



## Schützen Sie sich bei der Arbeit vor Sonnenstrahlen

### Risiko Hautkrebs durch UV-Strahlen

- Die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) der Sonne verursacht pro Jahr circa 1000 Fälle von Hautkrebs-Erkrankungen bei Personen, die im Freien arbeiten. Betroffen sind vor allem Kopf, Gesicht, Ohren und Nacken.
- Auch bei leichter Bewölkung und bei tiefen Temperaturen schaden UV-Strahlen der Haut.
- Arbeiter auf dem Bau sind während der Arbeit doppelt so viel UV-Strahlung ausgesetzt wie während Freizeit und Urlaub zusammen.

### So schützen Sie sich richtig

- Bedecken Sie möglichst alle Hautstellen durch das Tragen von Kleidung.
- Cremes Sie alle der Sonne ausgesetzten Hautpartien spätestens **ab April bis mindestens September** mehrmals täglich mit reichlich Sonnencreme ein (Lichtschutzfaktor mindestens 30).
- Schützen Sie im **Juni und Juli** Ihre Ohren, die Nase, die Lippen, die Stirne und den Nacken mit einer Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz.

### Achtung

Nach einem kalten Winter sehnt man sich nach Sonnenschein und -wärme. Verständlich – aber auch gefährlich! Schützen Sie sich auch **vor der Frühlingssonne!** Auch wenn es noch gar nicht so heiss ist, sind die Sonnenstrahlen schädlich für Ihre Haut.

### Tipps

- Wo möglich und sinnvoll → für Schatten sorgen
- Arbeitsabläufe dem Sonnenlauf entsprechend planen
- Stirnblende mit Nackenschutz → Beispielsweise auch mit Sombrero, Hut mit breiter Krempe und Nackenschutz o. ä. möglich (**Achtung: Helmtragepflicht beachten!**)



Alle Informationen zum Schutz vor der Sonne finden Sie auf [www.suva.ch/sonne](http://www.suva.ch/sonne)