

SAFETY TRAINING FOR AGRICULTURAL WORKERS

SUN EXPOSURE

Agricultural employees who work outdoors need to understand the risks of overexposure to the sun and how to prevent overexposure.



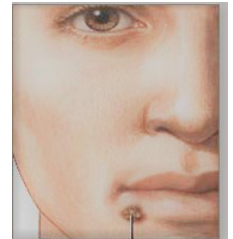
Sun exposure is a hazard that most farm employees cannot avoid. Overexposure to the sun can cause skin cancer. According to the American Cancer Society, most of the more than five million cases of nonmelanoma skin cancer diagnosed yearly in the United States are considered to be sun related. Melanoma, the most serious type of skin cancer, is expected to account in 2023 for nearly 100,000 new cases of skin cancer and most (about 8,000) of the estimated 12,470 deaths due to skin cancer

Sun exposure is a key factor in the development of skin cancers. Skin cancer is not associated with a single event (for example, a painful sunburn), but with progressive exposure to the sun over years. People who burn easily, freckle or rarely tan, or who have a fair complexion, blonde or red hair, or blue or gray eyes, experience greater skin changes with sun exposure than do people without those traits.

Proper personal protection must be used to limit skin exposure. Farm workers exposed to the sun risk developing skin cancer of the head, face, ears, or neck. Wearing a wide-brimmed hat and using sunscreen reduces skin-cancer risk.

Skin Cancer: Be on the lookout for three types of changes:

- **Basal cell:** Shiny appearance. It usually can be removed by excision or topical treatments. If it is diagnosed and treated early, it can be cured. It is mostly a later-life concern.
- **Squamous cell:** Rusty, warty appearance. It usually can be removed by excision or topical treatments. If it is diagnosed and treated early, it can be cured. It is mostly a later-life concern.
- **Melanoma:** Dark mole-like appearance. Malignant melanoma carries significant—even fatal—implications. Melanoma's incidence has been steadily rising, affecting people of all ages.



To reduce risk of skin cancer, follow these basic recommendations:

- Avoid sun exposure between 10 AM and 3 PM whenever possible.
- Wear protective clothing such as a long-sleeve shirt, long pants, high socks and gloves, which act as barriers between your skin and the sun.
- Wear a wide-brimmed hat or flap cap, which shield your ears and back of your neck as well as the top of your head. A baseball-type hat offers less protection, as it does not protect ear tips, temples, or back of the neck.
- Use a sunscreen with sun protection factor (SPF) of 30 or more while working outdoors. Reapply the sunscreen at least every two hours.

Summary:

- Skin cancers are the most common cancers experienced in the United States.
- The major cause of skin cancers is due to the amount of time a person's unprotected skin is exposed to the sun.
- Avoid sun exposure between 10 AM and 3 PM, and wear sunscreen.
- Wear protective clothing that serves as a barrier between the sun and the skin.

True or False:

1. True - False Wear protective clothing that serves as a barrier between the skin and the sun.
2. True - False Use a sunscreen with sun protection factor of 30 or more if outdoors during the midday.
3. True - False Melanoma incidence has been steadily rising, affecting people of all ages.
4. True - False Farm workers are continually at risk of developing skin cancer of the head, face, ears, or neck.
5. True - False Skin cancer is not associated with a single event, such as a painful sunburn, but rather with the progressive changes in the skin's makeup over years of sun exposure.

True or False Answer Key:

1. T 2. T 3. T 4. T 5. T

(Source: Ohio State University Extension)



CAPACITACIÓN DE SEGURIDAD PARA TRABAJADORES AGRÍCOLAS

EXPOSICIÓN AL SOL

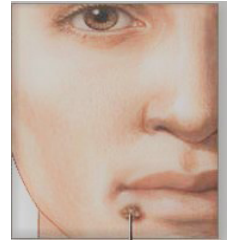
Los empleados agrícolas que trabajan al aire libre deben comprender los riesgos de la sobreexposición al sol y cómo evitar a sobreexponerse.



