

La salute nelle costruzioni in legno

Protezione solare



Regole inerenti alla protezione solare

- Proteggete la pelle dai raggi UV con un abbigliamento idoneo
- Utilizzate occhiali con protezione UV
- Utilizzate regolarmente e in quantità sufficiente una crema solare
- Proteggete adeguatamente le zone cutanee particolarmente vulnerabili coprendo nuca e fronte
- Evitate l'esposizione al sole durante le ore in cui le radiazioni sono più forti (dalle 11.00 alle 15.00)

Restate in salute: proteggetevi dal tumore cutaneo

Misure di protezione

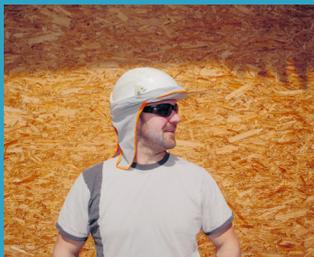
Ombreggiare la zona di lavoro:



Indossare il più possibile abiti lunghi



Utilizzare una visiera e una protezione per la nuca



Proteggere gli occhi



In aggiunta, applicare una crema solare



Informazioni utili sulla protezione dal sole

- Per proteggersi al meglio dai raggi UV è necessario un abbigliamento adeguato e, nei mesi estivi più caldi, un copricapo con visiera e protezione per la nuca.
- In Svizzera, il tumore cutaneo colpisce in media tre persone al giorno tra quelle che svolgono regolarmente lavori all'aperto.
- Le zone corporee più colpite sono quelle che più restano esposte al sole: labbra, fronte, naso, guance, orecchie e, tra le più ricorrenti, la nuca.
- I raggi UV sono dannosi per la pelle anche in presenza di parziale nuvolosità e temperature fresche.
- Da aprile a settembre i raggi UV sono molto intensi, soprattutto nei mesi di giugno e luglio.
- Nelle zone ad alta quota e in presenza di neve o altre superfici riflettenti, l'effetto dei raggi solari è maggiore, rendendo pertanto necessaria l'adozione di misure di protezione durante tutto il corso dell'anno.
- La pelle registra tutto, specialmente le scottature.
- Chi lavora all'aperto si espone a una quantità di raggi UV fino a oltre due volte superiore rispetto ai momenti di svago o di vacanza.
- I raggi UV possono provocare patologie come il tumore cutaneo e la cataratta.

Protezione solare

- Indossare indumenti a protezione della pelle: almeno una T-shirt a trama fitta, preferibilmente a maniche lunghe.
- Utilizzare occhiali da sole o di protezione con filtro UV.
- Come misura aggiuntiva, almeno da aprile a settembre, applicare più volte al giorno una crema di protezione solare in quantità abbondante (con grado di protezione minimo SPF 30, ma consigliabile SPF 50).
- Tra le ore 11.00 e le 15.00, quando il sole è più forte, assicurarsi di adottare una protezione solare sufficiente e, se possibile, lavorare all'ombra.
- Le parti del corpo più esposte sono la testa e la nuca. Almeno nei mesi di giugno e luglio, indossare una visiera e una protezione per la nuca.
- Ove possibile, ombreggiare le zone di lavoro, oppure lavorare sul lato dell'edificio non esposto al sole.

Buono a sapersi:

Effetto immediato sulla pelle

- La pigmentazione (abbronzatura) della pelle è un meccanismo di difesa. I raggi UV danneggiano la pelle e il DNA agendo a livello di nucleo cellulare.
- La scottatura solare è una bruciatura spesso accompagnata da infiammazione, vesciche e desquamazione, oltre ad essere un fattore di rischio del tumore cutaneo.

Effetto immediato sugli occhi

- Un'eccessiva esposizione ai raggi UV può provocare cheratite o congiuntivite (cecità da neve).

Effetti a lungo termine sulla pelle

- Un'eccessiva esposizione ai raggi UV favorisce la degenerazione precoce della pelle. La cute perde elasticità, favorendo la comparsa di rughe e solchi e risultando secca e coriacea.
- Il tumore cutaneo provocato dalla radiazione UV si distingue in due tipologie:
 - il tumore della pelle non-melanoma è il più frequente, ma produce meno metastasi e va asportato chirurgicamente coinvolgendo un'area estesa.
 - il melanoma maligno è più raro, ma comporta la formazione di metastasi, riducendo le probabilità di guarigione e rivelandosi potenzialmente letale.

Effetti a lungo termine sugli occhi

- Opacità del cristallino (cataratta)

Ulteriori informazioni



www.holzbau-vital.ch



www.suva.ch



www.legacancro.ch