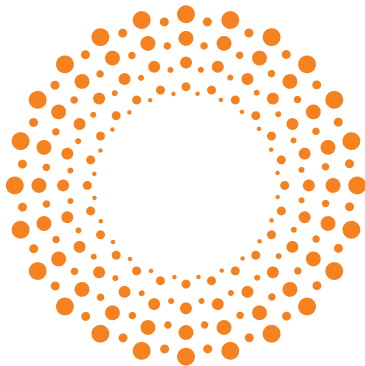




**CONFCOMMERCIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA  
SARDEGNA

**INAIL**  
ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE  
CONTRO GLI INFORTUNI SULLA LAVORO  
DIREZIONE REGIONALE - SARDEGNA



# alfabeto

CINQUE LETTERE PER SALVARTI LA PELLE



## PROGETTO ALFABETO CINQUE LETTERE PER SALVARTI LA PELLE

**ALFABETO** nasce da un'idea di Confcommercio Sardegna in collaborazione con INAIL Direzione Regionale Sardegna.

Ha l'obiettivo di sensibilizzare i lavoratori outdoor del comparto commercio, turismo e servizi sulle attenzioni da adottare durante il lavoro per prevenire i tumori della pelle.

Il nome del progetto è stato pensato per aiutare ad identificare i campanelli d'allarme sulla loro pelle conseguenti all'esposizione al sole. Se ci si accorge di avere nei **A**simmetrici con **B**ordo irregolare con più di un **C**olore con un **D**iametro più grande di 6mm che si **E**volve rapidamente bisogna rivolgersi al proprio medico.



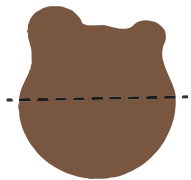
## LAVORI ALL'APERTO? FAI ATTENZIONE AL SOLE!

I raggi solari devono essere considerati a tutti gli effetti un rischio di natura professionale per tutti i lavoratori che lavorano all'aperto.

La permanenza al sole per un periodo più o meno prolungato, specie se la pelle non è abbronzata, può provocare la comparsa dell'eritema solare: arrossamento della pelle, spesso accompagnato da bruciore e/o gonfiore della zona interessata. Se l'esposizione è stata particolarmente intensa possono anche comparire ustioni.

Oltre a questi fenomeni, la prolungata esposizione ai raggi solari è responsabile dell'invecchiamento precoce e di malattie, anche gravi, quali diversi tipi di tumore cutaneo, a carico della pelle.

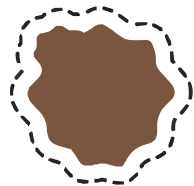
Non tutti abbiamo la stessa pelle ed è importante sapere a quale fototipo apparteniamo: più basso è il fototipo e maggiore sarà il rischio di malattie della pelle a seguito di una lunga e non protetta esposizione ai raggi solari.



## Asimmetrici

Disegna una linea immaginaria attraverso il tuo neo. Se le metà non corrispondono, sono asimmetriche

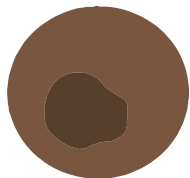
---



## Bordo

I bordi di un melanoma saranno smerlati, dentellati o irregolari

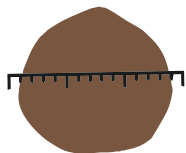
---



## Colore

Un neo benigno avrà un colore uniforme. Se ci sono toni diversi, consulta il tuo medico

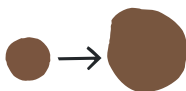
---



## Diametro

I melanomi sono più grandi dei nei benigni, solitamente 6 mm o più

---



## Evoluzione

Un cambiamento di dimensione, forma, colore o elevazione potrebbe indicare un melanoma

