

## NORME PRATICHE PER LA PROTEZIONE SOLARE



- **Eviti l'esposizione solare diretta tra le ore 11.00 e le 15.00 quando l'irradiazione solare è al massimo.**
- **Se va al sole, indossi sempre, se possibile, un cappello con visiera, camicie (a manica lunga) e pantaloni (lunghi). Scegli dei tessuti a trama spessa poiché la possono proteggere meglio dal sole.**
- **Proteggila specialmente i bambini dalle radiazioni solari dirette.**
- **Per migliorare l'efficacia della crema solare, dovrebbe applicarla 1/2 ora prima dell'esposizione solare. Finché rimane al sole, dovrebbe riapplicarla ogni 2 ore e comunque dopo il bagno e se suda molto.**
- **Sono consigliate creme ad alto fattore protettivo (FP 15 – 25). Dovrebbe fare attenzione che queste creme proteggano da raggi UVA ed UVB e possibilmente non siano profumate.**
- **Usi queste creme anche mentre pratica alpinismo o scia. Con l'aumento dell'altitudine e/o l'approssimarsi dell'equatore aumenta l'irradiazione UV.**
- **Si ricordi di proteggere tutte le aree cutanee fotoesposte anche la nuca, le orecchie, le labbra ed il dorso delle mani.**
- **Poiché grandi quantità di radiazioni UV raggiungono la superficie terrestre anche nei giorni afosi e nuvolosi, dovrebbe, anche in questi giorni, non dimenticare le norme di protezione solare.**
- **Persone con elevato rischio di tumori cutanei (persone occupate all'aperto, di carnagione chiara e anche quelle già ammalate di tumori cutanei) dovrebbero utilizzare ogni giorno una crema solare.**
- **In caso di comparsa di una reazione di ipersensibilità ad una crema solare particolare, dovrebbe consultare il dermatologo. Determinati farmaci e cosmetici possono aumentare la sensibilità alla luce.**
- **Sabbia, neve, cemento ed acqua riflettono le radiazioni solari. Anche una permanenza sotto l'ombrellone non garantisce una protezione dai danni provocati dalla luce solare.**
- **Eviti di frequentare i solarium! Si sa che le radiazioni UV, emesse da questi apparecchi possono provocare l'invecchiamento precoce della pelle e di conseguenza un aumento del rischio di tumori cutanei.**
- **Porti gli occhiali da sole!**

In base alla  
**THE SKIN CANCER FOUNDATION**

Reperto Dermatologia – Ospedale di Brunico