



**Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije**  
**Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana**

# **Al sole, ma in sicurezza!**

**INDICAZIONI PER UN'ESTATE SANA**

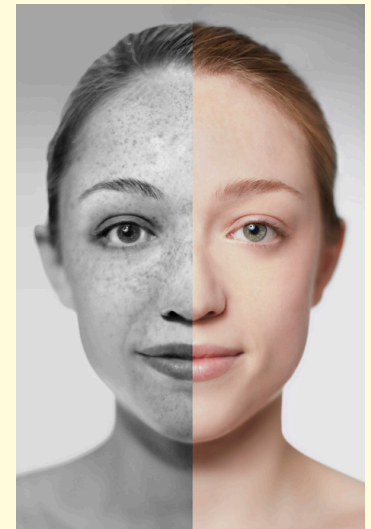




**La luce solare**, ovvero la radiazione solare, comprende l'intero spettro delle onde elettromagnetiche provenienti dal Sole – dalle onde radio, microonde e radiazioni infrarosse, passando per la luce visibile e i raggi ultravioletti, fino ai raggi X e alla radiazione gamma ( $\gamma$ ).

La luce solare, nel suo percorso verso la Terra, attraversa l'atmosfera che ne attenua e filtra parzialmente la radiazione. Mentre le radiazioni a lunga lunghezza d'onda, come le onde radio, sono sicure per la salute umana, quelle a corta lunghezza d'onda, come la radiazione ultravioletta (UV), possono rappresentare un rischio e causare effetti nocivi.

Anche se solo circa il 5% della radiazione UV raggiunge la superficie terrestre, **esse sono estremamente intense**. La radiazione UV si divide in diverse tipologie: i raggi UVC vengono completamente assorbiti dallo strato di ozono, mentre i raggi UVA e UVB riescono a raggiungere il suolo e hanno un impatto diretto sul nostro organo più grande. Avete indovinato di quale si tratta?



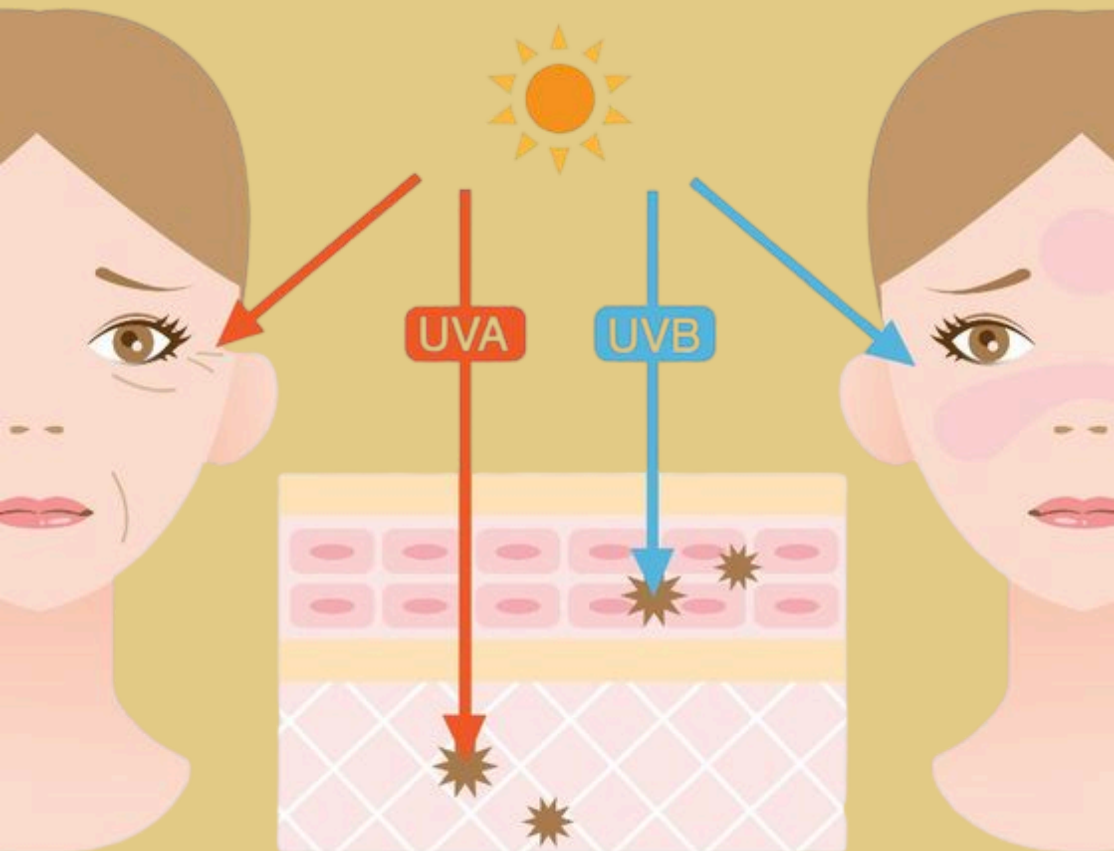
La pelle è il nostro organo più grande. È anche l'organo più visibile, copre quasi 2 m<sup>2</sup> e rappresenta circa il 12-16% del peso corporeo totale di una persona. Si tratta di un organo estremamente dinamico che si rinnova e si adatta continuamente.

