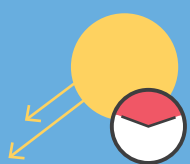


COME PROTEGGERSI DAL SOLE

SCOPRI COME GODERTI IL SOLE IN TUTTA SALUTE
CON I CONSIGLI DI HUMANITAS

FATTORI AMBIENTALI CHE INFLUENZANO IL LIVELLO DI RAGGI UV



ALTEZZA DEL SOLE
Maggiore altezza = Maggiori UV
60% UV tra le ore 10 e 14



OMBRA
Riduzione dei raggi UV del 50%



LATITUDINE
Minore latitudine = Maggiori UV



ALTITUDINE
Maggiore altitudine = Maggiori UV
12% UV in più ogni 1000 metri



CIELO COPERTO
Maggiori radiazioni UV
Più del 90% UV penetra le nubi



RIFLESSO DEL TERRENO
Variabile in base alla superficie
80% neve - 25% mare - 15% sabbia

I RISCHI DEL SOLE E DEI RAGGI UV

EFFETTI SULLA PELLE



MELANOMA CUTANEO
Tumore alla pelle maligno



CARCINOMA SQAMOCELLULARE DELLA PELLE
Tumore alla pelle maligno
(Meno rapido e pericoloso del melanoma cutaneo)



CARCINOMA BASOCELLULARE DELLA PELLE
Tumore alla pelle maligno
(Lenta crescita)



PHOTOAGING
Perdita di tono della pelle e comparsa di cheratosi solari

EFFETTI SUGLI OCCHI

Reversibili



FOTOCHEMATITE
Infiammazione della cornea



FOTOCONGIUNTIVITE
Infiammazione della congiuntiva

Cronici



CATARATTA
Opacizzazione del cristallino



PTERIGIO
Crescita anormale del tessuto congiuntivale



CARCINOMA SQAMOCELLULARE DELLA CORNEA O CONGIUNTIVA
Tumore alla superficie dell'occhio

* FONTE ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ

COME DIFENDERSI DAI RAGGI UV

CONSIGLI PER PROTEGGERE LA PELLE

1

ABBIGLIAMENTO ADATTO



Utilizzare indumenti da mare, cappello, maglietta, costumi coprenti

2

ESPOSIZIONE LIMITATA



Evitare l'esposizione nelle ore più calde
Esporsi al sole per minor tempo

3

CREME SOLARI



Le creme solari difendono per un tempo limitato e non da tutti i raggi UV

4

CONTROLLI FREQUENTI



Farsi visitare periodicamente e tenere sotto controllo i propri nei

CONSIGLI PER PROTEGGERE GLI OCCHI

1

LENTI CON FILTRI PER RAGGI UV



Acquistare unicamente lenti che contengono filtri per raggi UV efficienti e che riportano il marchio CE

2

LENTI COLORATE

Scegliere il colore della lente in base alla natura del proprio occhio e alle condizioni di luce

- ● ● ● **PROTEZIONE BASSA**
- **ADATTE AI MIOPI**
- **ADATTE AGLI IPERMETROPI**
- **LUMINOSITÀ INTENSA**

3

CAPPELLO PROTETTIVO



Indossare un cappello con visiera o con falde per creare una zona d'ombra di protezione

4

ALIMENTAZIONE CORRETTA



Bere molta acqua e consumare spesso frutta e verdura

