





Viele Hauterkrankungen könnten durch das Verwenden einfacher Schutzmaßnahmen verhindert werden. Das heißt: Du hast es in der Hand.

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe dafür, warum wir etwas tun oder es eben nicht tun – zum Beispiel aus Unwissenheit, weil wir Risiken falsch einschätzen oder weil es vermeintlich schneller geht.

EINS IST ABER DOCH SICHER:

Wir alle wünschen uns ein langes, gesundes Leben frei von Krankheit und Unfällen.

1 MAL KREBS ERKANNT.

Während die Sonne auf der einen Seite für Licht. Wärme und damit Wohlbefinden sorgt, kann sie auf der anderen Seite ernsthafte Gesundheitsschäden verursachen.

Setzt Du Dich bei Deiner Arbeit auf dem Bau zu stark der Sonne aus, ist insbesondere die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) gefährlich:

SONNENBRANDGEFAHR! Zu viel Sonne verbrennt unsere Haut - im Extremfall mit Blasenbildung und schweren Allgemeinsymptomen ähnlich einer Grippe.

HAUTKREBSGEFAHR! Sonne ist die Hautkrebsursache Nummer 1 – zwar auch generell in der Bevölkerung, aber vor allem bei denjenigen, die vorwiegend draußen arbeiten.

AUGENSCHÄDEN! Kurzfristig können schmerzhafte Bindehautentzündungen entstehen, langfristig kann es zur Trübung der Augenlinse, dem sogenannten grauen Star kommen.

BESONDERS GEFÄHRDET sind unbedeckte Hautstellen wie ein unbehaarter Kopf, Nase, Ohren, Nacken, Schultern, Unterarme und Handrücken. Dichte Wolken können die Strahlen reduzieren, ganz weg sind sie insbesondere im Sommer – deswegen jedoch nicht.

GENERELL GILT: Je öfter Du Dich ungeschützt der UV-Strahlung aussetzt, desto wahrscheinlicher werden Hautschäden, auch wenn sich diese manchmal erst Jahre später zeigen.







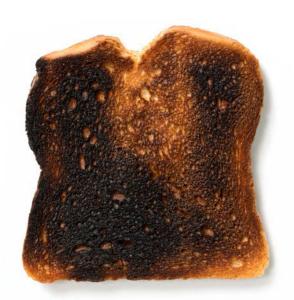






SEI KEIN HITZKOPF

Am besten schützt Du Dich, wenn Du die Schattenseiten der Sonne kennst und bei Außenarbeiten entsprechende Maßnahmen ergreifst:



1. SONNE MEIDEN!

Führe Tätigkeiten möglichst im Schatten aus und meide direkte Sonneneinstrahlung (besonders zwischen 10 Uhr und 15 Uhr). Verbringe auch Pausen im Schatten. Ausnahmen sind o. k., wenn der aktuelle Wetterbericht einen UV-Index von unter 3 meldet.

2. KÖRPERBEDECKENDE KLEIDUNG TRAGEN!

Lange Hosen und geschlossene Sicherheitsschuhe sind auf dem Bau selbstverständlich – aber lange Ärmel sind zusätzlich nötig.

3. KOPF BESONDERS SCHÜTZEN!

Auch wenn Du einen Helm trägst, müssen Ohren und Nacken zusätzlich geschützt werden – zum Beispiel durch ein Nackentuch. Sofern an Deinem Arbeitsplatz kein Helm getragen werden muss, brauchst Du einen Hut mit breiter Krempe. Für Basecaps gilt übrigens dasselbe wie für Helme: Sie benötigen eine "Zusatzausrüstung", damit auch Ohren und Nacken geschützt sind.

4. UV-SCHUTZMITTEL VERWENDEN!

Creme diejenigen Hautpartien, die sich nicht durch Kleidung schützen lassen, vor Arbeitsbeginn reichlich mit UV-Schutzmittel (Lichtschutzfaktor 30 und höher) ein. Das gilt zum Beispiel für Gesicht und Nase, auch wenn ein Helm getragen wird. Creme Dich alle zwei Stunden erneut ein.

5. SONNENBRILLE AUFSETZEN!

Achte darauf, dass Deine Sonnenbrille für den gewerblichen Bereich geeignet ist (DIN EN 166) und einen ausgewiesenen UV-Schutz bietet (DIN EN 172). Empfehlenswert ist die Schutzstufe 5 – 2,5. Damit ist sowohl ein ausreichender Schutz als auch eine sichere Farberkennung im Straßenverkehr gewährleistet. Achte zusätzlich darauf, dass die Brille an den Seiten über eine transparente Abschirmung verfügt.