**La pelle porta i segni del tempo – per questo protegila con cura!**

**I raggi UVA** costituiscono circa il 95% della radiazione UV che raggiunge la superficie terrestre e sono presenti durante tutto l'anno, indipendentemente dalle condizioni meteorologiche – riescono persino a penetrare attraverso le nuvole.

Possono attraversare il vetro e gli strati superiori della pelle (epidermide), raggiungendo in profondità le cellule del derma.

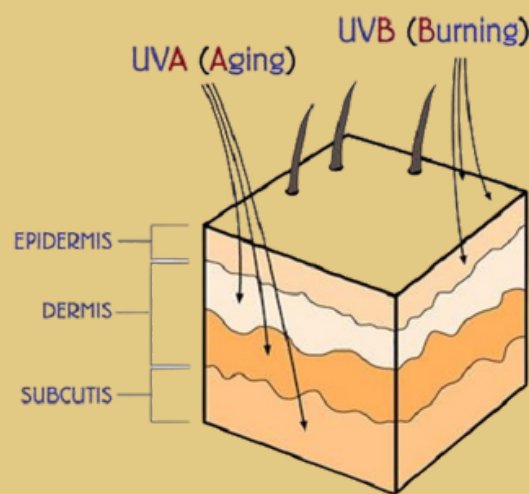
A differenza dei raggi UVB, non causano dolore immediato, ma la loro profonda penetrazione può provocare danni a livello cellulare attraverso la formazione di radicali liberi.



Fonte:omnicalculator.com

### **L'esposizione prolungata al sole può comportare:**

- Invecchiamento precoce della pelle (fotoinvecchiamento) – la degradazione di collagene ed elastina porta al rilassamento cutaneo, alla perdita di tonicità e alla comparsa di rughe,
- Sviluppo di fotosensibilità, nota anche come allergia al sole (i sintomi includono arrossamento, prurito ed eruzioni cutanee),
- Alterazioni della pigmentazione, come il melasma (maschera gravidica) o macchie scure,
- Aumento del rischio di sviluppare tumori della pelle.



**I raggi UVB** rappresentano il 5% della radiazione UV che ci raggiunge. Sono altamente energetici e non riescono a penetrare né le nuvole né il vetro. Attraversano l'epidermide e sono responsabili dell'abbronzatura, ma anche delle scottature, reazioni allergiche e del cancro della pelle.

**È quindi fondamentale proteggere la pelle sia dai raggi UVA che dai raggi UVB.**



L'esposizione prolungata alla radiazione UV può, nel tempo, ridurre l'elasticità della pelle. La pelle diventa allora ispessita, secca e rugosa, quasi dura al tatto. Più ci esponiamo al sole, più il processo di invecchiamento cutaneo si accelera.

Tuttavia, la pelle possiede meccanismi naturali di protezione e rigenerazione.

Gli strati più profondi della pelle producono continuamente nuove cellule che sostituiscono quelle danneggiate o morte in superficie. Questo processo di rigenerazione diventa visibile dopo una scottatura solare, quando la pelle comincia a sfaldarsi, e nel giro di una o due settimane generalmente si riprende e ritorna al suo aspetto normale.