FOTOTIPO	REAZIONE AL SOLE	PROTEZIONE CONSIGLIATA
<b>Fototipo 1</b> Capelli rossi o biondi. Pelle lattea, spesso con efelidi	Si scotta sempre. Non si abbronzava mai	<b>Altissima:</b> creme solari con SPF 50+ da applicare frequentemente
<b>Fototipo 2</b> Capelli biondi o castano chiari. Pelle chiara	In genere si scotta. Si abbronzava con difficoltà	<b>Altissima:</b> creme solari con SPF 50 da applicare frequentemente
<b>Fototipo 3</b> Capelli castani. Pelle chiara con minimo colorito	Si scotta frequentemente. Si abbronzava con difficoltà	<b>Alta:</b> creme solari con protezione alta (SPF 50) in seguito, quando la pelle è abbronzata si può passare a filtri di media protezione (SPF 30)
<b>Fototipo 4</b> Capelli bruni o castano scuri. Pelle olivastria	Si scotta raramente. Si abbronzava con facilità	<b>Moderata:</b> utilizzare nella prima settimana filtri solari con protezione media (SPF20)
<b>Fototipo 5</b> Capelli neri. Pelle olivastria	Non si scotta mai. Abbronzatura facile e molto scura	<b>Bassa:</b> utilizzare nella prima settimana filtri solari con protezione bassa (SPF6)
<b>Fototipo 6</b> Capelli neri. Pelle nera	Non si scotta mai	<b>Bassa</b> (SPF 6) o nessuna

Le migliori protezioni sono gli **schermi solari** (ombrelloni, teli, alberi, ombreggi) e **gli indumenti** (camicie, magliette, pantaloni, cappellini, occhiali da sole) in tessuti naturali e leggeri. Le creme solari sono complementari agli indumenti.

## DEVONO PORRE PARTICOLARE ATTENZIONE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE

- I soggetti con **fototipo basso**
- **Chi assume farmaci.** Alcuni farmaci, infatti, possono provocare reazioni allergiche potenziate dall'esposizione solare (quindi consigliamo di chiedere al medico curante se, durante l'assunzione del farmaco, è sconsigliata l'esposizione al sole e di leggere sempre il foglietto illustrativo)
- Chi ha un **familiare di primo grado** (genitori, fratelli) **con un tumore della pelle** (melanoma, carcinoma)
- **Ha avuto un tumore** della pelle (melanoma, carcinoma)
- Ha la **pelle molto danneggiata** dal sole
- Ha più di 100 nei o nei grandi irregolari (atipici)
- Ha utilizzato molte sedute di lettini abbronzanti

## COME PROTEGGERSI?

- **Organizzare l'orario di lavoro**, quando è possibile, per evitare l'esposizione nelle ore in cui i raggi solari sono più dannosi (dalle 11 alle 15 oppure, con l'ora legale, dalle 12 alle 16). In questa fascia oraria privilegiare le attività che si svolgono all'interno, riservando quelle all'esterno per gli orari mattutini e serali
- **Cercare di sfruttare le zone di ombra** prodotte da alberi o ombreggi
- **Consumare i pasti e sostare durante le pause in luoghi ombreggiati** e se possibile al fresco
- Indossare un **cappello a tesa larga** e circolare (almeno 8 cm), proteggendo così anche orecchie, naso e collo
- Essere sempre **ben coperti sul corpo**, anche quando fa caldo: abiti larghi, leggeri e di colore chiaro che non ostacolino i movimenti, accollati, con maniche lunghe e pantaloni lunghi. Mai lavorare a dorso nudo!
- **Usare gli occhiali da sole** per proteggere gli occhi
- Prima di esporsi al sole, fare uso di **creme solari ad alta protezione** sulle parti scoperte (braccia, dorso delle mani, viso, naso, collo, orecchie, ecc.)

## INFINE, NON DIMENTICHIAMO CHE

- Neve, ghiaccio, acqua, sabbia e cemento riflettono la luce solare, aumentando i raggi solari nocivi
- L'intensità dei raggi solari varia con le stagioni, con le aree geografiche e con l'altitudine
- Anche quando il cielo è nuvoloso siamo esposti a radiazioni solari. Vento e nuvole riducono la sensazione di calore, ma non il rischio di scottature
- Bisogna proteggersi anche in inverno e non solo d'estate
- Il vetro blocca quasi totalmente i raggi solari nocivi



## ALTRE PRECAUZIONI GENERALI E COMPORTAMENTI CONSIGLIATI

L'adozione di stili di vita salutari, lotta al tabagismo- responsabile del 30% dei tumori- corretta alimentazione, regolare attività fisica e i controlli per una diagnosi precoce sono fondamentali per salvarti la pelle!

I tumori della pelle sono i più frequenti in assoluto ed in continuo aumento. Tra essi il melanoma occupa il secondo posto per mortalità da tumore nei giovani tra i 30 e i 45 anni. In questi casi la prevenzione attraverso una corretta esposizione al sole anche durante l'orario di lavoro oltre che nei momenti di svago aiuta a tutelare la tua salute.

