

GUIDA PER UN' ESPOSIZIONE SOLARE SICURA

REGOLA GENERALE

Il fattore di rischio più importante per i tumori della pelle è dato dall'esagerata esposizione solare e dall'uso delle radiazioni ultraviolette artificiali, in particolare nei fototipi chiari (fototipo 1 e 2)

COSA DICE IL CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO?

Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto nei bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.

IL DECALOGO DELLA PREVENZIONE

1.		Evitare l'esposizione eccessiva e le conseguenti scottature se si ha un fototipo I o II	6.		Utilizzare indumenti e accessori per proteggersi dai danni del sole come cappello con visiera, camicia e occhiali da sole con filtro UV 100%
2.		Esporsi gradualmente per consentire alla pelle di sviluppare una naturale abbronzatura	7.		Approfittare dell'ombra naturale di alberi, tettoie e ombrelloni
3.		Evitare di esporsi durante le ore centrali della giornata (tra le 11.00 e le 15.00 ora legale)	8.		Usare creme solari adeguate al proprio fototipo con filtri per i raggi UV-A e UV-B (in caso di allergie ad un componente della crema, consultare il dermatologo che consiglierà un prodotto adatto)
4.		Proteggere i bambini dalle scottature ed evitare l'esposizione solare diretta dei neonati fino a 1 anno	9.		Applicare le creme fotoprotettive in dosi adeguate e per più volte durante l'esposizione
5.		Proteggere in modo particolare alcune sedi corporee come naso, labbra, orecchie, collo, scollato, spalle, cuoio capelluto	10.		Evitare l'utilizzo delle lampade artificiali per abbronzarsi oltretutto vietate ai minori

COME RICONOSCERE UN NEO SOSPETTO?

REGOLA DELL'ABCDE



A. Asimmetria



B. Bordi irregolari e frastagliati



C. Colore disomogeneo



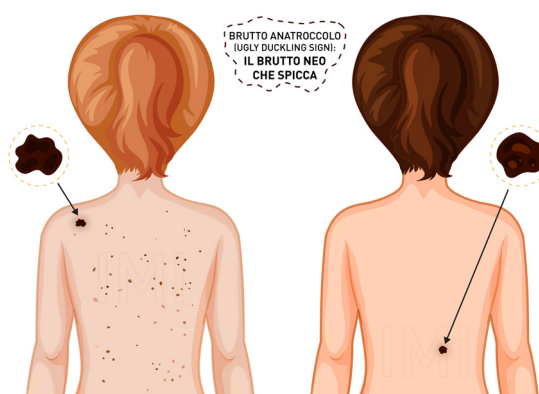
D. Dimensione superiore a 6 mm



E. Evoluzione rapida

SEGNO DEL BRUTTO ANATROCCOLO

Neo che spicca e si differenzia per colore e forma dagli altri (*brutto anatroccolo*)

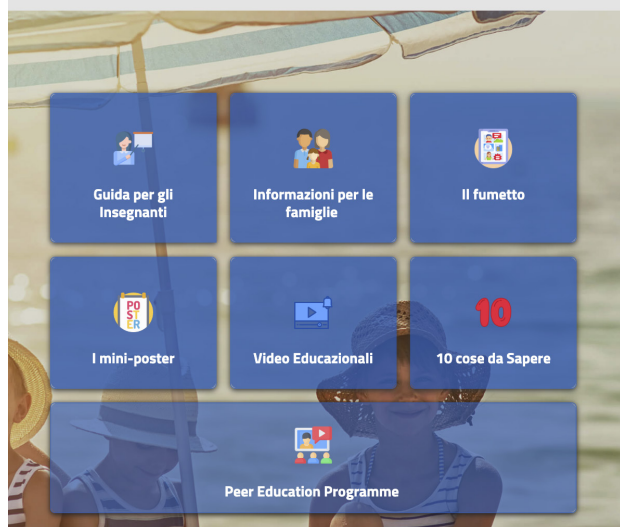


© Ignazio Stanganelli, Serena Maggi, Elisabetta Costa

PIATTAFORME DI TELEDIDATTICA PER LA POPOLAZIONE E LA SCUOLA

IL SOLE PER AMICO for KIDS

a cura di Ignazio Stanganelli



IL SOLE PER AMICO for YOUNG

a cura di Ignazio Stanganelli



SCAN
ME!



SCAN
ME!