Tuttavia, con l'avanzare dell'età, alla pelle risulta sempre più difficile rigenerarsi da sola. L'esposizione prolungata ai raggi UV danneggia progressivamente i tessuti connettivi, causando la comparsa di rughe, linee sottili e altri segni di invecchiamento cutaneo precoce..



**I danni causati dai raggi UV non sono visibili immediatamente, ma si accumulano nel tempo – e la pelle li ricorda.**

Poiché le persone sono sempre più consapevoli degli effetti negativi della radiazione UV, è emersa la necessità di trasmettere informazioni su questo tipo di radiazione e i suoi possibili effetti sulla salute in modo chiaro e comprensibile a tutti. A tal fine, gli scienziati hanno sviluppato un'unità di misura per esprimere il livello di esposizione ai raggi UV – l'indice UV.



**Istituto  
Idrometeorologico  
Statale**

<b>INDICE UV BASSO</b>	<b>0, 1 e 2</b>
<b>INDICE UV MODERATO</b>	<b>3, 4 e 5</b>
<b>INDICE UV ALTO</b>	<b>6 e 7</b>
<b>INDICE UV MOLTO ALTO</b>	<b>8, 9 e 10</b>
<b>INDICE UV ESTREMAMENTE ALTO</b>	<b>11 e più</b>

**Indice UV:**

- grado di pericolo della radiazione UV
- legato agli effetti sulla pelle
- previsto per il giorno successivo
- necessarie misure di protezione
- più alto è l'indice UV, maggiore è il rischio



## CATEGORIA E INDICE UV



### COME PROTEGGEERSI?

**BASSO**  
0-2

**MODERATO**  
3-5

**ALTO**  
6-7

**MOLTO ALTO**  
8-10

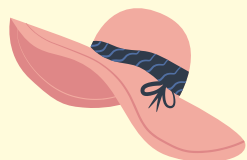
**ESTREMO**  
11 E PIU'



Indossare occhiali con protezione UV.



Usare la crema protettiva.



Indossare berretti o cappelli.



Indossare vestiti leggeri.



Stare all'ombra durante la giornata.



Rimanere all'ombra e diminuire il tempo trascorso all'aperto.



Evitare l'esposizione al sole fino alle 17.





SPF è l'acronimo di "Sun Protection Factor" (fattore di protezione solare) ed è una misura relativa della durata durante la quale un prodotto protegge la pelle dalla radiazione ultravioletta (UV). Più alto è l'SPF, maggiore è la percentuale di raggi UV bloccati.

Un prodotto con fattore di protezione solare SPF 15 assorbe circa il 93% dei raggi UVB, l'SPF 30 il 97% e l'SPF 50 il 98%. Anche se queste percentuali sembrano differire di poco, per le persone con pelle sensibile o con una storia personale o familiare di tumori cutanei, anche questa piccola differenza può essere molto significativa.