S. VORSORGEANGEBOTE NUTZEN!

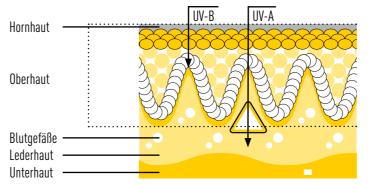
Wenn Du viel draußen arbeitest, solltest Du Dich von Deiner Betriebsärztin oder Deinem Betriebsarzt beraten lassen. Infos dazu erhältst Du von der Firmenleitung. Auch viele Krankenkassen bieten Hautkrebs-Checks an.

3 FAKTEN ...

... die Du über die Gefahr durch UV-Strahlung kennen solltest:

- 1. UV-Strahlen können durch die Hornhaut tief in lebende Hautschichten eindringen und dort Zellveränderungen auslösen, die später zu Hautkrebs werden. Wichtig: Das passiert auch ohne Sonnenbrand!
- 2. Durch UV-Strahlen ausgelöste Hauttumore waren im Jahr 2015 die am häufigsten angezeigte Berufskrankheit bei der BG BAU.
- 3. UV-Strahlen beschleunigen und verstärken die Hautalterung. Das heißt: Haut, die heute schön gebräunt aussieht, wird schneller faltig und dünn.

SO TIFF DRINGEN UV-STRAHLEN IN DIE HAUT FIN



MACH MIT!

Jeder Betrieh kann sich aktiv am Präventionsprogramm BAU AUF SICHERHEIT. BAU AUF DICH. beteiligen. Der erste Schritt zum Mitmachen ist die Unterzeichnung der Betrieblichen Erklärung, mit der sich Unternehmensführung und Beschäftigte gegenseitig das Versprechen geben, aufmerksam zu sein, bei schweren

Sicherheitsmängeln STOPP! zu sagen und erst weiterzuarbeiten, wenn diese beseitigt sind. Die Unterzeichnenden binden sich mit der persönlichen Unterschrift an die Betriebliche Erklärung.

Die Lebenswichtigen Regeln sollen unser Risikobewusstsein schärfen.







































JETZT DU!

Du möchtest mehr über das Präventionsprogramm erfahren oder einfach mitmachen?

Dann schau unter www.bau-auf-sicherheit.de vorbei und teile Deine Geschichte

zu sicherem und gesundem Arbeiten auf #BauaufDich und f /bgbau mit uns.

Christiane Witek

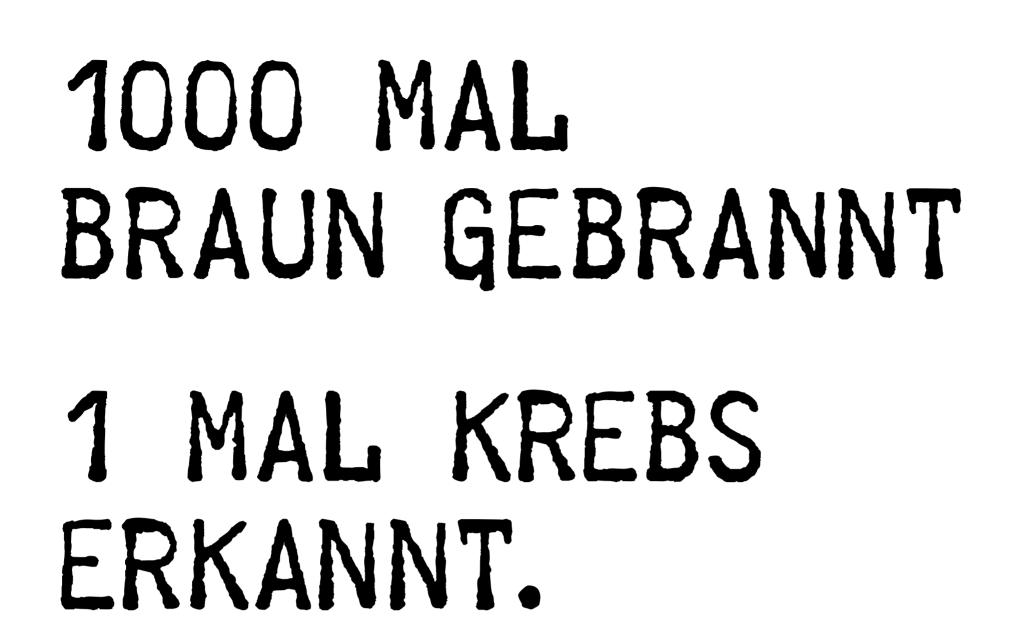
Pressesprecherin, BG BAU

Bernhard Arenz

Leiter Prävention, BG BAU

E-Mail: bau-auf-sicherheit@bgbau.de







Jährlich sterben über 400 Menschen durch Berufskrankheiten im Baubereich. Jeder Todesfall ist einer zu viel. Du hast es in der Hand: Du hast das Recht, kein Risiko einzugehen. Jetzt über das Präventionsprogramm der BG BAU informieren und mitmachen unter www.bau-auf-sicherheit.de

BAU AUF SICHERHEIT BAU AUF

www.bau-auf-sicherheit.de

