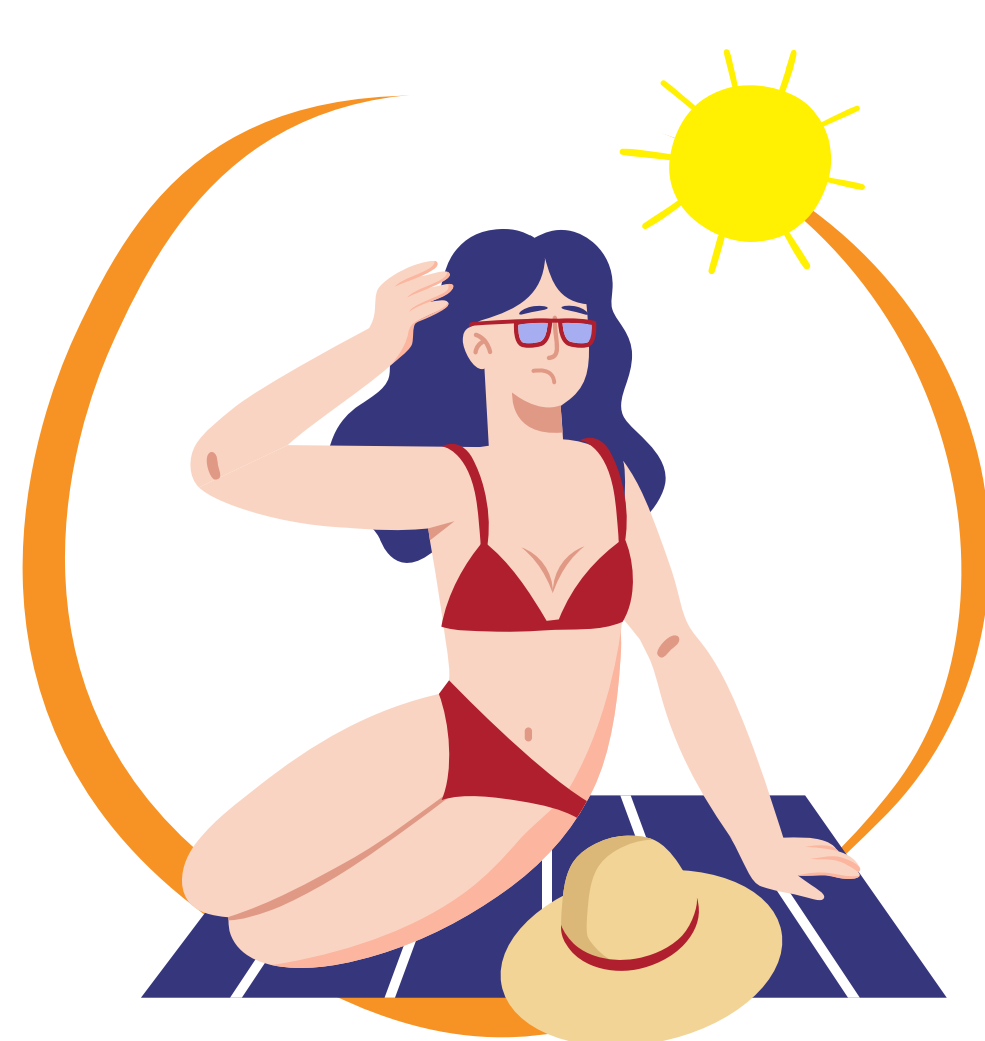


ERITEMA DA SOLE E DERMATITE DA FREDDO.

Rischi del sole.



Insolazione.

Causata dall'eccessiva e prolungata esposizione a raggi del sole. Provoca vertigini e mal di testa.



Scottature.

È una lesione della pelle causata dai raggi UV.



Eritema solare.

Una lesione della pelle a carattere infiammatorio.



Colpo di calore.

Dovuto alla temperatura eccessiva. Il corpo non riesce a riequilibrare la temperatura con il sudore. Compagnono febbre, mal di testa, nausea, vomito e abbassamento della pressione.

COSA FARE?

In ogni caso è bene spostarsi dalla fonte di raggi UV e calore, **ridurre l'esposizione al sole**, coprirsi utilizzando maglie a maniche lunghe e pantaloni lunghi.

È sempre bene **idratarsi il più possibile**. Scottature ed eritemi si possono prevenire utilizzando **creme protettive e lenitive e riducendo le ore di esposizione** solare.



Rischi del freddo.



Mani screpolate.



Tagli e piccole ferite sulle mani e sulle labbra.



Irritazioni, arrossamenti e screpolature del viso.



Dermatite o eczema da freddo.



Geloni, lesioni infiammatorie delle estremità.

COSA FARE?

In ogni caso è bene proteggersi dal freddo con il giusto equipaggiamento: **guanti, cappello, calze e sciarpa**. Se si praticano sport è bene utilizzare materiale tecnico, adatto alla neve e alle basse temperature.

Si possono prevenire e curare le screpolature, i tagli e gli arrossamenti utilizzando **creme e stick labbra emollienti, nutrienti e idratanti, adatte a proteggere la pelle e le labbra in caso di freddo**.

