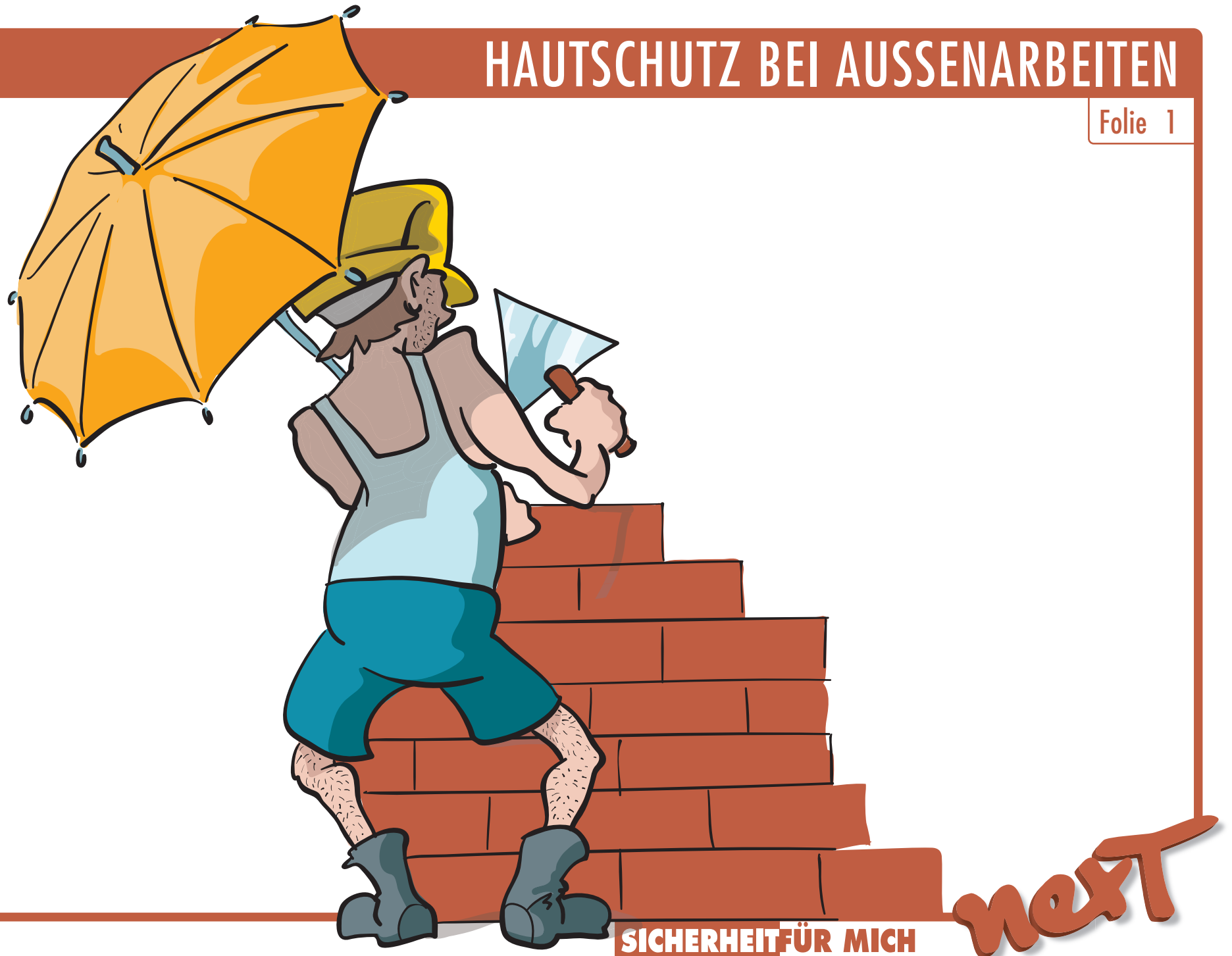


HAUTSCHUTZ BEI AUSSENARBEITEN

Folie 1



In Deutschland erkranken jährlich mehr als 120.000 Menschen an Hautkrebs.

Wer viel im Freien arbeitet, ist der Witterung voll ausgesetzt.
Zuviel Sonne setzt der Haut zu.

Die Folgen von übermäßiger UV-Einwirkung auf die Haut sind:

- Sonnenbrand
- Beschleunigung der Hautalterung
- Schädigungen des Immunsystems
- Hautkrebs



So kannst Du Dich vor zuviel Sonne schützen:

- Vermeide direkte Sonneneinstrahlung
- Gewöhne Deine Haut langsam an die Sonne
- Bedecke Deine Haut möglichst mit dicht gewebter Kleidung (Hut, T-Shirt, Nackenschutz)
- Suche möglichst oft Schatten auf oder benutze Schattenspender (Sonnensegel, Schirm, Plane, ...)
- Verwende Sonnenschutzmittel und setze diese richtig ein

Wie Du Dich durch Sonnenschutzmittel richtig schützen kannst, hängt von Deinem Hauttyp und dem aktuellen UV-Index ab.

Welcher Hauttyp bist Du?

Hauttyp 1: helle Haut, Sommersprossen, blondes oder rötliches Haar

- ➔ sehr hohe UV-Empfindlichkeit
- ➔ Eigenschutz maximal 10 Minuten
- ➔ Anfänglich mindestens Lichtschutzfaktor 20

Hauttyp 2: helle Haut, blondes Haar

- ➔ hohe UV-Empfindlichkeit
- ➔ Eigenschutz maximal 20 Minuten
- ➔ Anfänglich mindestens Lichtschutzfaktor 15

Hauttyp 3: leicht getönte Haut, dunkelblondes bis braunes Haar

- ➔ geringe UV-Empfindlichkeit
- ➔ Eigenschutz maximal 30 Minuten
- ➔ Anfänglich mindestens Lichtschutzfaktor 8

Hauttyp 4: dunkle Haut, dunkles oder schwarzes Haar

- ➔ Sehr geringe UV-Empfindlichkeit
- ➔ Eigenschutz über 30 Minuten
- ➔ Anfänglich mindestens Lichtschutzfaktor 4

UV-Index (Maß für sonnenbrandwirksame UV-Strahlung)

Schwach	1, 2	kein Sonnenschutz erforderlich
Mittel	3, 4, 5	Hut, Sonnenbrille, T-Shirt, Sonnencreme
Hoch	6, 7	Hut, Sonnenbrille, T-Shirt, Sonnencreme
Sehr hoch	8, 9, 10	Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, am besten nicht im Freien aufhalten
Extrem	11	Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, am besten nicht im Freien aufhalten

Der UV-Index ist regional unterschiedlich und schwankt täglich.

Daher machen die Wetterdienste Vorhersagen zum aktuellen UV-Index.

Deutscher Wetterdienst: www.dwd.de/de/WundK/W_aktuell/UV-Index.htm

Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de/uv/uv2/uvi/prognose.html

Wenn Du Symptome feststellst, wie z.B.

- Schmerzhaftes Rötung der Haut
- Blasenbildung
- Kopfschmerzen
- Nackensteifigkeit
- Übelkeit und Erbrechen

solltest Du sofort einen Arzt aufsuchen!