

ESPOSIZIONE ALLA RADIAZIONE SOLARE

INFORMATIVA PER I PORTALETTERE

Luglio 2023

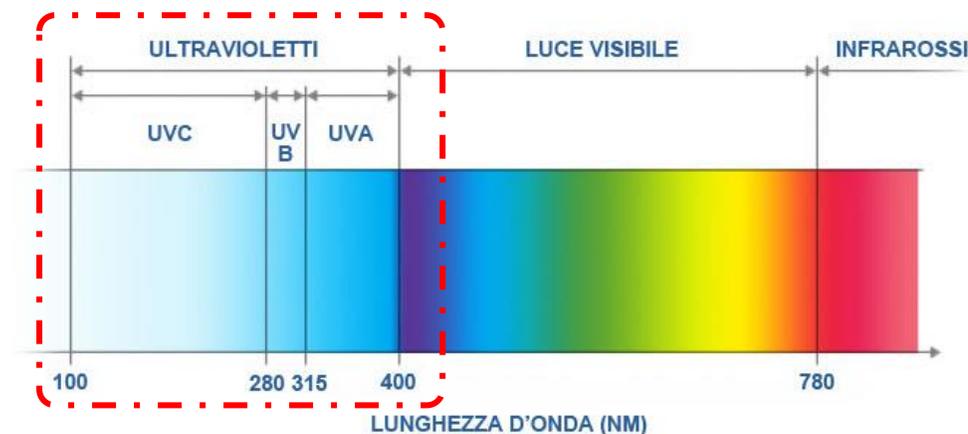
LA RADIAZIONE SOLARE

POSSIBILI EFFETTI DELL'ESPOSIZIONE PROLUNGATA

La luce solare è costituita da differenti tipi di radiazione: *visibile*, *infrarossi* e **radiazione ultravioletta (UV)**.

In particolare, la radiazione UV può provocare problemi alla salute (in casi estremi anche gravi) quindi è importante proteggersi dal sole.

Inoltre, l'esposizione alla radiazione solare può provocare anche **all'occhio** effetti **diretti** (secchezza, bruciore, cataratta e danni irreversibili) ed **indiretti** (abbagliamento dello spettro visibile).



Sono diversi i fattori che influenzano l'esposizione:



Il **tempo** trascorso all'aperto e l'**ora** del giorno



La **stagione** e le condizioni del **cielo**



La **superficie** dell'ambiente, l'**ombreggiatura** e l'**abbigliamento**



La **latitudine** geografica

FATTORI DI PARTICOLARE ESPOSIZIONE AL RISCHIO

I SOGGETTI MAGGIORMENTE SENSIBILI AL RISCHIO

Ogni individuo reagisce in modo diverso alla radiazione solare, il tipo di reazione insieme alle caratteristiche somatiche definisce il nostro **FOTOTIPO**.

Ci sono poi altri fattori che possono configurare condizioni di **particolare sensibilità**:

- *Presenza di fotodermatosi*
- *Pregressi tumori cutanei*
- *Familiarità per tumori cutanei*
- *Esiti cicatrizzali estesi o di ustioni estese*
- *Comorbidità come diabete*
- *Familiarità per degenerazione maculare senile*
- *Assunzione di farmaci fotosensibilizzanti*
- *Esposizione a sostanze fotosensibilizzanti*

Colore della cute	Molto chiara, latteata spesso con lentiggini	Cute chiara/rosata	Abbastanza chiara	Moderatamente scura/olivastra	Scura	Cute molto pigmentata molto scura
						
Sensibilità e tendenza a bruciarsi	Altamente sensibile Si scotta sempre Non si abbronzava mai	Molto sensibile Si scotta facilmente. Si abbronzava poco	Sensibile. Si scotta con moderazione. Usualmente si abbronzava	Poco sensibile. Si scotta raramente Si abbronzava	Minimamente sensibile Raramente si scotta	Minimamente Sensibile Raramente si scotta
Rischio di tumore della pelle	Rischio di tumore della pelle molto elevato	Alto rischio di tumore della pelle	Alto rischio di tumore della pelle	A rischio di tumore della pelle	I tumori della pelle sono relativamente rari, ma quelli che si presentano sono spesso diagnosticati in ritardo ad uno stadio avanzato	I tumori della pelle sono relativamente rari, ma quelli che si presentano sono spesso diagnosticati in ritardo ad uno stadio avanzato



Anche quando il cielo è nuvoloso vi è esposizione alla radiazione solare UV: le nubi esterne riducono ma non bloccano il passaggio dei raggi solari



Anche le radiazioni ultraviolette artificiali possono avere conseguenze sulla salute (ad esempio patologie della pelle): 20 minuti di lampada abbronzante equivalgono ad una giornata di sole in pieno agosto



Con l'esposizione al sole alcuni farmaci possono causare reazioni cutanee tossico/allergiche



Molti profumi ed essenze naturali e alcuni pigmenti per tatuaggi possono causare con l'esposizione al sole reazioni cutanee tossico/allergiche

MELANOMA E PATOLOGIE DELLA PELLE

L'AUTOESAME PERIODICO DELLA CUTE COME FORMA DI PREVENZIONE

L'esposizione eccessiva alle radiazioni solari ultraviolette e le ustioni solari ripetute sono la causa principale di patologie della pelle anche gravi (ad esempio, **melanoma della pelle** la cui diagnosi precoce consente la guarigione).

Il melanoma può insorgere con l'aspetto di un neo o derivare dalla trasformazione maligna di un neo preesistente.



È importante controllare i propri nei: **presta attenzione** al loro **cambiamento** e alla loro **nuova insorgenza**

1. Regola **ABCDE** per riconoscere i **cambiamenti** dei nei

A come **ASIMMETRIA**



Forma irregolare

B come **BORDI**



Bordi frastagliati irregolari

C come **COLORE**



Troppo scuro e non uniforme

D come **DIMENSIONE**



Superiore ai 6 mm di diametro

E come **EVOLUZIONE - EMORRAGIA**



Modificazione dell'aspetto iniziale, sanguinamento spontaneo e senza traumi.

2. Regola sulla forma e sul colore dei nei

Comparsa di un neo **diverso** dagli altri per **colore** e **forma**.



Non esitare a consultare il tuo medico e il dermatologo anche quando noti **chiazze arrossate e squamose** o **piccole ferite che non guariscono** su volto, testa, orecchie, collo braccia e mani.

I Portalettere, Linee Mercato, Linee Business sono potenzialmente più esposti alle radiazioni solari per la specifica mansione.

Fermo restando l'obbligo di indossare la divisa fornita dall'Azienda, sono raccomandati i seguenti comportamenti di buon senso:



- *Consumare la pausa in zone ombreggiate*
- *Prediligere percorsi a piedi non esposti al sole e zone ombreggiate nelle attese di processo dovute al cliente*

Posteitaliane

    poste.it