Protezione solare per mio figlio

Un’informazione della Lega contro il cancro

Mio figlio ha meno di 1 anno

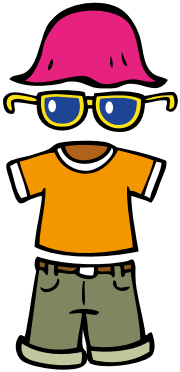
- Evitare l'esposizione diretta ai raggi solari
- In particolare, trascorrere le ore sul mezzogiorno a casa o all'ombra

All'esterno

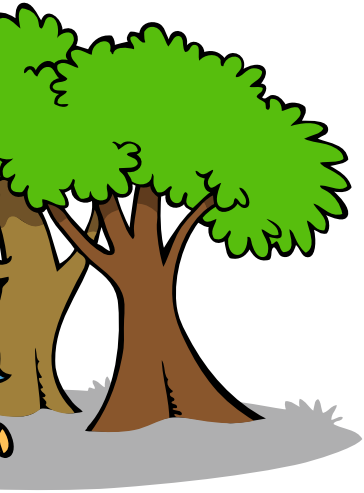
- Rimanere il più possibile all'ombra
- Indossare vestiti che coprono le spalle, pantaloni, cappello e occhiali da sole
- Spalmare una crema solare sulla pelle esposta (almeno SPF 30)
- Tenere il bambino all'ombra anche durante gli spostamenti

Mio figlio ha tra 1 e 6 anni

- In linea generale, preferire l'ombra al sole
- Evitare in particolare l'esposizione solare tra le ore 11 e le 15



- Indossare vestiti che coprono le spalle, pantaloni, cappello e occhiali da sole
- Per i giochi nell'acqua sono adatti tessuti speciali che proteggono dagli UV

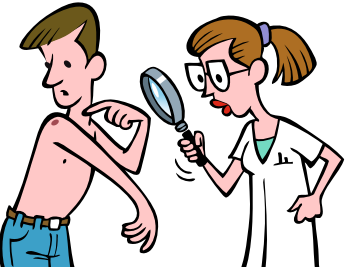


- Applicare una crema solare con almeno SPF 30
- Scegliere un prodotto che protegga dagli UVA e dagli UVB
- Idealmente la crema va applicata due volte di seguito
- Anche i prodotti resistenti all'acqua vanno riapplicati dopo il bagno o uno strofinamento

Consigli per me

- Io fungo da esempio
- Mi proteggo anch'io dal sole

- Controllo la pelle alla ricerca di alterazioni e nel caso le mostro a un medico



La Lega contro il cancro del suo cantone

Krebsliga Aargau
Tel. 062 834 75 75
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Tel. 061 319 99 88
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga
Ligue bernoise
contre le cancer
Tel. 031 313 24 24
www.bernischekrebsliga.ch

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
tél. 026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise
contre le cancer
tél. 022 322 13 33
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 252 50 90
www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne
contre le cancer
tél. 032 422 20 30
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
tél. 032 721 23 25
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
Tel. 071 242 70 00
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Thurgauische Krebsliga
Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

Lega ticinese
contro il cancro
Tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise
contre le cancer
tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

Ligue valaisanne
contre le cancer (Sion)
tél. 027 322 99 74
www.lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)
Tel. 027 604 35 41
www.krebsliga-wallis.ch

Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR
Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug
Tel. 041 720 20 45
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich
Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

Impressum

Editore
Lega svizzera
contro il cancro
Effingerstrasse 40
Casella postale, 3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch

Illustrazioni
www.trinco.ch

Idea
Ligue vaudoise
contre le cancer

Opuscoli
Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/
opuscoli

© 2016 Lega svizzera
contro il cancro, Berna
3a edizione invariata

Linea cancro
0800 11 88 11
lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

LSC / 4.2016 / 1000 I / 033331131121