	Ricercare, soprattutto nelle ore dalle 12 alle 16, posti riparati e all'ombra. Limitare comunque l'esposizione anche nelle altre ore, ad esempio utilizzando un ombrellone (le ustioni solari ripetute, soprattutto dai 5 ai 18 anni, aumentano la probabilità di sviluppare un melanoma nell'età adulta).
	Usare, rinnovando l'applicazione ad intervalli regolari e dopo il bagno, creme con filtri solari ad ampio spettro con un fattore di protezione solare (SPF) superiore a 15. La crema va utilizzata sia al mare che in montagna, dove i raggi solari sono più intensi e la neve riflette i raggi del sole. La crema solare va applicata anche sotto l'ombrellone ed in acqua dove arrivano rispettivamente il 50% ed il 90% dei raggi solari. **Particolare attenzione va rivolta alla protezione dei bambini, evitando l'esposizione solare per quelli con meno di 6 mesi di vita.**
	Gli occhi possono essere protetti utilizzando **occhiali** dotati di lenti con filtri UV-B e UV-A. In accordo con la direttiva 89/686/CEE, i produttori dovrebbero riportare la categoria di protezione delle lenti, relativa alla radiazione UV e alla radiazione visibile. Per un uso generico, è consigliabile la categoria 3; per attività caratterizzate da forti esposizioni (come su suoli innevati, ad alto potere riflettente), è raccomandata la categoria 4. Inoltre, il paio di occhiali dovrebbe proteggere anche dall'**esposizione laterale**.
	Utilizzare indumenti come **maglietta** e **cappello a tesa larga**, soprattutto per i **bambini** con cute ed occhi chiari e capelli biondi o rossi.
	Sono sconsigliati i lettini o le lampade abbronzanti.