

The background of the top half of the poster is a bright blue sky with a large, glowing sun in the upper left. Below the sun, the top half of a globe is visible, showing white clouds and blue oceans. The text 'Meiden, kleiden, cremen!' is written across the globe in a playful, rounded font. 'Meiden' is in red, 'kleiden' is in orange, and 'cremen!' is in light blue.

Meiden,
kleiden,
cremen!

Sonnenschutz

Die Sonne ist für uns lebensnotwendig und tut uns gut. Sie erzeugt nicht nur Wohlbefinden, wir brauchen sie auch für die Vitamin-D-Bildung.

Im Frühjahr ist eine langsame Gewöhnung der Haut an die Sonne wichtig. Es entsteht die Bräunung als natürlicher Schutz.

Viele Menschen sind im Beruf und/oder Freizeit zu viel der Sonne ausgesetzt.

Um möglichen Hautschäden vorzubeugen, muss man sich konsequent schützen. Daher gilt:

1. Meiden Sie die Sonne!

- besonders um die Mittagszeit
- Aufenthalt im Schatten bevorzugen
- Beschattungen verwenden
- die Möglichkeit von flexiblen Arbeitszeiten nützen

2. Kleiden

Sie sich passend!

- bequeme Baumwollkleidung bietet guten Schutz
- Textilien mit UV-Schutzfaktor (UPF50) sind optimal
- möglichst viel Haut bedecken
- Kopf und Nacken besonders gut schützen
- Sonnenbrille nicht vergessen

3. Cremen

Sie unbedeckte Körperstellen ein!

- Produkte mit Sonnenschutzfaktor 30, besser 50+ verwenden
- auf Kennzeichnung UV-B und UV-A-Schutz achten
- wasserfeste Produkte bevorzugen
- auf passende Auswahl achten (z. B. Lotion, Creme, Fluid,...)
- rechtzeitig mit ausreichender Menge eincremen (2 mg pro cm² = rund 5 Teelöffel für einen Erwachsenenkörper)
- nachcremen wegen Schwitzen und Abrieb unbedingt erforderlich
- Stirn, Nase, Ohren und Nacken besonders sorgfältig eincremen

Wer ist besonders gefährdet?

In Mitteleuropa ist die Bevölkerung einer Sonnenbestrahlung von rund 130 SED pro Jahr ausgesetzt. Bei SED (Standard Erythem-Dosis) handelt es sich um ein Maß der Bestrahlung ($1 \text{ SED} = 100 \text{ J/m}^2$).

Alle, die sich in der Freizeit oder berufsbedingt viel im Freien aufhalten, haben ein erhöhtes Risiko, Sonnenschäden zu erleiden.

Viele Berufsgruppen arbeiten im Freien.

Diese Personen müssen sich konsequent schützen. Dies ist auch im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) geregelt!



Besonders gefährdet sind Beschäftigte aus den Bereichen:

	SED
Kanalbau	581
Zimmerei	474
Straßenbau	469
Baugewerbe	435
Dachdeckerei und Spenglerei	429
Weinbau	388
Müllabfuhr	371
Landwirtschaft	311
Gärtnerei	371
Zustelldienste	253
Elementarpädagogik	240



Mögliche Folgen von zu viel Sonne:

- Die Haut vergisst nicht, und vergibt auch nicht!
- Jeder Sonnenbrand (besonders im Kindesalter) erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken!



- **Sonnenbrand:** Rote, wunde Haut, auch mit Blasenbildung, kann noch nach Stunden auftreten
- **Vorzeitige Hautalterung:** Altersflecken (Pigmentflecken), Besenreiser im Gesicht, raue und ledrige Haut, Falten, fleckiger Teint, schlaffe Haut und verstärkte Verhornung (Keratosen)
- **Hautkrebs:** Bestimmte Hautkrebsarten sind eindeutig auf die chronische UV-Strahlung zurückzuführen, wie z. B. Plattenepithelkarzinom, Basaliom, etc ...
- **Grauer Star:** UV-Strahlung begünstigt die Trübung der Augenlinsen

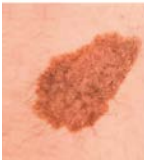



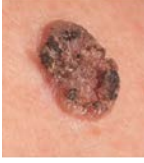
Empfehlungen:

Muttermale regelmäßig selbst kontrollieren!

Einmal jährlich eine ärztliche Kontrolle!

Hautveränderungen müssen so rasch wie möglich ärztlich abgeklärt werden!

Für die Selbstbeobachtung soll man nach der ABCDE-Regel vorgehen:

A	Asymmetrie		<i>Der Fleck ist unregelmäßig geformt.</i>
B	Begrenzung		<i>Der Fleck hat einen unscharfen oder ausgefranst wirkenden Rand.</i>
C	Color		<i>Der Fleck ist ungleichmäßig gefärbt.</i>
D	Durchmesser		<i>Der Durchmesser liegt über fünf Millimeter.</i>
E	Erhabene Hautveränderung		<i>Der Fleck ragt aus dem Hautniveau empor.</i>



Weiterführende Informationen finden Sie im Folder Sonnenschutzmittel!

Meiden, kleiden, cremen

Sonnenschutz

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit bei der Arbeit an den Unfallverhütungsdienst der für Sie zuständigen AUVA-Landesstelle:

Oberösterreich:

UVD der Landesstelle Linz
Garnisonstraße 5
4010 Linz
Telefon +43 5 93 93-32701

Salzburg, Tirol und Vorarlberg:

UVD der Landesstelle Salzburg
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5
5010 Salzburg
Telefon +43 5 93 93-34701

UVD der Außenstelle Innsbruck
Ing.-Etzels-Strasse 17
6020 Innsbruck
Telefon +43 5 93 93-34837

UVD der Außenstelle Dornbirn
Eisengasse 12
6850 Dornbirn
Telefon +43 5 93 93-34932

Steiermark und Kärnten:

UVD der Landesstelle Graz
Göstinger Straße 26
8020 Graz
Telefon +43 5 93 93-33701

UVD der Außenstelle Klagenfurt
Waidmannsdorfer Straße 42
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon +43 5 93 93-33830

Wien, Niederösterreich und Burgenland:

UVD der Landesstelle Wien
Wienerbergstraße 11
1100 Wien
Telefon +43 5 93 93-31701

UVD der Außenstelle St. Pölten
Kremser Landstraße 8
3100 St. Pölten
Telefon +43 5 93 93-31828

UVD der Außenstelle Oberwart
Hauptplatz 11
7400 Oberwart
Telefon +43 5 93 93-31901

Das barrierefreie PDF dieses Dokuments gemäß PDF/UA-Standard ist unter www.auva.at/publikationen abrufbar.

Medieninhaber und Hersteller:

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt,
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien

Verlags- und Herstellungsort: Wien