



¿ON SOM?

RECINTE HOSPITAL PSIQUIÀTRIC

Camí Jesús, 40. 07010 Palma. Tel. 971177172

Accés a la WEB des de la portada de la intranet

serveideprevencio@dgun.caib.es

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS

EDUCACIÓ PER A LA SALUT. CONSELLS D'INFERMERIA

Consells bàsics sobre protecció solar

- ✓ Escala UVI. Fototip.
- ✓ Horaris. Ombra.
- ✓ Roba. Ulleres. Capell.
- ✓ Cremes
- ✓ Persones sensibles.



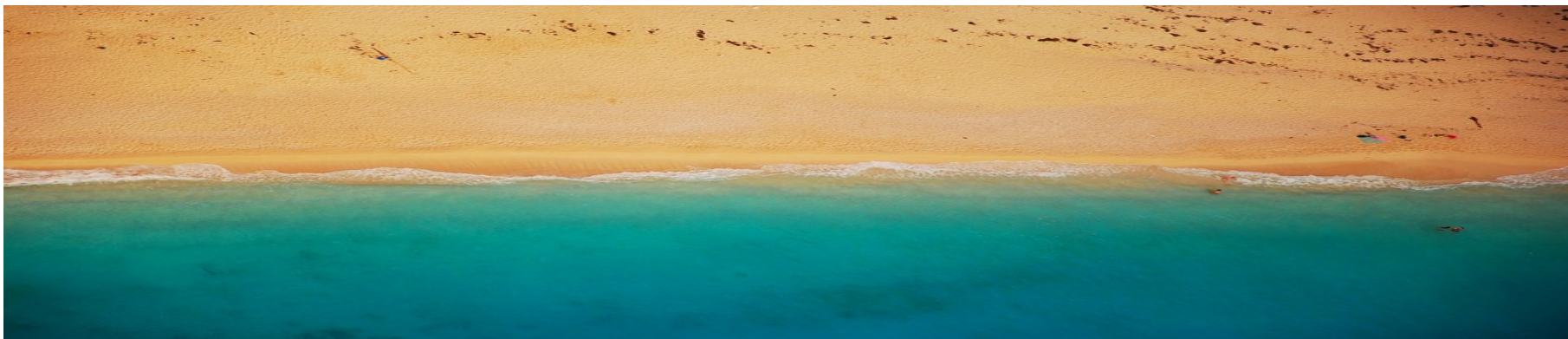
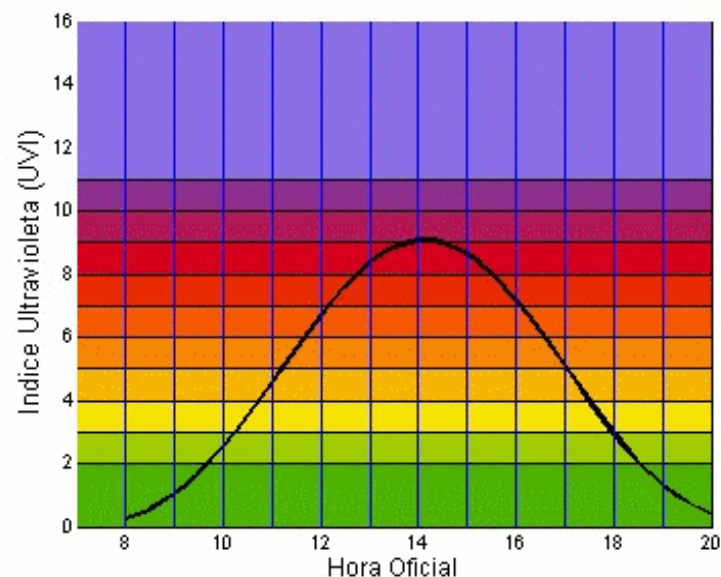
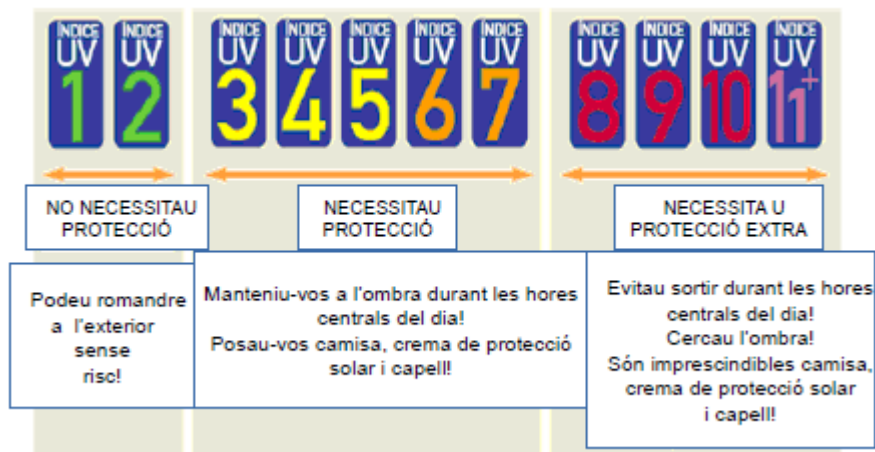
G CONSELLERIA
O PRESIDÈNCIA,
I FUNCIÓ PÚBLICA
B I GUALTAT
/ DIRECCIÓ GENERAL
FUNCIÓ PÚBLICA



Els serveis de meteorologia mesuren contínuament la radiació ultra violeta del sol utilitzant l'escala UVI.