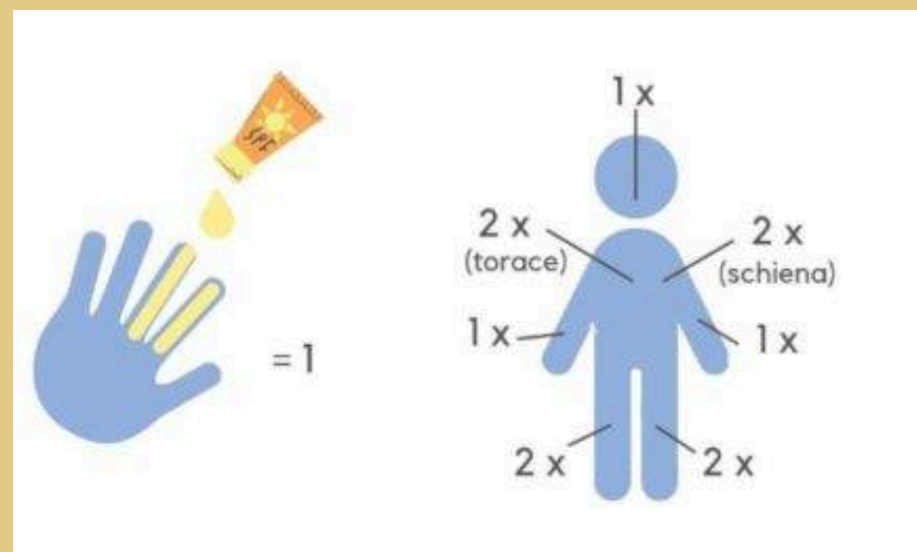


**ESEMPIO:** Se ti esponi al sole per 10 minuti senza protezione prima che la pelle inizi a scottarsi, applicando una crema con fattore di protezione SPF 15 prolungherai quel tempo di 15 volte, fino a 150 minuti.

La durata della protezione offerta da una crema solare dipende da diversi fattori, tra cui la quantità di prodotto applicata, l'intensità della radiazione UV e se la pelle è sudata o bagnata, ad esempio dopo il nuoto. Il fattore SPF serve principalmente come indicazione, ma è importante riapplicare la crema regolarmente affinché la protezione sia efficace.

**Uso corretto della crema solare:**

- applicare 20 minuti prima dell'esposizione al sole,
- quantità per tutto il corpo: circa la grandezza di una prugna,
- riapplicare ogni due ore o dopo essersi asciugati con l'asciugamano,
- non utilizzare nei bambini di età inferiore a un anno senza previo consulto medico.



**Istruzioni per una corretta applicazione dei prodotti solari**

Fonte: <https://www.cosmetimag.it/6-trucchetti-per-applicare-la-protezione-solare/>

## CHE COS'È UN'ONDATA DI CALORE?

Un'ondata di calore è un periodo caratterizzato da temperature insolitamente elevate (massime, minime e medie giornaliere) in una determinata regione, che dura almeno tre giorni consecutivi durante la stagione calda dell'anno. La definizione si basa sulle condizioni climatiche locali (secondo i dati rilevati da singole stazioni meteorologiche), con temperature che superano soglie specifiche prestabilite.

Regija	Ned 22.06.2025.	Pon 23.06.2025.	Uto 24.06.2025.	Sri 25.06.2025.	Čet 26.06.2025.
Osijek	0	0	0	1	2
Zagreb	0	1	1	2	2
Karlovac	0	0	1	1	2
Gospić	0	0	0	1	1
Knin	0	0	0	1	1
Rijeka	0	0	0	1	1
Split	0	0	0	1	1
Dubrovnik	0	0	0	0	1
Opasnost:	0 nema	1 umjerena	2 velika	3 vrlo velika	

Avviso sulle ondate di calore sul sito web dell'Istituto Idrometeorologico Statale (DHMZ)

Per proteggere la popolazione, è stato introdotto un sistema di allerta per i pericoli legati alle alte temperature, attivo dal 15 maggio al 15 settembre. Sulla base delle previsioni della temperatura dell'aria per la giornata odierna e i successivi quattro giorni, l'Istituto Idrometeorologico Statale (DHMZ) emette avvisi di ondate di calore suddivisi in quattro categorie: nessun pericolo, pericolo moderato, pericolo elevato e pericolo molto elevato.

Durante tutto il periodo di grande caldo, seguite le raccomandazioni delle autorità sanitarie locali, che informano il pubblico tramite i media (internet, TV, radio).



## COS'È UN COLPO DI CALORE?

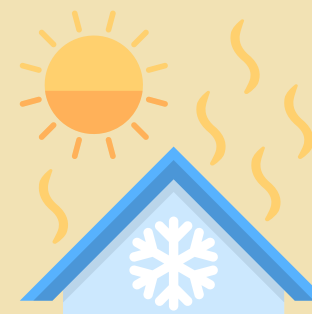
Il **colpo di calore** è un collasso improvviso dell'organismo, causato spesso da un rapido e eccessivo aumento della temperatura corporea e dall'incapacità del corpo di raffreddarsi attraverso la sudorazione e mantenere la temperatura entro limiti normali, a causa di temperature esterne estremamente elevate o di un'ondata di calore.

