

Cancro: Informazioni per le Donne
 Istituto Europeo per la Salute delle Donne
www.eurohealth.ie

PREVENZIONE:



Evitare la sovraesposizione al sole.

Evitare l'esposizione al sole fra le 10:00 e le 15:00 poichè in questo arco di tempo i raggi UVB sono più forti.

Usare un alto fattore di protezione - il fattore 15 o più alto se avete la pelle chiara "evitano" le scottature più gravi.

Il **fattore di protezione solare (SPF)** di un lozione indica quanto tempo in più impiegano i raggi solari ad attraversare la pelle.

Per esempio se il fattore di protezione è 15, significa che così i raggi UVB impiegheranno un tempo pari a **15 volte in più** per penetrare nella vostra pelle, senza protezione.

L'**SPF 8** non può essere considerato sufficiente per evitare le scottature. L'**SPF 15** è il livello minimo suggerito dai dermatologi.