

### Sicurezza in casa: Come proteggersi dai raggi UV

*Non c'è niente di meglio che fare giardinaggio in una bella giornata di sole. Ma il sole può anche essere dannoso se non ci si protegge in modo adeguato: una buona protezione solare è quindi essenziale.*

*In riferimento alla piattaforma informativa sviluppata dalla Suva (Istituto svizzero per l'assicurazione contro gli infortuni) e dall'UPI (Ufficio prevenzione infortuni) per promuovere la sicurezza durante le attività di bricolage e giardinaggio, presentiamo nel dettaglio i consigli relativi a come proteggersi dai raggi UV.*

Tutto a colpo d'occhio:

- Sole e raggi UV
- Come proteggersi dai raggi UV
- Cosa considerare quando si acquista una protezione solare

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0254] ?#>

### Sole e raggi UV

Le prime belle giornate primaverili risvegliano la nostra passione per il giardinaggio. La protezione solare è importante, ma dovresti proteggerti attivamente dai raggi UV almeno da marzo fino a ottobre. L'irraggiamento solare è particolarmente intenso nei mesi estivi. Con la giusta protezione dai raggi UV, si riduce notevolmente il rischio di sviluppare un melanoma. Questo tumore della pelle, infatti, si manifesta con particolare frequenza sul viso, sulle orecchie, sul collo o sulle braccia: ovvero sulle aree del corpo esposte maggiormente al sole.

Oltre che per salvaguardare la nostra salute, la protezione solare è utile anche per un altro motivo: previene l'invecchiamento cutaneo, in modo da apparire giovani più a lungo.

### Come proteggersi dai raggi UV

Quando lavori in giardino, dovresti indossare una maglia a maniche lunghe. Mentre sulle aree della pelle scoperte dovresti applicare una quantità generosa di crema solare, preferibilmente con un fattore di protezione (SPF) elevato. Importante: se lavori per lunghi periodi all'aperto, devi applicare la crema solare più volte (idealmente ogni due ore), in quanto il sudore e lo sfregamento riducono il livello di protezione.

Un cappello da sole a tesa larga offre ombra al viso e alla nuca. Tuttavia, poiché il cappello copre solo metà del viso, devi applicare anche una crema solare. La luce ultravioletta può anche danneggiare gli occhi, pertanto dovresti indossare occhiali da sole oppure occhiali di protezione con filtro UV.

Se possibile, lavora nelle prime ore del mattino, quando i raggi UV non sono ancora così intensi. Altrimenti, cerca di ombreggiare il posto di lavoro con un ombrellone o un telo.

# Cosa considerare quando si acquista una protezione solare

Quando si acquista una protezione solare, occorre tenere presente questi punti importanti:

-Idealmente, il cappello da sole dovrebbe coprire la fronte, le orecchie e la nuca. Gli indumenti che indossi devono essere leggeri e coprire il più possibile la pelle. Se lavori spesso all'aperto, puoi acquistare indumenti con una protezione UV aggiuntiva, riconoscibile dall'etichetta UPF (Ultraviolet Protection Factor). Gli indumenti di lavoro di alta qualità hanno solitamente un fattore di protezione di 40+.

-La crema solare deve avere almeno un SPF 30 (meglio se SPF 50). Per una migliore protezione degli occhi, si consigliano occhiali da sole con la dicitura «UV400» o «100 % UV».

Fonte: [scelte-giuste.ch/](http://scelte-giuste.ch/)

## **Leggi gli altri articoli sulla sicurezza in casa:**

[Sicurezza in casa: utilizzare correttamente le scale portatili](#)

[Sicurezza in casa: occhiali di protezione per i lavori in casa](#)

[Sicurezza in casa: utilizzare i protettori auricolari corretti](#)

[Sicurezza in casa: la maschera di protezione delle vie respiratorie](#)



Licenza [Creative Commons](#)

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)