Negli ultimi dieci anni si è registrato un aumento delle temperature estive, con un impatto significativo sulla salute pubblica. Misure tempestive possono ridurre il numero di malattie e decessi causati dal caldo, perciò è importante essere preparati e agire subito per limitare i possibili effetti negativi sulla salute.



# COME PROTEGGERSI DAL GRANDE CALDO?

## RINFRESCATE LA VOSTRA CASA



Cercate di rinfrescare l'ambiente in cui vivete. L'ideale sarebbe mantenere la temperatura interna al di sotto dei 32°C durante il giorno e sotto i 24°C durante la notte. Ciò è particolarmente importante per i bambini, le persone con più di 60 anni o chi soffre di patologie croniche..

Sfruttate l'aria più fresca della notte per rinfrescare la casa. Aprite tutte le finestre o le persiane durante la notte e nelle prime ore del mattino, quando la temperatura esterna è più bassa (se possibile).

Riducete la quantità di aria calda all'interno dell'appartamento o della casa. Durante il giorno tenete chiuse le finestre e le persiane (se le avete), soprattutto quelle esposte al sole. Spegnete tutte le luci artificiali e, per quanto possibile, i dispositivi elettrici.

Installate schermi, tende o drappeggi alle finestre esposte al sole del mattino o del pomeriggio.



Appendete asciugamani bagnati per raffreddare l'aria nella stanza. Tuttavia, non dimenticate che ciò aumenta anche il livello di umidità.



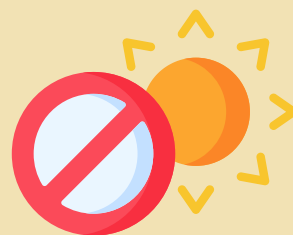
Se avete un dispositivo di raffreddamento (condizionatore), chiudete porte e finestre per evitare un consumo di energia superiore al necessario.



I ventilatori elettrici possono offrire sollievo e freschezza, ma quando la temperatura supera i 35°C non prevengono i disturbi legati al grande caldo. È importante bere a sufficienza, ma non troppo velocemente.

## COME PROTEGGERSI DAL CALDO ESTIVO?

### EVITATE IL CALDO ESTREMO



Se non riuscite a rinfrescare il vostro appartamento/casa, trascorrete due o tre ore al giorno in un luogo fresco (ad esempio un edificio pubblico dotato di aria condizionata).

Evitate di uscire di casa durante il periodo più caldo della giornata



Cercate l'ombra.

Rifugiatevi nella stanza più fresca del vostro appartamento o della vostra casa, soprattutto durante la notte.

Adattate la vostra esposizione alla radiazione UV del sole tenendo conto delle variazioni giornaliere dell'indice UV.

Evitate sforzi fisici intensi. Se dovete svolgere lavori pesanti, fatelo durante le ore più fresche della giornata, che di solito sono tra le 4:00 e le 7:00 del mattino.

Non lasciate bambini o animali in un veicolo parcheggiato.



Utilizzate regolarmente creme con fattore di protezione contro le radiazioni UV nocive. Particolare attenzione va riservata ai neonati e ai bambini piccoli, per i quali è necessario utilizzare creme solari con il massimo fattore di protezione.

## COME PROTEGGERSI DAL GRANDE CALDO?

### RINFRESCATE IL CORPO E BEVETE A SUFFICIENZA.



Evitare l'esposizione al sole tra le 10:00 e le 17:00, soprattutto per i bambini, le donne in gravidanza, gli anziani, le persone con malattie cardiache e i pazienti affetti da diabete.

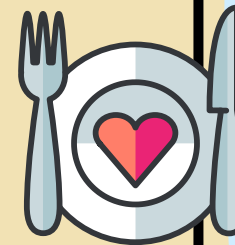
Fate la doccia o il bagno con acqua tiepida. In alternativa, potete avvolgervi in asciugamani bagnati e freschi, rinfrescarvi con una spugna umida, fare pediluvi, ecc.

Utilizzate biancheria da letto leggera, lenzuola e, se possibile, dormite senza cuscino per evitare l'accumulo di calore.

Bevete regolarmente ed evitate alcol, bevande con troppa caffeina e zucchero.



Indossate abiti leggeri, larghi e di colore chiaro, realizzati con materiali naturali. Se uscite, mettete un cappello a tesa larga o un berretto e occhiali da sole.