La exposición al sol es un peligro que la mayoría de los empleados agrícolas no pueden evitar. La sobreexposición al sol puede causar cáncer de la piel. Según la Sociedad American contra el Cáncer, la mayoría de los más de cinco millones de casos de cáncer de la piel no relacionados con melanoma diagnosticados anualmente en los Estados Unidos se consideran relacionados con el sol. Se espera que el melanoma, el tipo de cáncer de la piel más grave, represente en el 2023 casi 100,000 casos nuevos de cáncer de la piel y la mayoría (alrededor de 8,000) de las 12,470 muertes estimadas por cáncer de la piel.

La exposición al sol es un factor clave en el desarrollo de los cánceres de la piel. El cáncer de la piel no se asocia con un solo evento (por ejemplo, una quemadura del sol dolorosa), sino con la exposición progresiva al sol durante años. Las personas que se queman fácilmente, pecas o rara vez se broncean, o que tienen una tez clara, cabello rubio o rojo u ojos azules o grises, experimentan mayores cambios en la piel con la exposición al sol que las personas sin esos rasgos.

Se debe usar la protección personal adecuada para limitar la exposición de la piel. Los trabajadores agrícolas expuestos al sol corren el riesgo de desarrollar cáncer de la piel en la cabeza, cara, orejas o el cuello. Usar un sombrero de ala ancha y usar protector solar reduce el riesgo de cáncer de la piel.



Cáncer de la Piel: Preste atención a tres tipos de cambios:

- **Célula Basal:** Aspecto brillante. Por lo general, puede ser eliminado por extirpación o tratamiento de ungüentos. Si se diagnostica y trata a tiempo, puede curarse. Es sobretodo una preocupación de más tarde en la vida.
- **Células Escamosas:** Aspecto oxidado, verrugoso. Por lo general, puede ser eliminado por extirpación o tratamientos de ungüentos. Si se diagnostica y trata a tiempo, puede curarse. Es sobretodo una preocupación de más tarde en la vida.
- **Melanoma:** Lunar de aspecto oscuro. Melanoma maligno tiene implicaciones—significativas incluso—fatales. La incidencia de melanoma ha ido en aumento, afectando a personas de todas las edades.

Para reducir el riesgo de cáncer de la piel, siga estas recomendaciones básicas:

- Evite la exposición al sol entre las 10 AM y las 3 PM siempre que sea posible.
- Vista ropa protectora, como camisa de mangas largas, pantalones largos, medias largas y guantes, los que sirven como barreras entre su piel y el sol.
- Use un sombrero de ala ancha o una gorra con solapa que cubra sus orejas y la parte posterior de su cuello, así como la parte superior de su cabeza. Una gorra de béisbol ofrece menos protección, ya que no protege las puntas de las orejas, las sienes, o la parte posterior del cuello.
- Use un protector solar con factor de protección solar (SPF) de 30 o más mientras trabaja al aire libre. Vuelva a aplicarse el protector solar por lo menos cada dos horas.



Resumen:

- Los cánceres de la piel son los cánceres más comunes que se observan en los Estados Unidos.
- La principal causa de los cánceres de la piel se debe a la cantidad de tiempo que una persona expone su piel al sol sin protección.
- Evite la exposición al sol entre las 10 AM y las 3 PM y use protección solar.
- Vista ropa protectora que sirva de barrera entre el sol y la piel.

Verdad o Falso:

1. Verdad - Falso
2. Verdad - Falso
3. Verdad - Falso
4. Verdad - Falso
5. Verdad - Falso

Vista ropa protectora que sirva de barrera entre la piel y el sol.

Use protección con un factor de protección solar de 30 o más si está al aire libre durante el mediodía.

La incidencia de melanoma ha aumentado constantemente, afectando a personas de todas las edades.

Los trabajadores agrícolas corren un riesgo continuo de desarrollar cáncer de la piel en la cabeza, la cara, las orejas o el cuello.

El cáncer de la piel no esta asociado con un solo evento, como una dolorosa quemadura del sol, sino con los cambios progresivos en la apariencia de la piel durante los años de exposición al sol.

Clave de respuesta, verdad o falso: 1. V 2. V 3. V 4. V 5. V

(Fuente Informativa: Extensión de la Universidad Estatal de Ohio)