

Uffici di staff · Direzione Generale

Decalogo della corretta esposizione solare:

- 1) Applicare i prodotti solari prima di esporsi al sole e rinnovare spesso l'applicazione, soprattutto dopo il bagno;
- 2) non esporsi mai dalle 12 alle 16 quando l'irraggiamento solare è al massimo dell'intensità;
- 3) durante i primi giorni non prendere più di tre quarti d'ora di sole al giorno;
- 4) applicare il prodotto solare anche quando la pelle è già abbronzata, eventualmente riducendo il fattore di protezione;
- 5) non esporre al sole i bambini di età inferiore ai 3 anni ed utilizzare sempre per loro prodotti ad alta protezione;
- 6) proteggersi con un prodotto solare durante qualsiasi attività sportiva all'aria aperta;
- 7) prestare attenzione alle circostanze che aumentano il rischio o riducono la percezione del pericolo: altitudine, cielo nuvoloso, superfici riflettenti (neve, sabbia, acqua, vento);
- 8) indossare cappelli ed occhiali da sole con lenti omologate per filtrare i raggi UVA e UVB (marchio CEE);
- 9) bere spesso per evitare la disidratazione;
- 10) ricordare che bagnare la pelle non protegge dalle scottature, l'effetto specchio delle goccioline favorisce i colpi di sole e riduce l'efficacia della protezione.