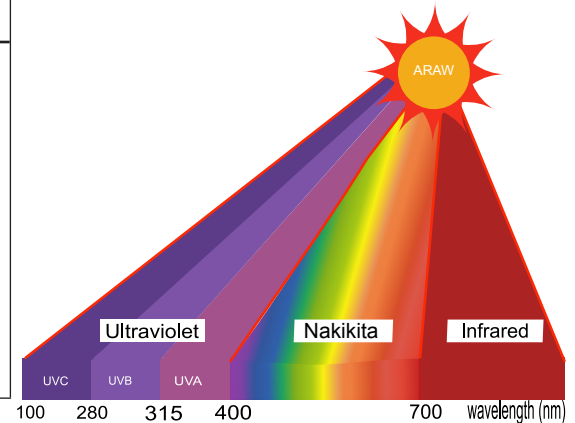


Kadalasan mahabang oras ang ginugugol ng mga driver sa pagmamaneho at nanganganib sa ultraviolet radiation. Nanggagaling ang ultraviolet (UV) radiation sa mga likas na pinagmumulan tulad ng araw, at mga artipisyal na pinagmumulan tulad ng mga black light, gamit sa pagwe-welding, mga laser, at gamit para sa tanning. Ang ilang pagkakalantad sa UV ay mahalaga para sa mabuting kalusugan dahil hinihikayat nito ang paggawa ng bitamina D sa katawan. Ang labis na pagkakalantad sa mga UV mula sa high intensity, o nang matagalan ay maaaring magkaroon ng mga hindi magandang epekto sa kalusugan. Kaya, mahalagang matukoy ang antas ng pagkakalantad at gumawa ng mga naaangkop na aksyon para manatiling ligtas.

Hinahati ang UV radiation sa tatlong wavelength range:

UVC	UVB (maikling wave)	UVA (mahabang wave)
<p>Mga panganib: mapanganib sa lahat ng nilalang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ginagawa sa artipisyal na paraan para pumatay ng bakterya</li> <li>Nakakalapnos ng balat</li> <li>Nagdudulot ng kanser sa balat</li> </ul>	<p>Mga panganib: makakapasok lang sa panlabas na nagpoprotektang layer ng balat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Naantalang tanning</li> <li>Mga sunburn</li> <li>Nagdudulot ng karamihan sa mga kanser sa balat</li> </ul>	<p>Mga panganib: maaaring pumasok nang malalim sa balat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lumulusot sa salamin (mga bintana)</li> <li>Agarang tanning</li> <li>Maagang pagkulubot ng balat</li> <li>Maaaring mag-ambag sa ilang kanser sa balat</li> </ul>



## Mga Kontrol

Kailangang tiyakin ng mga employer na may itinatag na natataning pagsasanay at mga kontrol para sa sinumang manggagawa na gumagamit ng mga artipisyal na pinagmumulan ng UV radiation. Kadalasan ang mga windshield ay mayroong UVA blocking lamination, ngunit kaunting proteksyon ang ibinibigay ng tempered side na mga bintana. Para sa mga likas na pinagmumulan ng UV radiation (ang araw) narito ang ilang inirekomendang kontrol:

### Manatiling May Kaalaman – UV Index

- Inaalam ng UV index ang tindi ng UV radiation sa buong araw, sa buong taon. Tumutulong ang index na gabayan ang mga manggagawa na magplano at gumawa ng mga hakbang para sa pag-iingat.
  - » Maaaring halos doblehin ng reflection sa maliwanag na mga ibabaw tulad ng snow ang lakas ng UV! Mas lalong mag-iingat.

### Paglalarawan ng UV Index Proteksyon sa Araw

0-2	Low	Kaunting proteksyon sa araw ang kailangan para sa normal na aktibidad.
3-5	Moderate	Gumawa ng ilang karagdagang pag-iingat.
6-7	High	Kailangan ng proteksyon, nakakapinsala sa balat ang UV.
8-10	Very High	Kailangan ang dagdag na pag-iingat, mapipinsala ang hindi [protektado balat.
11+	Extreme	Bihira ang mga value na ito sa Canada, gayupaman, maaaring umabot ang UV Index sa 14 o mas mataas sa tropics at katimugang U.S

(ipinagpatuloy)



**» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.**

Telepono: 204-632-6600 | Email: [info@rpmsafety.ca](mailto:info@rpmsafety.ca) | Web: [www.rpmsafety.ca](http://www.rpmsafety.ca)

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

## Protektahan ang iyong mga mata

- Magsuot ng safety glasses ng CSA, salamin sa mata o mga sunglass na may mga lens na pumoprotekta sa UV.
- Magsuot ng sumbrero na may malapad na brim o hard hat na may brim para sa dagdag na proteksyon sa mata.



