



SCOTTATURE?

NO, GRAZIE!

10 CONSIGLI

per proteggersi dal sole

01. Evita di esporti al sole estivo fra le 11.00 e le 16.00

02. Applica una crema solare ad elevato indice di protezione 30 minuti prima di esporti al sole al mare, in montagna e anche in città. Ricordati di mettere la crema su TUTTE le parti del corpo esposte al sole

03. Rinnova l'applicazione della crema ogni 2 ore e dopo un'intensa attività sportiva o un bagno

04. Proteggiti dai raggi ultravioletti anche con cappello, maglietta e occhiali da sole con lenti omologate

05. Proteggi la pelle dei bambini e investirai sulla loro salute

06. Evita l'esposizione solare durante la gravidanza per evitare la comparsa di macchie cutanee permanenti

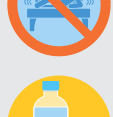
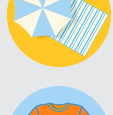
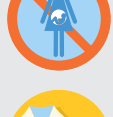
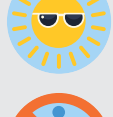
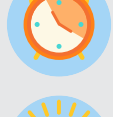
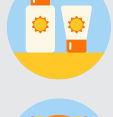
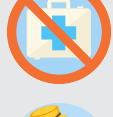
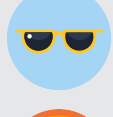
07. Bevi molta acqua: durante l'esposizione solare è necessario bere tanto e spesso per evitare la disidratazione. Presta particolare attenzione alle persone anziane, che hanno una sensazione di sete ridotta, ed ai bambini piccoli che si disidratano più facilmente

08. Evita l'esposizione solare se stai assumendo farmaci o utilizzando cosmetici fotosensibilizzanti: alcune sostanze possono provocare reazioni cutanee se ti esponi al sole

09. Riduci l'uso delle lampade abbronzanti

10. Vai sul sito dell'ARPAV per sapere quando esporti al sole in maniera sicura

www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/agenti-fisici/radiazioni-uv



I RAGGI DEL SOLE SONO RESPONSABILI DELL'INVECCHIAMENTO CUTANEO E DELLA COMPARSA DI LESIONI A CARICO DELLA PELLE

Iniziativa afferente al Programma regionale "Comunicazione in materia di esposizione a radiazioni UV" nell'ambito del PRP 2014-2018 (DDR. N. 10/2015). Coordinamento istituzionale: Regione del Veneto - Assessorato alla Sanità e Programmazione Socio - Sanitaria - Area Sanità e Sociale - Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria. Capofila Az.ULSS 3 Serenissima - Distretto di Mirano Gruppo Oncologico Multidisciplinare Melanoma.

IN COLLABORAZIONE CON



Agenzia Regionale per la Prevenzione e Protezione Ambientale del Veneto

CAMPAGNA INFORMATIVA SUI DANNI DA ESPOSIZIONE AI RAGGI ULTRAVIOLETTI