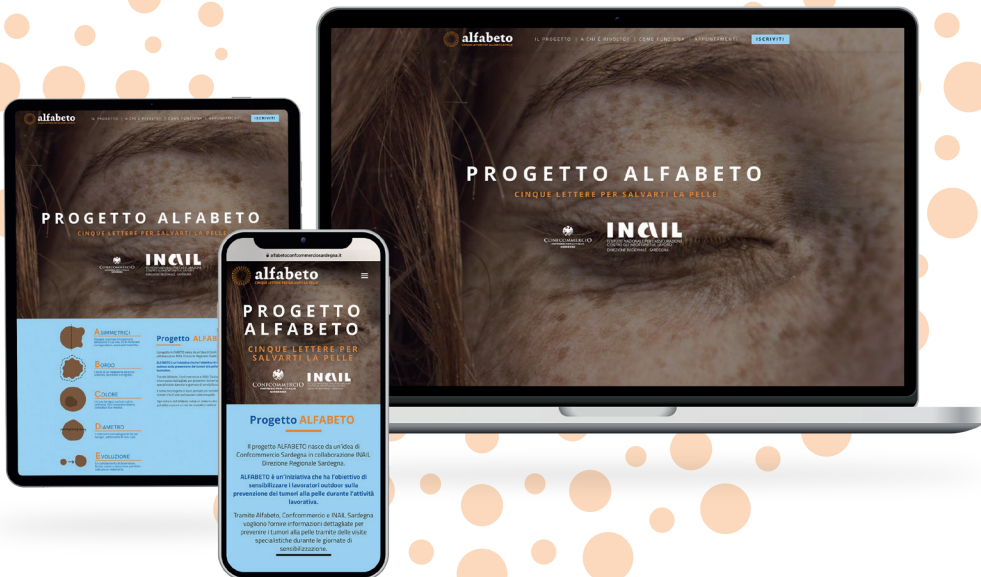
Il sole è tra gli agenti esterni che influenzano la nostra salute, sia positivamente che negativamente; ecco perché è importante conoscerlo e considerarlo da entrambi i punti di vista, con comportamenti adeguati.

Il sole ha molti effetti benefici: favorisce la produzione di vitamina D, che aumenta le difese immunitarie e previene l'osteoporosi, ha un'azione battericida e fungicida, influisce positivamente nel trattamento di malattie cutanee (psoriasi, dermatiti) ed ha un effetto antidepressivo.

Tuttavia bisogna esporsi al sole con cautela e tenerlo bene a mente anche quando si lavora!

La tendenza estetica e la moda sono ancora orientate al concetto di **abbronzatura** quale segno di salute e bellezza, quando invece è sintomo di danno alla pelle, **è una reazione di difesa dell'organismo ai raggi UV**. Un danno che, se protratto nel tempo o procurato su una pelle delicata può condurre a invecchiamento cutaneo precoce, macchie, lentiggini e nei, danni estetici e malattie molto pericolose, quali i **tumori che, con questo progetto vogliamo contribuire a prevenire**.





alfabeto

**PROGETTO ALFABETO**  
CINQUE LETTERE PER SALVARTI LA PELLE

**INAIL**  
Istituto Nazionale per l'Assicurazione  
Contro gli Infortuni sul Lavoro  
DIREZIONE REGIONALE - SARDEGNA

**Progetto ALFABETO**

Il progetto ALFABETO nasce da un'idea di Confcommercio Sardegna, in collaborazione INAIL, Direzione Regionale Sardegna.

ALFABETO è un'iniziativa che ha l'obiettivo di sensibilizzare i lavoratori nonché sulla prevenzione dei tumori alla pelle durante l'attività lavorativa.

Trovi il sito Confcommercio e INAIL Sardegna vogliono fornirti informazioni dettagliate per prevenire i tumori alla pelle tramite delle visite specialistiche durante le giornate di sensibilizzazione.



**CONFCOMMERCIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA  
SARDEGNA

**INAIL**  
ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE  
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO  
DIREZIONE REGIONALE - SARDEGNA

[www.alfabetoconfcommerciosardegna.it/](http://www.alfabetoconfcommerciosardegna.it/)