

# SCHEDA PERSONALE

Valori di dose assorbita UVA e UVB  
(Decreto interministeriale 15/10/2015 n° 206)

Nome e Cognome:

La presente scheda personale deve essere conservata e presentata prima di ogni seduta, anche presso altre strutture.

## REGISTRO DELLE SEDUTE

Non superare in 1 anno 25 kJ/m<sup>2</sup> di esposizione

Si consiglia di non superare 50 sedute/anno di circa 10 minuti ciascuna

	Data	Dose unitaria Seduta (J/m <sup>2</sup> )	Dose totale
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
24			
26			
27			
28			
29			
30			

Se hai qualunque dubbio o se stai assumendo farmaci, prima di esporti ad una lampada abbronzante **CONSULTA IL TUO MEDICO**

### Prima dell'utilizzo

- **Acquisisci il tuo fototipo** per valutare se e come puoi esporti alla lampada abbronzante.
- Evita la lampada abbronzante se nella stessa giornata ti sei già esposto al sole.
- Non applicare dal giorno prima profumi o creme profumate (contengono oli essenziali che possono fotosensibilizzare, cioè fare comparire fastidiose eruzioni cutanee quali arrossamenti, vescicole e prurito che possono persistere per qualche giorno).
- Richiedi informazioni su come utilizzare le diverse apparecchiature e segui le indicazioni circa la durata della seduta e la distanza dalle lampade abbronzanti.
- Struccati e rimuovi le lenti a contatto, l'orologio, i gioielli, ecc..
- **Non applicare creme o prodotti che possano aumentare o accelerare l'abbronzatura.**
- Compila il consenso informato.

### Durante la seduta

- Tieni gli occhi chiusi durante tutta la seduta e **utilizza sempre gli occhialini protettivi** che ti vengono forniti, che devono essere muniti di protezione laterale per proteggere l'occhio da radiazione UV con direzione obliqua. Gli occhiali da sole non sostituiscono gli occhiali protettivi.
- Segui attentamente le raccomandazioni riguardanti la durata delle esposizioni, gli intervalli fra le esposizioni e le distanze dalle lampade abbronzanti.
- Proteggi dall'esposizione le parti sensibili della pelle quali: genitali, cicatrici e tatuaggi.
- **Non far mai arrossare la pelle.**
- Se durante la seduta avverti una sensazione di calore eccessiva o non ti senti più bene, spegni subito l'apparecchio.

### Dopo l'utilizzo

- In presenza di pelle sensibile, che risulta leggermente disidratata dopo il trattamento abbronzante, possono essere applicati specifici prodotti cosmetici emollienti, secondo le indicazioni fornite dall'operatore estetico.
- **Chiedi che la tua scheda personale venga debitamente compilata** con i valori di dose assorbita UV-A e UV-B e le eventuali reazioni avverse: i danni alla pelle possono essere prodotti in modo acuto/immediato, ma anche in modo cronico/cumulativo, e perciò è utile tenere sempre con te una scheda attestante il numero e la durata delle esposizioni a fonti di radiazione ultravioletta artificiale.
- **Consulta il medico** prima di riprendere le sedute **dopo una reazione della pelle** di arrossamento intenso e/o prurito dalla precedente seduta, oppure se si sviluppano sulla cute alterazioni come macchie, bolle, ecc..