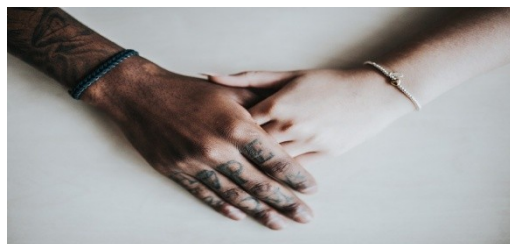
Adverteixen del perill que suposa en cada moment, realitzen previsions i donen alarmes davant valors excepcionalment alts.

Els valors mitjans UVI depenen de la hora del dia, posició del sol, estació de l'any, quantitat d'ozó, altitud i altres variables meteorològiques (núvols, humitat...).



Quadre per la determinació del tipus de pell segon la capacitat d'adaptació al sol

Fototip	Tipus de pell	Reacció solar
Fototip 1	Pell molt clara. Ulls blaus. Pigues. Quasi albins.	Eritema intens. Gran descamació. No es pigmenten.
Fototip 2	Pell clara. Ulls blaus o clars. Pèl ros o pèl-roig.	Reacció eritematosa. Descamació. Lleugera pigmentació.
Fototip 3	Pell blanca (caucasiana). Ull i pèl castanys.	Eritema moderat. Pigmentació suau.
Fototip 4	Pell mediterrània. Pèl i ulls foscs.	Lleuger eritema. Pigmentació fàcil.
Fototip 5	Morena. Tipus índia, llatinoamericana, indostànica.	Eritema imperceptible. Pigmentació fàcil i intensa.
Fototip 6	Pell negra.	No hi ha eritema, però sí bronzejat.



HORARIS D'EXPOSICIÓ

CAL EVITAR	CAL PROCURAR
Les hores centrals del dia (entre les 12 del matí i les 4 de l'horabaixa).	Programar les tasques, activitats d'oci a l'aire lliure pel matí prest o el capvespre.
Exposició en l'horari que els serveis de meteorologia determinin com ALERTES UVI.	Rotar entre varies persones les tasques que obliguen a romandre sota el sol.
Exposicions prolongades.	Prendre el sol amb moderació de manera progressiva.
L'OMBRA	
Redueix el nivell d'exposició a ultraviolats un 50 % o més.	
Planificau les tasques sempre que sigui possible en espais ombrívols o coberts.	
Alternau els espais d'ombra i els de sol.	
Utilitzau sistemes que permetin crear zones d'ombra tant natural com artificial (tendals, para-sols).	
Als vidres laterals dels vehicles instal·lau cortines o un altre element homologat que ofereixi front als raigs ultraviolats.	



ROBA PRIMERA LÍNIA DE DEFENSA DAVANT AL SOL

CAL PROCURAR

Peces de vestir adaptades a la situació i activitat.

Que siguin folgades.

Que cobreixin la major superfície corporal.

Teixits de llana, polièster o cotó que protegeixin més, (poliamida o acrílic protegeixen menys).

Tons més foscs (ofereixen major protecció davant els ultraviolats).

Teixits espesos, mes compactes.

Alguns teixits incorporen fibres, acabats etc. que incrementen la protecció.

CLASSIFICACIÓ DELS TEIXITS EN FUNCIÓ DE LA SEVA CAPACITAT ULTRAVIOLADA (FPU)

FACTOR PROTECCIÓ ULTRAVIOLADA (FPU)	% ABSORCIÓ UV	NIVELL DE PROTECCIÓ
10	90.00	Moderada
15	93.3	Bona
20	95.00	Bona
30	96.7	Molt bona
40	97.5	Excel·lent
50	98.00	Excel·lent

VALOR D' FPU DEL TEIXIT ADEQUAT PER A CADA INDEX UV SEGON EL TIPUS DE PELL

INDEX UVI	FOTOTIP I	FOTOTIP II	FOTOTIP III / IV	VI
3 - 4	FPU 20	FPU 15	FPU 10	FPU 10
5 - 6	FPU 40	FPU 20	FPU 20	FPU 10
7 - 8	FPU 60	FPU 40	FPU 40	FPU 20
> 9	FPU 80	FPU 60	FPU 60	FPU 40

LES ULLERES DE SOL

Han de dur indicat l'índex de protecció davant els rajos UVA i UVB

Han d'adaptar-se a l'anatomia de la cara, i han de ser envoltants, i estar ben ajustades.
Suficientment grans per evitar al màxim la introducció de rajos solars.

