SAFETY POSTER

Sun protection

1. **Use sunscreen, and use enough**
   Choose a broad-spectrum sunscreen with a high protection rating.
2. **Cover up with clothing**
   Long sleeves and long pants in a light, loose, tightly woven fabric block sun and keep you cooler than you might think.
3. **Protect your eyes** 29 CFR 1926.102(a)(1)
   Wear sunglasses that block ultraviolet light, or use safety glasses with that protection.
4. **Find shade and time the hard work**
   Take breaks in the shade or a cool place.
5. **Drink water and watch for heat illness** 29 CFR 1926.51(a)(1)
   Sun and heat go together.

DO

Sunscreen, clothing, shade and water protect you today and long after this job is done.

WHY IT MATTERS

Working outdoors means being in the sun for hours, day after day.

CARTEL DE SEGURIDAD

Protección contra el sol

1. **Usen bloqueador solar, y en cantidad suficiente**
   Escojan un bloqueador de amplio espectro con un factor de protección alto.
2. **Cúbranse con la ropa**
3. **Protejan sus ojos** 29 CFR 1926.102(a)(1)
   Usen lentes de sol que bloqueen la luz ultravioleta, o lentes de seguridad con esa protección.
4. **Busquen sombra y programen lo pesado**
   Descansen en la sombra o en un lugar fresco.
5. **Tomen agua y estén atentos al golpe de calor** 29 CFR 1926.51(a)(1)
   El sol y el calor van juntos.

HAGAN ESTO

El bloqueador, la ropa, la sombra y el agua los protegen hoy y mucho después de que termine este trabajo.

POR QUÉ IMPORTA

Trabajar al aire libre significa estar horas bajo el sol, día tras día.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/sun-protection/
ToolboxKits is not affiliated with OSHA or the U.S. Department of Labor. Not legal advice.
ToolboxKits no está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.
toolboxkits.com/es/temas/proteccion-contra-el-sol/