

# COMMENT VOUS PROTÉGER DU SOLEIL



Société  
canadienne  
du cancer

Bien-être  
au travail



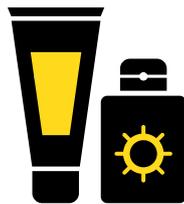
## Vérifiez l'indice UV

Avant d'aller dehors, vérifiez la météo pour connaître l'indice UV du jour. S'il est de 3 ou plus, faites attention et protégez votre peau!



## Recherchez l'ombre

Évitez autant que possible de vous exposer au soleil entre 11 h et 15 h, lorsque ses rayons sont les plus forts!



## Appliquez un écran solaire

Choisissez un écran solaire à FPS de 30 ou plus et appliquez-en régulièrement sur toutes les régions de votre peau qui sont exposées, surtout si vous avez nagé ou transpiré!

### Sources :

- Association canadienne de dermatologie, *Information pour les travailleurs en plein air*
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, *Cancer de la peau et soleil*
- Société canadienne du cancer, *Réduire le risque de cancer de la peau*

1

2

3

4

5

6

## Portez des vêtements protecteurs



L'un des meilleurs moyens de vous protéger du soleil est de vous couvrir. Couvrez votre peau le plus possible en portant des vêtements faits d'un tissu serré ou offrant un facteur de protection contre les UV... c'est encore plus efficace que l'écran solaire!

## Portez un chapeau



Les chapeaux à large bord qui couvrent votre tête, votre visage, vos oreilles et votre cou offrent la meilleure protection. Les casquettes ne sont pas assez couvrantes.



## Enfilez des lunettes de soleil

Les lunettes de soleil peuvent aider à protéger vos yeux des dommages causés par les rayons UV. Il n'est pas nécessaire de payer une fortune pour avoir de bonnes lunettes de soleil, tant qu'elles offrent une protection UV à 100 %!