

**ULSS6**
EUGANEA

Come proteggerci dai raggi solari UV, dal caldo e dall'ozono

Con l'estate aumenta la voglia di rimanere all'aria aperta, ma aumentano anche l'esposizione a raggi solari ultravioletti (UV), la temperatura esterna, l'ozono nell'aria che respiriamo; per questi motivi è necessario saperne di più.

I raggi solari ultravioletti possono essere dannosi perché possono provocare scottature e favorire lo sviluppo del melanoma. Se vuoi saperne di più:

<http://www.salute.gov.it/portale/lamiapelle/pageInternaPelle.jsp?id=2>

L'aumento della temperatura esterna, impedisce la normale traspirazione del corpo, provocando colpi di calore e/o aggravamento di malattie.

Se vuoi saperne di più:

https://www.aulss6.veneto.it/index.cfm?action=mys.news&news_id=300

L'Ozono, è un gas disperso nell'aria e, in elevate concentrazioni, può irritare gli occhi e l'apparato respiratorio (naso, gola, polmoni) con conseguenti difficoltà respiratorie, come un senso di oppressione al torace e tosse.

Non va confuso con il buco nell'ozono ed è prodotto dalla reazione di inquinanti con i raggi solari. Le sorgenti di questi inquinanti ambientali detti "precursori" dell'ozono sono naturali (boschi e foreste che emettono sostanze organiche volatili molto reattive) e derivati da attività umane (veicoli a motore, industrie, ecc). L'ozono presente tutto l'anno, aumenta nel periodo estivo a causa di particolari condizioni atmosferiche (elevata intensità solare, temperatura, scarsa ventilazione, ecc). I valori massimi di ozono sono raggiunti nelle ore più calde della giornata, dalle 12.00 alle 18, per poi scendere nelle ore notturne.

Se vuoi saperne di più:

<http://www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/aria/a-proposito-di-ozono>

<http://www.arpa.veneto.it/temi-ambientali/aria/informazione-ozono>

Evita l'esposizione all'aria aperta nelle ore più calde dalle 12.00 alle 18.00.

Le persone più suscettibili sono i bambini, le donne in gravidanza, gli anziani, i soggetti asmatici, i soggetti con malattie polmonari, i soggetti con malattie cardio-circolatorie.

Non rinunciare all'attività motoria all'aperto, ma è meglio praticarla nelle ore della mattina e nelle ore serali.

Azienda ULSS 6 EUGANEA

Sede legale: **Via E. degli Scrovegni,14 - 35131 Padova**

Codice Fiscale/Partita Iva: **00349050286**

PEC: protocollo.aulss6@pecveneto.it