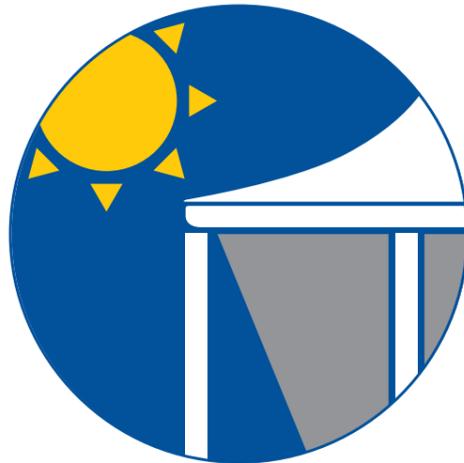


# 5 Regeln zum Schutz vor UV-Strahlung



## Direkte UV-Strahlung vermeiden

- 1 Planen Sie UV-Schutz von Anfang an bei Ihrer Arbeit ein. Passen Sie Arbeitsabläufe und Ihren Hautschutz an. UV-Strahlung ist von April bis September und zwischen 11:00 Uhr und 16:00 Uhr am stärksten.



## Schatten aufsuchen

- 2 Verbringen Sie Ihre Pausen im Schatten. Vermeiden Sie den ungeschützten Aufenthalt in der direkten Sonne. Versuchen Sie Ihre Tätigkeit möglichst in den Schatten zu verlegen.



## Haut mit Kleidung schützen

- 3 Schützen Sie Ihren Kopf mit Mütze oder Helm und achten Sie dabei auf Nacken- und Ohrenschutz. Tragen Sie langärmelige Oberbekleidung und lange Hosen.



## UV-Schutzcreme verwenden

- 4 Schützen Sie Gesicht und Handrücken mit UV-Schutzcreme. Nutzen Sie Creme mit hohem Lichtschutzfaktor. Tragen Sie die Creme reichlich auf und cremen Sie alle zwei Stunden nach.



## Arbeitsmedizinische Vorsorge nutzen

- 5 Nutzen Sie das Vorsorge-Angebot Ihrer Betriebsärztin oder Ihres Betriebsarztes. Lassen Sie sich persönlich zum Thema UV-Schutz beraten.