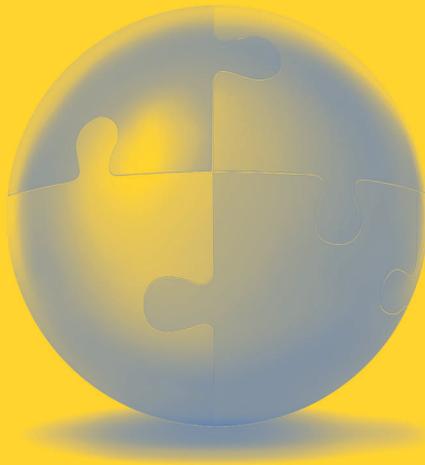


## IL MONDO INAIL

PREVIENE, ASSICURA,  
GARANTISCE, PROTEGGE



Tipografia INAIL - Milano, 02/2018

La radiazione  
solare ultravioletta:  
un rischio  
per i lavoratori  
all'aperto

# Attenti al sole!

per saperne di più, vai su [inail.it](http://inail.it)

I raggi solari devono essere considerati a tutti gli effetti un rischio di natura professionale per tutti i lavoratori che lavorano all'aperto.

La permanenza al sole per un periodo più o meno prolungato, specie se la pelle non è abbronzata, può provocare la comparsa dell'eritema solare: arrossamento della pelle, spesso accompagnato da bruciore e/o gonfiore della zona interessata. Se l'esposizione è stata particolarmente intensa possono anche comparire ustioni.

Oltre a questi fenomeni, la prolungata esposizione ai raggi solari è responsabile dell'invecchiamento precoce e di malattie, anche gravi, quali diversi tipi di tumore cutaneo, a carico della pelle.

Non tutti abbiamo la stessa pelle ed è importante sapere a quale *fototipo* apparteniamo: più basso è il fototipo e maggiore sarà il rischio di malattie della pelle a seguito di una lunga e non protetta esposizione ai raggi solari.

<b>Fototipo 1</b>	Capelli rossi o biondi. Pelle latte, spesso con efelidi. <i>Si scotta sempre. Non si abbronza mai.</i>
<b>Fototipo 2</b>	Capelli biondi o castano chiari. Pelle chiara. <i>In genere si scotta. Si abbronza con difficoltà.</i>
<b>Fototipo 3</b>	Capelli castani. Pelle chiara con minimo colorito. <i>Si scotta frequentemente. Si abbronza con difficoltà.</i>
<b>Fototipo 4</b>	Capelli bruni o castano scuri. Pelle olivastra. <i>Si scotta raramente. Si abbronza con facilità.</i>
<b>Fototipo 5</b>	Capelli neri. Pelle olivastra. <i>Non si scotta mai. Abbronzatura facile e molto scura.</i>
<b>Fototipo 6</b>	Capelli neri. Pelle nera. <i>Non si scotta mai.</i>

## Devono porre particolare attenzione all'esposizione solare

- I soggetti con fototipo basso
- Chi assume farmaci. Alcuni farmaci, infatti, possono provocare reazioni allergiche potenziate dall'esposizione solare (*quindi consigliamo di chiedere al medico curante se, durante l'assunzione del farmaco, è sconsigliata l'esposizione al sole e di leggere sempre il foglietto illustrativo*)

## Come proteggersi?

- Organizzare l'orario di lavoro, quando è possibile, per evitare l'esposizione nelle ore in cui i raggi solari sono più dannosi (*dalle 11 alle 15 oppure, con l'ora legale, dalle 12 alle 16*). In questa fascia oraria privilegiare le attività che si svolgono all'interno, riservando quelle all'esterno per gli orari mattutini e serali
- Cercare di sfruttare le zone di ombra prodotte da alberi o costruzioni vicine
- Consumare i pasti e sostare durante le pause in luoghi ombreggiati
- Indossare un cappello a tesa larga e circolare (*almeno 8 cm*), proteggeremo così anche orecchie, naso e collo
- Essere sempre ben coperti sul corpo, anche quando fa caldo: abiti larghi, leggeri e di colore chiaro che non ostacolino i movimenti, accollati, con maniche lunghe e pantaloni lunghi. Mai lavorare a dorso nudo!
- Usare gli occhiali da sole per proteggere gli occhi
- Prima di esporsi al sole, fare uso di creme solari ad alta protezione sulle parti scoperte (*braccia, dorso delle mani, viso, naso, collo, orecchie, eccetera*)

## Infine, non dimentichiamo che

- Neve, ghiaccio, acqua, sabbia e cemento riflettono la luce solare, aumentando i raggi solari nocivi
- L'intensità dei raggi solari varia con le stagioni, con le aree geografiche e con l'altitudine
- Anche quando il cielo è nuvoloso siamo esposti a radiazioni solari. Vento e nuvole riducono la sensazione di calore, ma non il rischio di scottature
- Bisogna proteggersi anche in inverno e non solo d'estate
- Il vetro blocca quasi totalmente i raggi solari nocivi