

ESTATE = SOLE IN SICUREZZA



Per proteggere i bambini dai raggi solari, è fondamentale adottare alcune precauzioni chiave, come evitare le ore centrali della giornata, utilizzare creme solari ad alta protezione, coprire la pelle con indumenti leggeri e usare accessori come cappelli e occhiali da sole. È importante anche cercare l'ombra e rinfrescare la pelle regolarmente.

Ecco alcuni consigli più dettagliati:

1. Evitare le ore centrali della giornata:

- Le ore più calde sono quelle in cui i raggi solari sono più intensi. È consigliabile evitare l'esposizione al sole tra le 10 e le 16.
- Se è necessario essere all'aperto durante queste ore, cercare l'ombra è fondamentale.

2. Protezione solare:

- Utilizzare creme solari ad alta protezione (SPF 50+) ad ampio spettro (UVB e UVA).
- Applicare la crema solare con generosità, coprendo tutte le zone esposte, e riapplicarla ogni due ore, o dopo il bagno in acqua.
- Scegliere creme solari specifiche per bambini, che spesso sono più delicate per la pelle.

3. Abbigliamento:

- Indossare indumenti leggeri che coprano braccia e gambe.
- Preferire tessuti a trama fitta, come il cotone, che offrono una maggiore protezione.
- Scegliere colori scuri che offrono una maggiore protezione dai raggi UV.

4. Accessori:

- Indossare un cappello a tesa larga per proteggere il viso, il collo e le orecchie.
- Utilizzare occhiali da sole con protezione UV per proteggere gli occhi.

5. Altre precauzioni:

- Tendere la pelle con acqua fresca per rinfrescarla.
- Evitare l'esposizione al sole in caso di vento, perché può aumentare il rischio di scottature.
- Scegliere una location ombreggiata per il gioco all'aperto.



RICORDA : Protocollo C.O.C.C.O.

Camicia: tessuto scuro, a trama fitta, asciutto

Ombra: è il miglior fotoprotettore

Cappello: per coprire anche collo e orecchie

Crema: 30 min prima, ogni 2 ore, 2 milligrammi/centimetro quadrato di cute

Occhiali: CE UV 100% o 100UV 400mm

Le protezioni solari disponibili

I prodotti per la protezione solare contengono dei 'filtri', sostanze in grado di intercettare e neutralizzare i raggi UV.

Possono essere di due tipi, a volte presenti contemporaneamente:

– i filtri fisici costituiti da particelle a base di ossido di zinco e/o biossido di titanio che si frappongono tra la pelle e il sole. Non penetrando nella pelle, sono potenzialmente meno irritanti rispetto ai filtri chimici.

– i filtri chimici sono sostanze che penetrano nello spessore della pelle e assorbono i raggi UV, neutralizzandoli. I solari con filtri chimici sono più gestibili sul piano cosmetico, in quanto si applicano e si assorbono con maggiore facilità.

Le zone del corpo da proteggere di più

Tutta l'area della testa-collo, senza dimenticare le labbra (con protezioni specifiche ad SPF molto alto, le palpebre (con occhiali da sole con protezione UV) e le orecchie.

A che età i bambini possono iniziare a prendere il sole?

– I bambini di età inferiore ai 6 mesi non dovrebbero mai essere esposti al sole diretto, nemmeno quello in città.

– Tra i 6 mesi e i 3 anni possono essere esposti, ma devono essere protetti con prodotti con 'Protezione molto alta' e un fattore SPF di 50+. Alle creme vanno associati indumenti confezionati con tessuti protettivi (riconoscibili dalla sigla UPF numero, 15, 30, 50, etc, riportata nell'etichetta) ed occhiali da sole con filtro UV.

– Dopo i 3 anni bisogna tenere conto del fototipo, ma in generale è bene non scendere sotto l'SPF 30.

Ricordare di utilizzare sempre la foto-protezione, anche quando si va a passeggio in città.

Come applicare correttamente la protezione solare?

La prima applicazione andrebbe effettuata già a casa 30 minuti prima dell'esposizione. Successivamente va applicata ogni 2 ore fino alla fine dell'esposizione.

Se si utilizzano i prodotti 'water resistant' ossia resistenti all'acqua, i bambini possono fare bagni anche di 20-30 minuti in sicurezza. Importante però ricordare che dopo il bagno, l'asciugatura con l'asciugamano rimuove circa l'80% della crema che va quindi riapplicata prontamente.

Quali protezioni utilizzare in età pediatrica

– Nei bambini con pelle intollerante/atopica ed in tutti quelli di età <1 anno: filtro solare esclusivamente fisico.

– Dopo l'anno di età preferire i filtri fisici, o prodotti a filtro chimico ma che non contengano specifiche sostanze che sono state oggetto di un warning dell'FDA (Oxybenzone, Avobezone, Octocrylene, Ecamsule).