

Il decalogo

Ecco le dieci regole fondamentali che i lavoratori outdoor dovrebbero seguire per evitare che la prolungata permanenza al sole causi sia fonte di rischi per la pelle e la salute.

1. Non esporsi al sole per più di 8 ore giornaliere.
2. Utilizzare creme protettive durante l'esposizione al sole: applicarle abbondantemente su ogni parte del corpo esposta e rinnovare l'applicazione ogni 2-3 ore. La scelta del fattore di protezione dipende dal fototipo e dalle condizioni ambientali: meglio scegliere un fattore medio, alto o molto alto. Una formulazione in spray, dalla consistenza leggera, può essere l'ideale perché si applica velocemente e in modo uniforme.
3. Utilizzare un abbigliamento adatto: scegliere i vestiti in base alla **colore** (i tessuti scuri proteggono meglio rispetto a quelli chiari), alla **fibra** di cui sono costituiti (le fibre acriliche forniscono una protezione più adeguata rispetto alla seta e al cotone) e alla **trama** del tessuto (tessuti a trama "fitta" sono molto più efficaci). Un buon metodo è osservare il capo in controluce: la luce non filtra il potere di protezione è ottimo.
4. Non dimenticarsi di proteggere gli occhi indossando occhiali da sole con lenti certificate.
5. Dove è possibile utilizzare teli e coperture per creare zone d'ombra dove si lavora.
6. Sfruttare, dove possibile, le zone d'ombra naturali offerte da alberi e costruzioni vicine.
7. Organizzare l'orario di lavoro in modo da riservare i lavori in ambienti interni durante le ore più calde (dalle 12.00 alle 16.00), lasciando alle altre ore quelli esterni.
8. Durante i pasti, rifugiarsi in zone d'ombra.
9. Prestare attenzione alle superfici riflettenti che amplificano i raggi UV; bisogna lavorare lontano da queste superfici o comunque per un tempo limitato. Dove questo non è possibile, è importante rilegare questi lavori a inizio mattinata o a fine giornata.
10. Bere molta acqua e spesso. Il sole disidrata in profondità il nostro corpo.