



SICHERHEITSTIPP



**BEVÖLKERUNGS
SCHUTZ** BURGENLAND
Katastrophen- und Zivilschutzverband

Gesund durch den Sommer:

UV-STRALUNG – HAUT UND AUGEN SCHÜTZEN

Die Sonne sorgt für gute Laune und ist wichtig für die Bildung von Vitamin D. Zu viel ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) kann jedoch bereits nach kurzer Zeit zu Sonnenbrand, Augenschäden und langfristig zu Hautkrebs führen. Besonders Kinder, ältere Menschen und Personen mit heller Haut sind gefährdet. Mit wenigen einfachen Maßnahmen können Sie sich und Ihre Familie wirksam schützen.

Unsere Do's für Sie - das sollten Sie tun:

✓ Mittagssonne meiden

Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung möglichst zwischen 11:00 und 16:00 Uhr. Planen Sie Aktivitäten im Freien nach Möglichkeit in die Morgen- oder Abendstunden und suchen Sie regelmäßig schattige Plätze auf.

✓ Haut richtig schützen

Tragen Sie leichte, helle Kleidung, eine Kopfbedeckung mit breiter Krempe und verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens SPF 30, bei Kindern oder heller Haut besser SPF 50+. Denken Sie daran, die Sonnencreme regelmäßig nach dem Baden oder Schwitzen erneut aufzutragen.

✓ Augen nicht vergessen

Tragen Sie eine Sonnenbrille mit UV-400-Schutz oder CE-Kennzeichnung. Nur so werden Ihre Augen zuverlässig vor schädlicher UV-Strahlung geschützt.

✓ Kinder besonders schützen

Babys und Kleinkinder sollten keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Nutzen Sie Sonnenschirme, Sonnensegel oder natürliche Schattenplätze und achten Sie auf geeignete Schutzkleidung.

✓ Ausreichend trinken

Hitze und Sonneneinstrahlung belasten den Körper zusätzlich. Trinken Sie regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke – auch dann, wenn Sie noch keinen Durst verspüren.

Unsere Dont's für Sie - das sollten Sie vermeiden:

✗ Sonnenbrände unbedingt verhindern

Jeder einzelne Sonnenbrand erhöht das Risiko für Hautkrebs.

✗ Verzichten Sie auf Solarien

Künstliche UV-Strahlung kann Haut und Augen ebenso schädigen wie intensive Sonneneinstrahlung und stellt eine zusätzliche Belastung zur normalen Sonne dar.

✗ Unterschätzen Sie bewölkte Tage nicht

Bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung dringen auch durch Wolken.

✗ Lassen Sie Kinder niemals ungeschützt in der Sonne spielen

Ihre Haut ist besonders empfindlich und reagiert deutlich schneller auf UV-Strahlung.

Gut zu wissen

Der **UV-Index** zeigt an, wie stark die UV-Strahlung an einem Tag ist. Bereits ab einem **UV-Index von 3** werden Schutzmaßnahmen empfohlen. Aktuelle Werte finden Sie in Wetter-Apps oder auf den Seiten der **GeoSphere Austria**.



Weitere Sicherheitstipps erhalten Sie unter



**BEVÖLKERUNGS
SCHUTZ** BURGENLAND
Katastrophen- und Zivilschutzverband

7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2

Tel.: 02682/63620

office@bzsv.at, www.bzsv.at



zivilschutzverband-burgenland



bevoelkerungsschutz.burgenland