

Info SST

Mai 2024

Assurez-vous de distribuer des copies de cet Info SST et de l'afficher aux endroits appropriés, dont le tableau d'affichage SST de votre unité.

Se protéger des rayons ultraviolets (UV)

La Direction santé, sécurité et mieux-être vous rappelle les bonnes pratiques pour réduire les risques liés à l'exposition aux rayons UV.

Les sources d'exposition

Le **soleil** et certains dispositifs (p.ex. lampes antibactériennes) ou activités (p.ex. soudure à l'arc) sont les principales sources de rayon UV. Les rayons du soleil sont plus fort **d'avril à septembre** et en **milieu de la journée**. La réflexion des rayons sur des surfaces augmente l'exposition.

Effets sur la santé

Les rayons UV sont dangereux pour la peau et les yeux. Une exposition des yeux aux rayons UV de quelques secondes peut entraîner la **cécité**. Une exposition indirecte de plusieurs années des yeux peut causer des **cataractes** (opacification du cristallin de l'œil) Une exposition directe de la peau peut entraîner un **coup de soleil** et ultimement le **cancer de la peau** si celle-ci est chronique.

La prise de médicaments peut augmenter l'effet des rayons UV sur la santé. Consultez un professionnel de la santé pour en savoir plus.

Prévention

Informez-vous de [l'indice UV pour Montréal](#) avant de planifier les activités de la journée

Indice UV	Intensité	En tout temps lors de travaux à l'extérieur, il est recommandé de :
0 - 2	Basse	→ S'habiller avec des vêtements couvrant la peau et un chapeau à large rebord; → Appliquer une crème sur la peau et un baume à lèvres avec un FPS d'au moins 30 une vingtaine de minutes avant l'exposition et à chaque 2 heures par la suite; → Porter des lunettes de protection contre les rayons UVA et UVB. Mesures de prévention supplémentaires lorsque l'intensité est élevée, très élevée ou extrême : → Rester à l'intérieur ou travailler à l'ombre autant que possible; → Réaliser les travaux à l'extérieur en début ou en fin de journée; → Méfiez-vous des surfaces réfléchissantes.
3 - 5	Modérée	
6 - 7	Élevée	
8 - 10	Très élevée	
11 et +	Extrême	

Pour les activités à risques, vous devez identifier les dangers, évaluer les risques et déterminer les mesures de prévention adéquates.

À CONSULTER

- [Espace apprentissage - Série SST : Se protéger des rayons UVA et UVB](#)
- [Le rayonnement ultraviolet du soleil par le Ministère du travail Ontario](#)
- [Fiche d'information Réponse SST - Rayonnement ultraviolet par le CCHST](#)
- [Risque physique - Travail au soleil de l'APSAM](#)

Pour tout renseignement ou service-conseil supplémentaire, n'hésitez pas à communiquer avec votre [intervenante ou intervenant SST en arrondissements](#) ou avec votre [intervenante ou intervenant PARH](#) pour les services centraux.