Estate: 8 regole salva-occhi

1. Limitare l’esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10 del mattino alle 4 del pomeriggio). In queste ore rimanere all’ombra, indossando gli occhiali da sole sempre.

2. Chi indossa occhiali da vista deve stare attento ai raggi Uv: le lenti convergenti, ovvero di potenza ottica positiva, hanno la proprietà di far appunto convergere i raggi luminosi ed espongono maggiormente gli occhi ai raggi solari soprattutto qualora si prendesse il sole sdraiati con lo sguardo rivolto verso la fonte di luce. E’ quindi consigliabile munirsi di un occhiale da sole 'graduato.
3. Evitare lampade solari e lettini abbronzanti. Se proprio non ci si può rinunciare, utilizzare sempre gli occhialini protettivi, preferibilmente con del cotone inumidito tra l’occhio e gli occhialini stessi.
4. Per la scelta dell'occhiale: la montatura deve essere ben aderente alla radice del naso.
5. Meglio optare per occhiali ampi (sopra il sopracciglio, un po' arcuati).
6. Associare l’uso degli occhiali a quello di un cappello con visiera, per un migliore effetto protettivo.
7. Nell’acquisto di un paio di occhiali da sole occorre, prima di tutto, verificarne la qualità, che viene segnalata da apposite marcature sulla base di specifiche normative.
8. Gli occhiali in estate devono essere indossati anche all’ombra, perché i raggi solari, in particolari condizioni di incidenza su alcune superfici, quali sabbia o altre superfici riflettenti, risultano dannosi anche se filtrati.