



# I pericoli del sole

Informazioni per chi lavora all'aria aperta

Ogni anno in Svizzera si registrano circa 1000 casi di tumori cutanei (epiteliomi) dovuti alle radiazioni ultraviolette (radiazioni UV) assorbite da chi lavora all'aria aperta. Le parti del corpo più colpite sono la testa e la nuca. I raggi UV possono danneggiare la pelle anche in caso di cielo coperto e temperature basse.

### Come proteggersi correttamente

- Se possibile, ombreggiare il posto di lavoro o modificare gli orari dei turni. Evitare in particolare l'esposizione al sole tra le 11:00 e le 15:00.
- Coprirsi il più possibile con indumenti adatti.
- L'epitelioma colpisce principalmente le parti del corpo più esposte al sole (fronte, orecchie, labbra, naso e nuca). Per questo, nei mesi di **giugno e luglio** è importante proteggere la testa anche con una visiera e una protezione per la nuca.

- La crema solare va applicata più volte al giorno, almeno da **aprile a settembre**, e in quantità abbondante: la maggior parte delle persone, infatti, ne utilizza troppo poca. Si raccomanda di scegliere un fattore di protezione di almeno 30.

### Attenzione

Dopo il freddo dell'inverno, tutti vogliono godersi il sole: è normale, ma non bisogna trascurare i pericoli. In primavera le temperature sono ancora miti, ma i raggi del sole possono danneggiare ugualmente la pelle. Per questo è necessario proteggersi anche in questa stagione.

È importante esaminare la propria pelle e consultare un medico se si notano cambiamenti. Lo specialista va interpellato per qualsiasi mutazione sospetta, anche solo di un neo.

Tutte le informazioni per proteggersi dai pericoli del sole sono disponibili agli indirizzi [suva.ch/sole](http://suva.ch/sole) e [legacancro.ch/protezionesolare](http://legacancro.ch/protezionesolare).

### **Informazioni per le persone colpite da tumore cutaneo**

Chi ha svolto per molti anni o svolge tuttora un'attività lavorativa che comporta un'esposizione regolare ai raggi solari, può appurare in caso di tumore cutaneo se si tratta di una malattia professionale. Spesso è così nel caso degli epitelomi. Anche se non si esercita più la professione è fondamentale rivolgersi al proprio medico, che può consigliare i passi successivi da intraprendere.

### **Protezione solare nel tempo libero e in vacanza**

Anche durante il tempo libero e in vacanza è fondamentale proteggersi dal sole. La neve, l'acqua e la sabbia riflettono i raggi, intensificandone l'effetto. Anche in montagna l'intensità del sole è molto forte e aumenta del 10 per cento ogni 1000 metri di altitudine.

### **Protegersi come sul posto di lavoro**

Non tutte le attività si possono svolgere all'ombra, per questo è importante indossare copricapo e occhiali da sole e coprirsi con indumenti adatti.

Infine, mai dimenticare la crema solare che va applicata in quantità abbondante su tutte le parti del corpo scoperte.

### **Proteggere tutta la famiglia**

La pelle dei bambini è delicata e reagisce in maniera molto sensibile alle radiazioni UV, per cui necessita di una protezione particolare. La Lega contro il cancro raccomanda di scegliere una crema solare con fattore di protezione di almeno 30. È bene evitare di esporre direttamente al sole i bambini da zero a un anno. Per i bambini e le persone con la pelle sensibile sono indicati abiti in tessuti speciali che proteggono dai raggi UV.

# Proteggiti dagli UV per evitare il cancro della pelle

**suva**

Anche con cielo parzialmente nuvoloso ...



... da aprile a settembre: non dimenticare la protezione solare.



Giugno e luglio:  
+ visiera e  
protezione della nuca

Per saperne di più: [suva.ch/sole](http://suva.ch/sole)



## Suva

Casella postale, 6002 Lucerna

Tel. 041 419 58 51

[www.suva.ch/88304.i](http://www.suva.ch/88304.i)

Edizione: aprile 2019

## Codice

88304.i