

UV-SCHUTZ

# EINCREMEN – ABER RICHTIG!

Schützen Sie sich bei der Arbeit und in der Freizeit vor UV-Strahlung! So beugen Sie Sonnenbrand, Hautkrebs und Augenschäden vor. Meiden Sie die Sonne, suchen Sie Schatten auf, tragen Sie bedeckende Kleidung und eine Sonnenbrille. Auch das richtige Eincremen mit Sonnenschutzmitteln gehört dazu. Auf was muss dabei geachtet werden?

## VIEL HILFT VIEL: SONNENCREME-BASICS



Sonnencreme dick und gleichmäßig 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auftragen.  
**Empfehlung: Circa 4 gehäufte Esslöffel für den gesamten Körper verwenden!**



**Wasserfestes Produkt** mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30/LSF 50) verwenden.  
**Beachte: Helle Hauttypen sind besonders empfindlich!**



**Alle 2–3 Stunden nachcremen**, um eine maximale Schutzwirkung aufrechtzuerhalten (Verlust durch Abrieb und Schweiß!).



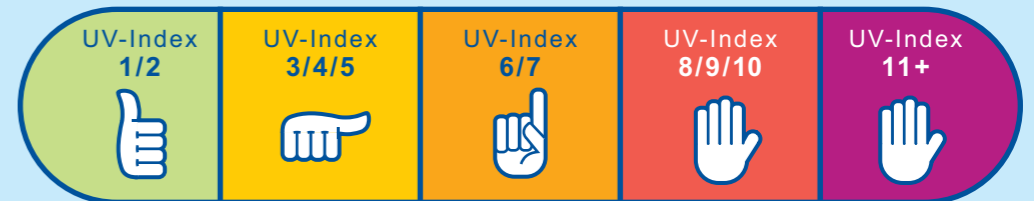
**Haltbarkeitsdatum nach Anbruch beachten** und Sonnencreme keiner großen Hitze (z.B. im Auto) aussetzen.



**Bei Allergien oder Hautkrankheiten** nach ärztlichem Rat spezielle Sonnenschutzmittel benutzen.

## UV-INDEX BEACHTEN:

• Je höher der UV-Index, desto höher ist die UV-Belastung und damit die Sonnenbrandgefahr – und das kann auch bei bewölktem Himmel der Fall sein.



• **Ab Stufe 3** sind **Schutzmaßnahmen erforderlich:** Schattenspender (Überdachungen, Sonnensegel/-schirme), Kleidung/Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme.

• **Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr** möglichst meiden!

## LÜCKENLOSER SCHUTZ

• **Kleidung** (dicht gewebt und mit Lichtschutzfaktor) schützt möglichst viel vom Körper

• **Kopfbedeckung** mit Nacken- und Ohrenschutz verwenden

## EINCREMEN

• Alle unbedeckten Hautstellen **gründlich eincremen**

• **Dabei nicht vergessen:** Kopfhaut/Glatze, Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Hals und Nacken sowie Handrücken



Weitere Informationen finden Sie im E-Magazin: [mehr.bghw.de/sonnencreme](http://mehr.bghw.de/sonnencreme)

