

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 1 o II
- 

2. Esporsi gradualmente per consentire alla pelle di sviluppare una naturale abbronzatura
- 

3. Evitare di esporsi durante le ore centrali della giornata (tra le 11.00 e le 15.00 ora legale)
- 

4. Proteggere i bambini dalle scottature ed evitare l'esposizione solare diretta dei neonati fino a 1 anno
- 

5. Proteggere in modo particolare alcune sedi corporee come naso, labbra, orecchie, collo, scollato, spalle, cuoio capelluto
- 

6. Utilizzare indumenti e accessori per proteggersi dai danni del sole come cappello con visiera, camicia e occhiali da sole con filtro UV 100%
- 

7. Approfittare dell'ombra naturale di alberi, tettoie e ombrelloni
- 

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)
- 

9. Applicare le creme fotoprotettive in dosi adeguate e per più volte durante l'esposizione
- 

10. Evitare l'utilizzo delle lampade artificiali per abbronzarsi oltretutto vietate ai minori

COME RICONOSCERE UN NEO SOSPETTO?

REGOLA DELL'ABCDE



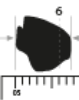
A. Asimmetria



B. Bordi irregolari e frastagliati



C. Colore disomogeneo



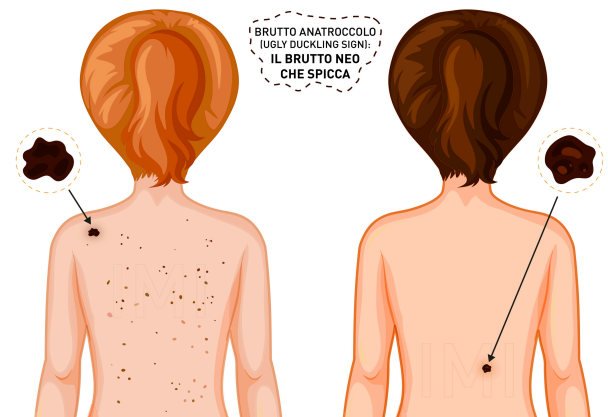
D. Dimensione superiore a 6 mm



E. Evoluzione rapida

segno del **BRUTTO ANATROCCOLO**

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

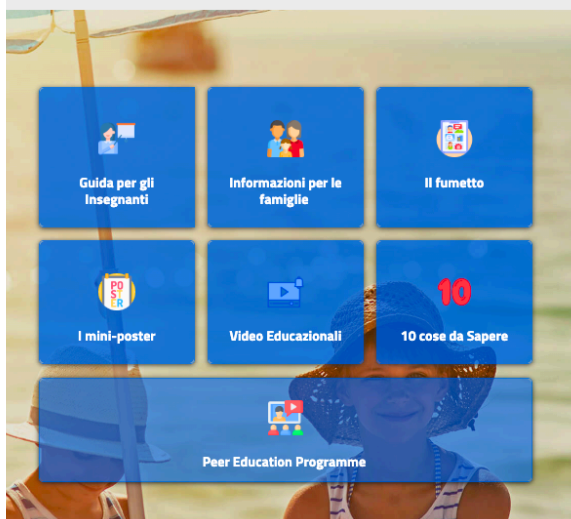


© Ignazio Stanganelli, Serena Magi, Elisabetta Costa

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

