

## VISITE DERMATOLOGICHE GRATUITE PER IL CONTROLLO DEI NEI

Massafra	24	Marzo
Palagianò	25	Marzo
Martina Franca	31 Mar/1	Aprile
Monteiasi	03	Aprile
Fragagnano	04	Aprile
Leporano	07	Aprile
San Giorgio Jonico	08	Aprile
Faggiano	09	Aprile
Pulsano	14	Aprile
Manduria	15	Aprile
Crispiano	21	Aprile
Castellaneta	22	Aprile
Ginosa	24	Aprile
Carosino	28	Aprile
Maruggio	29	Aprile
Taranto	5/6/8	Maggio
Statte	12	Maggio
Grottaglie	13	Maggio
Lizzano	15	Maggio

Le visite dovranno essere prenotate telefonicamente alla sede ANT di Taranto dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,00. Avvertiamo i cittadini che le visite sono limitate a 20 per giornata.

Il materiale informativo è disponibile presso la sede ANT Italia Onlus-Delegazione di Taranto.

Info e prenotazioni:

Fondazione ANT Italia Onlus - Delegazione di Taranto

via Pitagora n. 90 | Tel. 099 452 67 22  
e-mail: [delegazione.taranto@antitalia.org](mailto:delegazione.taranto@antitalia.org)



PROVINCIA DI TARANTO  
Assessorato alle Politiche Sociali



Progetto  
*Amici per la pelle*<sup>®</sup>  
a cura del Dr. Emanuele Di Pierri  
Dermatologo-Taranto  
[www.amiciperlapelle.info](http://www.amiciperlapelle.info)

L'Assessorato Provinciale alle Politiche Sociali organizza in collaborazione con la Fondazione Ant Italia Onlus, il Progetto Amici per la Pelle, il Centro Servizi Volontariato di Taranto ed il Patrocinio dei Comuni



PREVENZIONE  
MELANOMA<sup>09</sup>

Campagna di prevenzione del  
melanoma e dei tumori della pelle

# 15 REGOLE PER UN SOLE AMICO

Osserva scrupolosamente le norme di comportamento al sole consigliate di seguito.

**1.** Individua il tuo fototipo per adottare adeguate misure protettive.  
**Limita la durata delle esposizioni al sole durante i primi giorni di vacanza.**

**Non esporti tra le ore 11 e le ore 15** (12-16 ora legale), ore in cui il sole é allo zenit ed i raggi ultravioletti sono più intensi. **2.**

**3.** **Proteggi sempre gli occhi con occhiali da sole** e non esitare a ricorrere agli abiti quando l'irraggiamento é particolarmente intenso.

**Scegli sempre il fattore di protezione in base al tuo fototipo** quando acquisti i prodotti antisolari (creme, olii, stick e vari tipi di latte). **4.**

**5.** **Proteggi sempre i bambini:** non esporre alla luce solare diretta, i bambini di età inferiore ai tre anni. Dopo i tre anni l'esposizione al sole deve essere moderata, limitata alle sole ore consigliate e protetta con l'applicazione di schermi antisolari, cappello, maglietta ed occhiali.

**Evita di esporti durante la gravidanza** poichè è molto alto il rischio di iperpigmentazioni cutanee (macchie scure) difficili da eliminare. **6.**

**7.** **Applica generosamente un prodotto antisolare e rinnova regolarmente l'applicazione ogni due ore circa.**

In caso di eritemi od ustioni solari, di nei che si modificano, **dopo un periodo di intensa esposizione al sole, consulta il tuo dermatologo.** **8.**

**9.** **Presta attenzione alle superfici riflettenti:** neve, ghiacciai ed in minor misura l'acqua del mare, riflettono la luce solare facendo aumentare la quantità di raggi UV che colpiscono la pelle.

**Evita gli "stimolatori di abbronzatura",** ossia quei prodotti che stimolano la produzione di melanina e che possono risultare innocui nei fototipi scuri, che pigmentano con facilità, ma pericolosi nei fototipi chiari, la cui cute ha difficoltà a pigmentare. **10.**

**11.** **Evita l'applicazione sulla pelle di prodotti Fotosensibilizzanti** (farmaci o cosmetici).

**Fai attenzione: anche alcuni farmaci assunti per bocca, possono provocare reazioni al sole.** E' utile usare prodotti doposole con proprietà lenitive ed idratanti dopo l'esposizione al sole. **12.**

**13.** **I raggi ultravioletti UVA sono tutt'altro che innocui:** conviene usare fotoprotettori che proteggano anche da questi.

**E' molto importante che i filtri contenuti nei fotoprotettori siano fotostabili,** cioè che non subiscano alterazioni della capacità filtrante a seguito dell'esposizione ai raggi UV. **14.**

**15.** **Evita "l'abuso" di lampade abbronzanti.**