

BIOCLIMATOLOGIA APPLICATA E MONITORAGGIO SOLARE DELLA RIVIERA DELLE PALME



INDICAZIONI PER UN'ESPOSIZIONE SOLARE PIÙ CONSAPEVOLE E SICURA

Evitare prolungate esposizioni al sole nelle ore più calde

Protegersi con accessori quali cappello, t-shirt e occhiali da sole

Riparare neonati e bambini dall'esposizione al sole

Utilizzare i prodotti solari che offrono un sufficiente fattore di protezione della vostra pelle

Utilizzare i prodotti solari senza parsimonia

Applicare con frequenza i prodotti solari

Identificare il proprio fototipo: è fondamentale per conoscere le caratteristiche della propria pelle.

Informarsi tempestivamente sui fattori di rischio fotoclimatici: ora del giorno, stagione, latitudine, altitudine, nuvolosità e stato dell'inquinamento atmosferico.

Verificare l'esposizione effettiva, tenendo conto della propria attività professionale e/o sportiva e non soltanto dei momenti di relax trascorsi sotto il sole.

Portare con sé un timer/orologio per cronometrare la propria esposizione, evitando di fidarsi del proprio senso del tempo.

Osservare con molta attenzione la risposta della propria pelle al sole e consultare il proprio medico di fiducia in caso di dubbi o di reazioni sospette.

Evitare l'errore di ritenere che la crema solare consenta di prolungare arbitrariamente la propria esposizione al sole.

La scadenza di una crema solare è generalmente di 12 mesi dall'apertura della confezione.

Trascorso questo tempo il fattore di protezione indicato potrebbe non essere più garantito.

Bere acqua in abbondanza per evitare la disidratazione dell'organismo. Mangiare frutta e verdura per un adeguato apporto di vitamine e sali minerali.

Per maggiori informazioni visitate il sito Internet

www.gira-sole.net

