



Dieci cose da sapere prima di esporsi al sole

1	Evita le esposizioni eccessive e le conseguenti scottature soprattutto se hai un fototipo 1 o 2.
2	Esponiti gradualmente per consentire alla tua pelle di sviluppare la naturale abbronzatura.
3	Proteggi soprattutto i bambini, quelli al di sotto di un anno non devono essere esposti al sole.
4	Evita di esporti al sole nelle ore centrali della giornata (11.00-15.00 ora legale).
5	Utilizza indumenti, cappello con visiera, camicia o maglietta, e occhiali da sole.
6	Approfitta dell'ombra naturale o di ombrelloni, tettoie, etc.
7	Usa creme solari adeguate al tuo fototipo, con filtri per i raggi UVA e UVB; in caso di allergia o intolleranza al sole consulta il dermatologo.
8	Le creme solari devono essere applicate in dosi adeguate e più volte durante l'esposizione.
9	Alcune sedi sono da proteggere in modo particolare: naso, orecchie, petto, spalle, cuoio capelluto se calvi.
10	Evita l'utilizzo delle lampade abbronzanti, che invecchiano ancor più precocemente la pelle e sono vietate ai minori.