



# 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](http://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

