



Proteggersi dai raggi del sole sul lavoro

I raggi UV favoriscono i tumori cutanei

- Ogni anno in Svizzera tra chi lavora all'aria aperta si registrano circa 1000 casi di tumori cutanei dovuti ai raggi ultravioletti. Le parti del corpo più colpite sono la testa, il viso, le orecchie e la nuca.
- I raggi UV possono danneggiare la pelle anche in caso di cielo coperto e temperature basse.
- La quantità di raggi UV a cui ci si espone lavorando sui cantieri è doppia rispetto alla somma dei raggi UV assorbiti in vacanza e nel tempo libero.

Come proteggersi correttamente

- Coprirsi il più possibile con indumenti adatti.
- Da aprile a settembre applicare la crema solare su tutte le parti del corpo scoperte più volte al giorno e in quantità abbondante (fattore di protezione minimo pari a 30).
- A giugno e luglio indossare un copricapo con visiera e protezione per la nuca in modo da proteggere le orecchie, il naso, le labbra, la fronte e la nuca.

Attenzione

È normale che dopo il freddo dell'inverno tutti vogliano godersi il sole, ma non per questo bisogna trascurare i pericoli. In primavera le temperature sono ancora miti, ma i raggi del sole possono danneggiare ugualmente la pelle. **Per questo è necessario proteggersi anche in questa stagione.**

Consigli

- Laddove opportuno e fattibile → ombreggiare il posto di lavoro.
- Pianificare le attività in base all'intensità del sole.
- Usare una visiera con protezione per la nuca → in alternativa sombrero, cappello a tesa larga e protezione per la nuca o simili.

Attenzione: rispettare l'obbligo di indossare il casco!



Tutte le informazioni per proteggersi dal sole sono disponibili su www.suva.ch/sole