

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

INFORMAZIONI SULLA CREMA SOLARE



Leggere sempre le istruzioni

Controllare che il fattore di protezione del sole (SPF) sia sufficiente.

I numeri di SPF che compaiono come fattore di protezione si riferiscono soltanto alla protezione dai raggi UVB.

Controllare che la crema solare protegga anche dai raggi UVA.

Applicare la crema solare 10 - 15 minuti prima di esporsi al sole.

Non aspettare che la pelle diventi rossa, poichè allora è troppo tardi.

Indossare il vestiario di protezione: camicie, cappelli e occhiali da sole.

Assicurarsi che gli occhiali da sole abbiano una protezione UV.

Evitare lunghe esposizioni al sole, particolarmente se siete di carnagione chiara.

Controllare la vostra pelle una volta al mese per vedere se vi sono cambiamenti evidenti, anche durante l'inverno.

