

Allgemein

**A11**

# UV-Strahlung

Die natürliche Quelle für UV-Strahlung ist die Sonne. Ein moderater Aufenthalt in der Sonne trägt zum Wohlbefinden bei, zu viel UV-Strahlung ist jedoch schädlich und kann zu ernstern Erkrankungen von Haut und Augen führen.

## UV-Strahlung

UV-Strahlung ist für den Menschen unsichtbar und kann daher gefährlich sein. Häufige und lange Aufenthalte in der Sonne können negative Auswirkungen haben:

### kurzfristig, akut

z. B. Sonnenbrand oder Allergie auf der Haut, Bindehautentzündung am Auge

### langfristig, chronisch

z. B. vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs, Grauer Star (Linsentrübung im Auge)

## Gefährdung bei Tätigkeiten im Freien

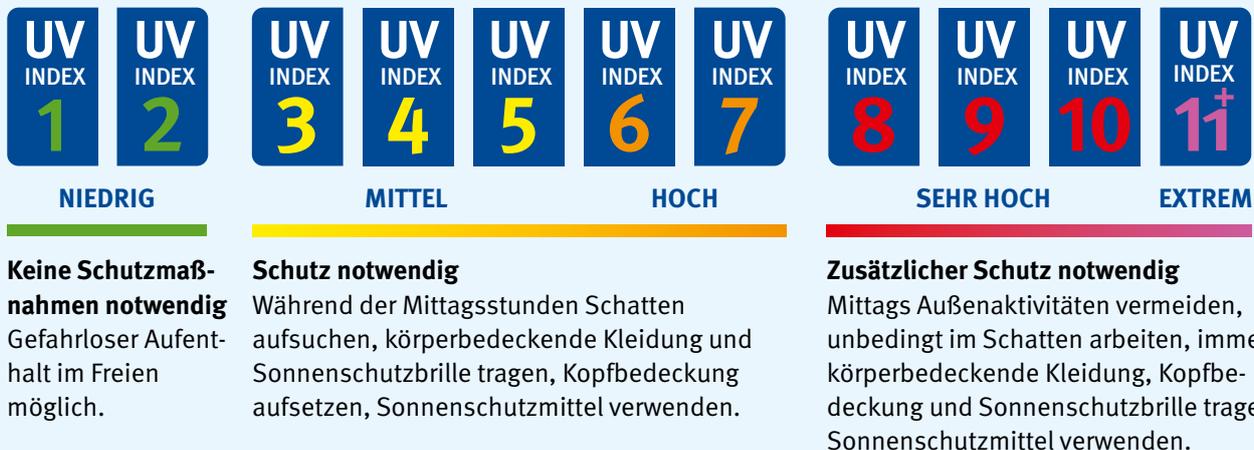
Besonders intensiv ist die UV-Strahlung im Zeitraum von April bis September, insbesondere während der Mittagszeit von 11 bis 16 Uhr. Aber auch im März und Oktober ist an einzelnen Tagen eine hohe UV-Belastung möglich.



Zwischen 11 und 16 Uhr (MESZ) ist die UV-Strahlung am höchsten.

Nutzen Sie den aktuellen UV-Index in Wetter-Apps und setzen Sie die von unserem Unternehmen getroffenen Schutzmaßnahmen um. Bereits **ab einem UV-Index von 3** sind Schutzmaßnahmen notwendig.

## UV-Index



# UV-Schutz

## Was ist der beste Schutz gegen UV-Strahlung?

### Meiden

Wann immer möglich, sollte die Sonne gemieden werden. Verlagern Sie Tätigkeiten in die Morgenstunden, suchen Sie Schatten auf und sorgen Sie gegebenenfalls für eine Beschattung, z. B. durch Überdachungen, Unterstände, Sonnensegel oder Zelte.

### Kleiden

Tragen Sie körperbedeckende Kleidung und eine Kopfbedeckung, möglichst mit Nacken- und Ohrenschutz.

Nutzen Sie eine geeignete Sonnenschutzbrille.

### Cremen

Verwenden Sie UV-Schutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30, besser 50+. Tragen Sie dieses auf alle nicht von Kleidung bedeckten Körperstellen, wie z. B. Hände und Gesicht auf. Cremen Sie sich großzügig 30 Minuten vor Arbeitsbeginn ein und cremen Sie mindestens alle zwei Stunden nach. Vergessen Sie nicht Ihre Ohren und Lippen.

Nutzen Sie unser Angebot zur **arbeitsmedizinischen Vorsorge** und lassen Sie sich individuell zu Schutzmaßnahmen vor natürlicher UV-Strahlung beraten – insbesondere wenn Sie regelmäßig eine Stunde oder mehr am Tag im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung tätig sind.

Der Klimawandel trägt dazu bei, dass sich die UV-Strahlungsbelastung beim Aufenthalt im Freien erhöht.



**i** **Info**

Informieren Sie sich über die betrieblichen UV-Schutzmaßnahmen. Ihre Ansprechperson ist:

.....

.....

**💡** **Tipp**

Denken Sie an die Untersuchung zur Früherkennung von Hautkrebs. Das Screening kann alle zwei Jahre in der dermatologischen Praxis sowie bei anderen Ärztinnen und Ärzten mit entsprechender Zusatzqualifikation in Anspruch genommen werden.

**!** **Achtung**

Schatten und Bewölkung mindern die UV-Belastung, heben sie aber nicht auf.

Ergänzen Sie die Unterweisung ggf. um weitere im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung ermittelte Inhalte.