



REGIONE DEL VENETO

**VIVO** Piano  
Regionale  
**BENE** Prevenzione  
del Veneto  
**VENETO**

# NON BRUCIARTI L'ESTATE

Prendi solo il meglio del sole,  
proteggiti sempre.



## Usa la protezione solare.

Fai una pausa, applica la protezione ogni 2-3 ore, nella giusta quantità ed in maniera uniforme. Ti aiuterà a non scottarti, ad ottenere un'abbronzatura bella e duratura e a mantenere la pelle giovane

## Usa la protezione. All'ombra.

E' necessario mettere la crema solare anche all'ombra perché i raggi UV vengono riflessi e diffusi dalle superfici circostanti. Mettila anche in montagna e quando fai sport all'aperto

## Usa la protezione. Salva la pelle.

Una scorretta esposizione al sole aumenta il rischio di melanoma e di altri tumori della pelle. Fai attenzione anche all'uso improprio di lampade o lettini solari

## Conosci la tua pelle.

Ogni tipo di pelle richiede la sua protezione solare. Scegli una protezione con adeguato fattore di protezione solare (SPF) in base al tuo fototipo



## Non restare al sole troppo a lungo.

Limita il tempo di esposizione al sole, soprattutto tra le 10:00 e le 16:00



Per saperne di più



REGIONE DEL VENETO

**VIVO** Piano  
**BENE** Regionale  
 Prevenzione  
 del Veneto  
**VENETO**

# NON BRUCIARTI L'ESTATE

Prendi solo il meglio del sole,  
proteggiti sempre.



## Usa la protezione solare.

Fai una pausa, applica la protezione ogni 2-3 ore, nella giusta quantità ed in maniera uniforme. Ti aiuterà a non scottarti, ad ottenere un'abbronzatura bella e duratura e a mantenere la pelle giovane

## Usa la protezione. All'ombra.

E' necessario mettere la crema solare anche all'ombra perché i raggi UV vengono riflessi e diffusi dalle superfici circostanti. Mettila anche in montagna e quando fai sport all'aperto

## Usa la protezione. Salva la pelle.

Una scorretta esposizione al sole aumenta il rischio di melanoma e di altri tumori della pelle. Fai attenzione anche all'uso improprio di lampade o lettini solari

## Conosci la tua pelle.

Ogni tipo di pelle richiede la sua protezione solare. Scegli una protezione con adeguato fattore di protezione solare (SPF) in base al tuo fototipo



## Non restare al sole troppo a lungo.

Limita il tempo di esposizione al sole, soprattutto tra le 10:00 e le 16:00



Per saperne di più