

*Stare al sole va bene, ma solo a patto di rispettare 5 semplici regole che impediscono alle radiazioni solari di danneggiare la nostra pelle e quella dei nostri familiari.*



**1- Evitare le ore calde:** non bisogna esporsi al sole nelle ore di massima irradiazione (tra le 11 e le 16).

**2- No ai profumi:** evitare l'uso di essenze e profumi che possono determinare allergie e ustioni a seguito dell'azione dei raggi UV.

**3- Vietato il sole a chi prende medicine:** non esporsi al sole se si utilizzano medicinali foto-sensibilizzanti (antibiotici, antistaminici ecc ...).

**4- Fare attenzione ai bambini:** I neonati e i bambini fino a 24 mesi di età devono essere tenuti all'ombra o esposti solo nelle prime ore del mattino e/o dopo le 17. In ogni caso, i bambini piccoli vanno protetti con crema solare SPF 50+ e protetti con cappellini, magliette ed occhialini. Bisogna inoltre assicurarsi che bevano regolarmente perché l'esposizione al sole può disidratare l'organismo.

**5- Proteggersi sempre:** cercare l'ombra e proteggersi con indumenti come cappelli, t-shirts, occhiali da sole o con filtri UV. In particolare usare le creme anti-solari. Sono sostanze con azione foto-protettrice che devono avere un indice di protezione adeguato al proprio fototipo ed alle condizioni di esposizione solare (nei viaggi in zone tropicali o di alta montagna si raccomanda l'utilizzo di un foto-protettore SPF 50+).

La crema deve essere applicata in quantità sufficiente in modo uniforme su tutte le zone esposte del corpo, senza dimenticare punti spesso trascurati come il dorso delle mani e dei piedi o il padiglione auricolare. L'applicazione poi deve essere ripetuta con regolarità ogni 2 ore, soprattutto in caso di esposizione prolungata, dopo il bagno e dopo intensa sudorazione. L'utilizzo del foto-protettore è fondamentale anche in considerazione del fatto che neve, acqua e sabbia riflettono i raggi solari aumentando il loro effetto sulla pelle. Il trattamento solare deve essere applicato anche con tempo nuvoloso perché le radiazioni ultraviolette sono ugualmente presenti e dannose.