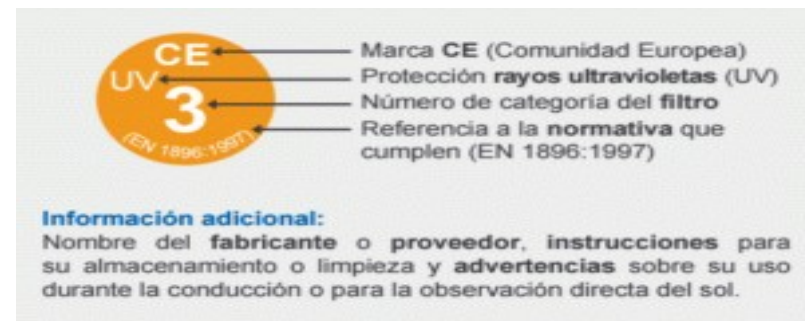
Han de ser molt còmodes perquè no s'hagin de llevar.

Han de permetre veure-hi bé durant el desenvolupament de la tasca.

S'ha de tenir cura que no presentin cops o ratllades que puguin reduir les seves qualitats.

Las lents emmirallades tenen la capacitat de reflectir els rajos i poden ser adequats en entorns amb superfícies molt enlluernadores com són la mar o la neu.

Categoría del filtro	% de absorció	Ús
0	0 a 20 %	Dies de poca lluminositat, ennuvolats.
1	20 a 57%	Dies de lluminositat mitjana.
2	57 a 82 %	Dies solejats de final de tardor, hivern i principis de primavera.
3	82 a 92%	Dies molt solejats, activitats a l'aire lliure. És la més habitual.
4	92 a 97%	Neu, altituds superiors a 3000 m. No apte per a la conducció.



EL CAPELL

Sempre que ens trobem al sol hem de protegir el cap amb un capell.

El capell adequat ha de tenir visera o banda suficientment ampla, per projectar ombra en tot el cap, cara i coll.

Capell d'ala ampla (ala de > de 7 cm).
Estil surf (ala de > 6 cm).
Estil legionari (orellera i faldó posterior).

LES CREMES FOTOPROTECTORES

ELEGIR L'ADEQUADA SEGONS

Índex de radiació ultraviolada (UVI).

Capacitat d'adaptació al sol (fototip).

Tipus de pell (grassa, seca..). Etat.

Zona del cos (als llavis utilitzar llapis amb SPF > 30)

Circumstàncies de exposició.

L'aigua, l'arena, la neu reflecteixen els rajos solars i n'augmenten els efectes.

Quan es puja a la muntanya augmenta el risc.

Els dies ennuvolats no ens protegeixen del sol.

CAL APLICAR-NE

A tota la superfície de la pell no tapada per la roba.

Sobre la pell neta.

20 o 30 minuts abans d'exposar-se al sol.

En quantitat generosa i uniforme.

Repetiu l'aplicació cada 2 hores.

A les parts més sensibles al sol (cara, coll, calba, espatlles, escot, orelles, mans, empenya, llavis) repetir l'aplicació amb més freqüència.

Després de suar, banyar-se, assecar-se repetiu l'aplicació.

Crema hidratant sobre la pell després de l'exposició solar.

QUADRE PER A LA DETERMINACIÓ DE L'SPF (Solar protector factor) DE LES CREMES

CONDICIONS INSOLACIÓ	MODERADA	FORTA (platja, muntanya)	EXTREMA (alta mar, alta muntanya)
TIPUS DE PELL			
MOLT CLARA (Fototip, 1,2)	SPF 58/30	SPF 50+	SPF 50+
CLARA (Fototip 3)	SPF 50/30	SPF 50/30	SPF 50+
MORENA (Fototip 4)	SPF 15	SPF 15	SPF 50/30
MOLT MORENA (Fototip 5,6)	SPF 15	SPF 15	SPF 15

No utilitzeu protectors solars que estiguin oberts des de l'any anterior.
Verifiqueu la data de caducitat Respectau les indicacions del fabricant.

PERSONES MÉS SENSIBLES

Lactants i menors de 5 anys

Persones amb discapacitat mental.

Majors de 65 anys.

Persones amb malalties cròniques

Persones amb historial de càncer de pell.

Persones que prenguin medicació amb presència de substàncies fotosensibles.



AMB AQUESTES PERSONES MÉS SENSIBLES S'HA DE PROCURAR

Evitar activitat a l'aire lliure entre les 11 h del matí i les 5 h de l'horabaixa.

Realitzar exposició al sol quan l'índex UVI sigui d'1 o 2.

Moderar el temps de permanència

Protegir-se amb roba, capells, ulleres.

Utilitzar cremes amb SPF més alts i resistent a l'aigua

Beure aigua amb freqüència.

Preguntar al personal sanitari si el medicament que està prenent pot incrementar la sensibilitat al sol i demanar-li consell.

Revisau periòdicament la pell i consulte al metge si:

- Apareixen noves lesions.
- Les lesions pigmentades canvien d'aspecte.
- Les ferides no curen.