

Protezione solare - le nozioni di base

Noi svizzeri passiamo sempre più il nostro tempo libero all'aperto, facendo sport, in giardino, passeggiando o rilassandoci. Tutto questo è un vantaggio per il nostro senso di benessere generale. Tuttavia, per poter stare al sole in modo spensierato, è essenziale una protezione solare completa, poiché questo è il modo migliore per prevenire i danni causati dai raggi del sole. Possiamo essere protetti con poche e semplici misure:



Eviti il sole di mezzogiorno e rimanga all'ombra tra le 11 e le 15. Il 60% dei raggi colpisce durante questo intervallo.



Indossi indumenti protettivi (anche cappello o berretto e occhiali da sole). I pantaloni e le camicie a maniche lunghe a maglia stretta offrono una protezione particolarmente efficace.



Occorre notare che le superfici riflettenti, come la neve o l'acqua, aumentano l'intensità della radiazione. Anche con l'aumentare dell'altitudine, ovvero in montagna, la quantità di radiazioni aumenta.



Presti attenzione all'indice UV. Un alto indice UV indica una luce solare intensa, rendendo necessaria una protezione più forte.



Applichi una protezione solare completa in base alle caratteristiche del tuo corpo e alla situazione (ad es. protezione quotidiana del viso contro l'invecchiamento della pelle, per lo sport o per la pelle tatuata), in grado di offrire un elevato livello di comfort oltre a una protezione affidabile.



Scelga un fattore di protezione solare sufficientemente forte e applichi sempre una protezione solare sufficiente.



Siamo esposti ai raggi UV del sole a diverse intensità durante tutto l'anno, anche quando il cielo è nuvoloso o in inverno. Soprattutto sul viso e sulle mani, la protezione solare previene l'invecchiamento della pelle 365 giorni all'anno.



La pelle dei bambini è particolarmente sensibile e necessita di una protezione speciale. Non bisogna quindi mai esporre bambini e neonati al sole senza protezione e occorre stare il più possibile all'ombra, soprattutto tra le 11 e le 15. Utilizzi indumenti protettivi e applichi sempre una protezione solare su misura per la pelle altamente sensibile dei bambini.



Eviti le sedute con lampade abbronzanti.