



# PROTEGGITI DAL SOLE SENZA PENSIERI

Al mare, in montagna ma anche in città. Proteggiti dai raggi ultravioletti e dai rischi per la tua salute

## PRENDI IL SOLE GRADUALMENTE

Per consentire alla pelle di sviluppare una abbronzatura senza rischi esponiti gradualmente al sole, iniziando con periodi brevi ed evitando le ore centrali, tra le 11 e le 16, soprattutto se hai la pelle molto chiara (fototipo I o II).

## USA LA CREMA, PRIMA E DURANTE

Applica una crema solare con un elevato indice di protezione (30 - 50 SPF) 30 minuti prima di esporti al sole. Ricorda di rinnovare l'applicazione ogni 2 ore.

## TUTTO IL CORPO VA PROTETTO

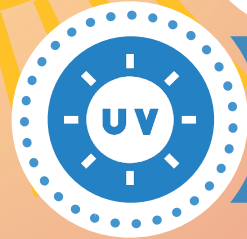
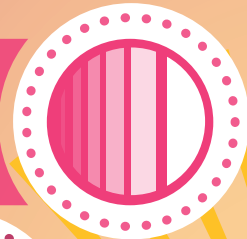
Metti la crema su tutte le parti del corpo esposte al sole e proteggi soprattutto naso, labbra, orecchie, collo, scollatura, spalle, cuoio capelluto e capelli con prodotti dedicati.

## CAPPELLO E OCCHIALI, SEI PERFETTO

Proteggiti dai raggi ultravioletti anche con un cappello a tesa larga o con visiera, usando occhiali da sole con lenti omologate e abiti coprenti quando il sole è alto.

## ATTENZIONE DOPPIA PER I PIÙ PICCOLI

Proteggi la pelle dei bambini dalle scottature ed evita l'esposizione solare diretta dei neonati fino a 6 mesi.



Il sole, a piccole dosi e quando non è troppo alto in cielo, ha un effetto positivo e benefico per la salute.

I raggi ultravioletti, infatti, hanno un ruolo importante nella sintesi della vitamina D, una sostanza coinvolta nello sviluppo delle ossa e che protegge da alcune malattie, tra cui l'osteoporosi.

**Basta una minima esposizione ai raggi UV per ottenere questi effetti protettivi.**

Invece, l'esposizione prolungata e nelle ore più calde della giornata può comportare rischi per la salute, come lo sviluppo di tumori della pelle.

**Ecco 10 consigli per ridurre i rischi ed essere protetti dal sole.**

## POCO SOLE IN GRAVIDANZA

Limita l'esposizione solare durante la gravidanza ed evita le ore più calde. I cambiamenti ormonali tipici della gestazione comprendono un aumento della melanina che determina una maggiore sensibilità alla luce solare.

## ACQUA IN ABBONDANZA

Bevi molta acqua e spesso. Presta particolare attenzione alle persone anziane, che hanno una minore sensazione di sete, e ai bambini piccoli che si disidratano più facilmente.

## PREFERISCI IL SOLE ALLA LUCE ARTIFICIALE

Evita l'utilizzo di lampade e di lettini abbronzanti prima delle vacanze e in ogni stagione.

## OCCHIO AI FOTOSENSIBILIZZANTI

Non stare al sole se stai assumendo farmaci o utilizzando cosmetici contenenti sostanze fotosensibilizzanti che possono avere conseguenze negative sulla tua pelle.

## INFORMATI SULL'INDICE UV

Consulta il sito di ARPAE per sapere sempre il livello di radiazioni ultraviolette in Emilia-Romagna e informati sulle misure protettive consigliate.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Datti una mossa!



A cura del Programma Ambiente e Salute  
Dipartimento di Sanità Pubblica