Mangiate piccoli pasti con maggiore frequenza. Evitate i cibi ricchi di proteine.

# COME PROTEGGERSI DAL GRANDE CALDO?



## AIUTIAMO GLI ALTRI

Fate visita a familiari, amici e vicini che trascorrono la maggior parte del tempo da soli. Le persone vulnerabili potrebbero aver bisogno di aiuto durante i giorni di grande caldo.

Parlate dell'ondata di calore con la vostra famiglia. In base al proprio stato di salute e alle attività quotidiane, ogni membro della famiglia dovrebbe sapere quali misure di protezione adottare.

Frequentate un corso di primo soccorso per imparare cosa fare in caso di colpo di calore o altre emergenze. Ognuno dovrebbe sapere come reagire.



Se qualcuno che conoscete è a rischio, aiutatelo a ottenere consigli e supporto. Le persone anziane e i malati che vivono da soli dovrebbero essere visitati almeno una volta al giorno.

Se assumono farmaci, consultate il medico curante per verificare quale effetto questi farmaci possano avere sulla termoregolazione e sull'equilibrio dei liquidi nell'organismo.



## NUMERI IMPORTANTI:



- Emergenza medica – 194 (valido per tutta la Croazia)
- Centro **112** funziona come centro unico di comunicazione per tutti i tipi di emergenze.

## COME PROTEGGERSI DAL GRANDE CALDO?

### SE AVETE PROBLEMI DI SALUTE

Conservate i farmaci a una temperatura inferiore ai 25°C o in frigorifero (leggete le istruzioni per la conservazione riportate nel foglietto illustrativo del medicinale).

Chiedete consiglio al medico se soffrite di una malattia cronica o se assumete più farmaci. Oltre a seguire le indicazioni del medico riguardo alla terapia e all'assunzione dei medicinali, è fondamentale controllare più frequentemente la pressione arteriosa.



### SE VOI O QUALCUNO INTORNO A VOI NON SI SENTE BENE

Chiedete aiuto se avvertite capogiri, debolezza, spossatezza, ansia oppure se avete una sete intensa e un forte mal di testa; recatevi il prima possibile in un luogo più fresco e misurate la temperatura corporea.

Bevete acqua o succo di frutta per reintegrare liquidi.



Consultate il medico in caso di altri disturbi o se i sintomi descritti persistono a lungo.