## Protektahan ang iyong balat

- Maghanap o gumawa ng lilim (gusali, tent, payong, puno atbp.).
  - » Kung magagawa, iwasang malantad sa araw sa pagitan ng 11 a.m. at 3 p.m.
  - » Gumamit ng mahabang mga sun visor o mga mesh shade para bawasan ang direktang pagkakalantad sa liwanag ng araw habang pinapanatiling nakakakita.
  - » Hindi maaaring maasahan ang mga sasakyan at kagamitan para sa lilim sa lahat ng sitwasyon. Paalala: Ang ilang UV ay maaaring lumusot sa salamin o maaaring i-reflect sa mga ibabaw. Kung kailan maaari, magparada sa mga lugar na may lilim kapag nagpapahinga.
- Magsuot ng damit na natatakpan ang maraming balat hangga't maaari.
  - » Sumbrero o hard hat na may kumpletong brim
  - » Magaan na mga shirt na ni-rate ng UPF (mahaba ang manggas) at pantalon para matakpan ang balat. Ang mga manggas sa braso na nakakaharang sa UV ay sikat sa mga driver para protektahan ang "trucker's arm".
  - » UV neck gaiter
- Maglagay ng broad-spectrum SPF 30 o mas mataas pa, hindi nababasa; ilagay 15-30 minuto bago magsimula ang shift; maglagay ulit kada 2 oras o pagkatapos pawisan
- Iwasang masunog sa araw at sa sinasadyang tanning.
- Magkabit ng tint sa bintana na may pananggalang sa UV o film na aprubado ayohn sa mga legal na limitasyon sa visibility

## Pag-iwas

Nalalantad ka sa araw, na kadalasang hindi mo nalalaman. Sa maraming taon at dekada sa industriya, maaaring maipon ang pagkakalantad, na nagdaragdag sa mga panganib ng maagang pagkulbot ng balat, pinsala sa mata, at kanser sa balat, lalo na sa mga bahagi ng katawan na pinakamadala malantad. Sa pagsasama-sama ng mga pang-administratibong estratehiya (mga pagpapahinga sa lilim, pag-schedule), mga pang-engineering na kontrol (UV film), at mga personal na pag-iingat (sunscreen, damit, mga pagtingin sa balat), mababawasan mo nang malaki ang mga panganib na iyon. Hikayatin ang mga manggagawa na magkaroon ng mga regular na pagsusuri ng balat, mga checkup ng kalusugan, at paggamit ng lahat ng available na kontrol.

## Batas

Sa Canada, nakapaloob sa Kodigo sa Paggawa ng Canada, Bahagi II ang pagsasagawa ng lahat ng makatwirang pag-iingat para protektahan ang kalusugan at kaligtasan ng mga manggagawa sa ilalim ng clause ng mga pangkalahatang tungkulin. Bagaman hindi tinutukoy ng mga regulasyon sa Manitoba ang mga limitasyon sa pagkakalantad sa UV, binibigyan ng kapangyarihan ng Batas ang Manitoba na gamitin ang mga pamantayan ng American Conference of Governmental Industrial Hygienists at atasan ang mga employer na kontrolin ang mga pagkakalantad sa pamamagitan ng lilim, PPE, mga patakaran, at edukasyon sa manggagawa.

Karamihan sa mga hurisdiksyon ay sinusunod ang mga limitasyong inirerekomenda ng American Conference of Governmental Industrial Hygienists.

Kailangan ng higit pang impormasyon? Makakatulong ang RPM!



### [Pagtukoy ng Panganib at Pagkontrol ng Panganib](#)

Ang pag-alam sa makakasakit sa mga manggagawa sa trabaho ay ang unang hakbang para matiyak na mananatili silang ligtas. Ang kursong ito ay magbibigay sa mga estudyante ng praktikal na kaalaman na kinakailangan para matukoy, ma-assess at makontrol ang mga mapanganib na elemento ng kanilang lugar ng trabaho para magampanan nila ang kanilang tungkulin sa pag-iwas sa mga mapanganib na insidente.



### [Pangunang Lunas na Pang-emergency: CPR: Level C at AED](#)

Ang kurso na pangunang lunas at cardiopulmonary resuscitation (CPR) ay nagbibigay ng mga kakayahan na kinakailangan para malaman at matugunan ang mga emergency sa puso at kapag nabulunan para sa mga Nasa Hustong Gulang, Bata at mga Sanggol. Ang kursong ito, ay ibinibigay ng RPM Safety at naaangkop para sa mga kinakailangan sa lugar ng trabaho.



**» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.**

Telepono: 204-632-6600 | Email: [info@rpmsafety.ca](mailto:info@rpmsafety.ca) | Web: [www.rpmsafety.ca](http://www.rpmsafety.ca)

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5