

LE 5 REGOLE DELLA PREVENZIONE SOLARE

1 Usa sempre la crema solare

Utilizza una **protezione solare** con fattore protettivo **50+** e applicala **in modo abbondante e con frequenza**, più volte al giorno. Abbi cura di spalmare la crema **prima di uscire da casa**, così darai alla tua pelle il tempo di assorbirla.

1



2



Indossa gli occhiali da sole

Gli **occhiali da sole** con **lenti fotoprotettive** prevengono i danni agli occhi provocati dai raggi UV. Assicurati che la forma e la grandezza dei tuoi occhiali siano adeguate a **coprire bene gli occhi e la zona del contorno occhi**

3 Indossa abiti adeguati

Cerca di **coprire il più possibile le parti del corpo** (forse non lo sapevi, ma esistono addirittura tessuti con filtro UV!). Non dimenticare un **capellino con visiera**: ti aiuterà a fare ombra sul viso e a prevenire l'insolazione e i colpi di calore.

3



4



Esponiti al sole con attenzione

Evita le **ore più calde della giornata** (dalle 12 alle 16), soprattutto nel periodo estivo. **Esponiti al sole gradualmente**, soprattutto se hai la pelle chiara e sensibile. In questo modo permetterai alla tua pelle di non scottarsi e di abbronzarsi in modo sano.

5 Cerca di stare all'ombra

Quando si trascorre del tempo all'aria aperta, **alberi, tettoie, ombrelloni** e altre **zone d'ombra** sono i tuoi migliori amici! Approfitta di un po' d'ombra tutte le volte che puoi farlo, per esempio durante le pause tra un'attività e l'altra.

5

