tienen más probabilidades de desarrollar cánceres de la piel. Las quemaduras por el sol también obstaculizan el proceso natural de enfriamiento del cuerpo, el cual es la sudoración. El utilizar ropa de colores claros ayuda a reflejar la luz brillante del sol, un sombrero de ala ancha lo ayuda a cubrir la cabeza y el cuello, un pañuelo mojado alrededor de su cuello ayuda a enfriarse y el bloqueador o protector solar apropiado lo ayuda a enfrentarse contra el sol y evitar el malestar de una quemadura dolorosa.

Se requiere que, durante cada inspección, una persona calificada o competente inspeccione:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.