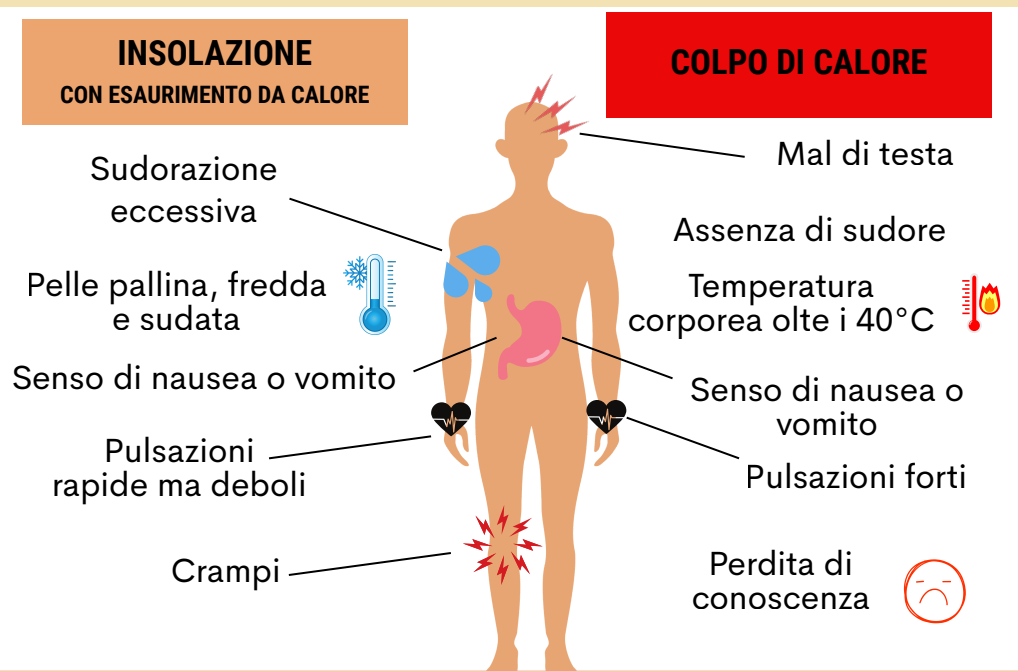


Rilassatevi e sdraiatevi in una stanza fresca se avvertite crampi dolorosi – di solito alle gambe, alle braccia o all'addome – spesso dopo aver lavorato o fatto esercizio in condizioni di grande caldo. Bevete liquidi contenenti elettroliti e, se i crampi persistono per più di un'ora, è necessario consultare un medico.

Se un membro della vostra famiglia o una persona a cui state prestando aiuto presenta pelle calda e secca oppure delirio (parla in modo incoerente ed è agitato), acufene, disturbi visivi, debolezza, crampi e/o perdita di coscienza, chiamate immediatamente un medico o il servizio di emergenza.

In attesa del medico o dei soccorsi:

- sistemate la persona in una stanza fresca, in posizione orizzontale,
- sollevatele le gambe e i fianchi,
- toglietele gli indumenti,
- iniziate il raffreddamento esterno: applicate impacchi freddi su collo, ascelle e inguine, usate un ventilatore, sventolate con un panno grande o spruzzate la pelle con acqua a temperatura di 25-30°C,
- misurate la temperatura corporea e mantenetele sotto i 39°C,
- non somministrate acido acetilsalicilico (aspirina) o paracetamolo,
- se la persona è incosciente, mettetela in posizione laterale di sicurezza.



Se un'auto è parcheggiata al sole con una temperatura esterna di 35°C o più, la temperatura interna può salire fino a una media di 45°C in meno di un'ora. Il colpo di calore si verifica quando la temperatura corporea di un bambino supera i 40°C.

## NON LASCIATE MAI I BAMBINI DA SOLI NEI VEICOLI!

### CREATE UNA ROUTINE:



**PARCHEGGIATE**



**CONTROLLATE L'INTERNO DEL VEICOLO**



**CHIUDETE**

Lasciare un bambino incustodito in un veicolo chiuso rappresenta una grave forma di negligenza e maltrattamento, configurando gli estremi del reato di violazione dei diritti del minore.

**LE CONSEGUENZE POSSONO ESSERE LA MORTE DEL BAMBINO O GRAVI DANNI ALLA SUA SALUTE.**

**Siamo responsabili verso noi stessi e verso gli altri!**

## DITE NO AL SOLARIUM!

Anche se molti considerano l'abbronzatura desiderabile e segno di salute, in realtà essa non riflette un buono stato dell'organismo, ma è una risposta della pelle agli effetti nocivi delle radiazioni UV. La pelle abbronzata è in realtà una reazione di difesa della pelle che si attiva per proteggersi dai danni causati dai raggi UV.

Le "scottature solari salutari" non esistono.

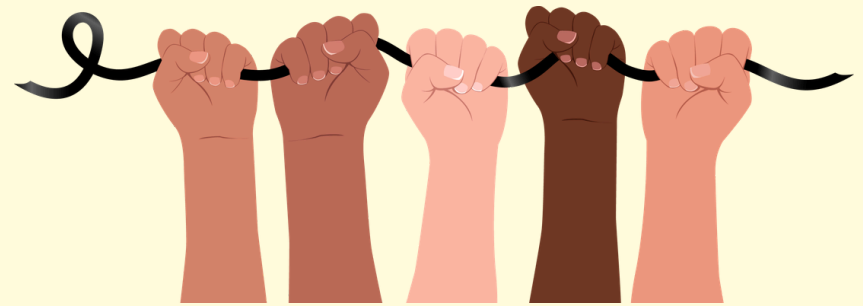
Ogni esposizione eccessiva alle radiazioni UV può causare danni strutturali alla pelle.

Nel breve termine, ciò può manifestarsi con scottature, maggiore sensibilità e formazione di cicatrici, mentre a lungo termine porta al fotoinvecchiamento cutaneo.



Secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), **l'uso dei lettini abbronzanti non è raccomandato per le persone di età inferiore ai 18 anni**, e molti Paesi nel mondo ne hanno vietato l'uso per i minori.

In Brasile e in Australia, l'uso del solarium a scopo estetico è vietato sia per i giovani che per gli adulti.



Il melanoma è uno dei **tumori maligni** della pelle più pericolosi. Origina dai melanociti, le cellule responsabili della produzione di melanina, il pigmento che dà colore alla pelle, ai capelli e agli occhi.

Anche se si manifesta più frequentemente sulla pelle, può svilupparsi anche in altre parti del corpo dove sono presenti melanociti.

Il melanoma può insorgere su pelle completamente sana oppure come trasformazione maligna di nei preesistenti.

## IL MELANOMA



ESEGUITE REGOLARMENTE L'AUTOCONTROLLO DELLA PELLE, NOTATE I CAMBIAMENTI, INDIVIDUATE LE ANOMALIE E CURATELE IN TEMPO.

Le persone a maggior rischio di sviluppare un melanoma includono:

- Persone con carnagione chiara e lentiggini che si abbronzano con difficoltà,
- Persone con un numero elevato di nei, soprattutto se irregolari, multicolori o di diametro superiore a 6 mm,
- Persone con anamnesi familiare positiva per melanoma,
- **Persone che hanno subito frequenti scottature solari**, in particolare durante l'infanzia,
- **Utilizzatori di lettini abbronzanti (solarium)**, soprattutto coloro che hanno iniziato prima dei 35 anni (con un rischio fino al 75% maggiore di sviluppare un melanoma).

## CURIOSITA' / MITI



Non ci si può scottare nelle giornate nuvolose.

**FALSO**

Anche se le nuvole riducono la radiazione UV diretta, aumentano al contempo la componente diffusa della radiazione UV. Le nuvole alte e sottili possono lasciare passare fino all'80% dei raggi UV, e in alcuni casi possono persino intensificare la radiazione UV al suolo. Solo le nuvole basse e dense offrono una protezione efficace

Bisogna esporsi al sole perché la radiazione UV stimola la produzione di vitamina D.

**FALSO**



Il tempo di esposizione ai raggi UV necessario per la produzione della vitamina D è così breve che non è necessario esporsi al sole intenzionalmente per ottenerla.

Un'eccessiva esposizione al sole è pericolosa a qualsiasi età.

**VERO**



La pelle umana e il sistema immunitario sono sensibili alla radiazione UV durante tutto l'arco della vita.

Le creme solari ci proteggono, quindi possiamo goderci il sole più a lungo.

**FALSO**



I bambini devono essere protetti in modo particolare.

**VERO**

La pelle dei bambini è particolarmente sensibile e, a causa dell'effetto cumulativo delle radiazioni UV, una buona protezione durante l'infanzia rappresenta una valida prevenzione per il futuro.

Le creme solari offrono una protezione adeguata contro le scottature, ma la loro efficacia diminuisce col tempo. Le creme solari non servono a prolungare il tempo di esposizione al sole, ma a garantire una maggiore protezione durante l'esposizione inevitabile.

Il solarium prepara la pelle al sole e previene le scottature.

**FALSO**

L'abbronzatura ottenuta con il solarium offre una protezione solare molto bassa (SPF circa 3). Non protegge in modo significativo dalle scottature e l'esposizione ai raggi UV del solarium aumenta ulteriormente il rischio di sviluppare tumori della pelle.

FONTI E RACCOMANDAZIONI DALLA BROCHURE:

Istituto Croato di Sanità Pubblica (HZJZ)

Istituto di Sanità Pubblica "Dr. Andrija Štampar" –

Centro di riferimento del Ministero della Salute per la tutela della salute degli anziani

Istituto di Sanità Pubblica della Contea di Dubrovnik-Neretva

Istituto Idrometeorologico Statale (DHMZ)

Comando di Polizia della Regione Istriana

Meteo-info.hr

A cura di: Danijela Lazarić-Zec e Olga Dabović Rac

Progetto grafico: Katarina Branežac, 2025



NZZJŽIŽ / IFSPRI

