

# Gesund im Holzbau

## Sonnenschutz



### Regeln Sonnenschutz

- Bedecke die Haut gegen UV-Strahlen mit Kleidung
- Verwende Brillen mit UV-Schutz
- Nutze ausreichend und regelmässig Sonnencreme
- Schütze die besonders gefährdeten Hautstellen wirksam mit Nackenschutz und Stirnblende
- Vermeide die Sonne während der stärksten Strahlung (11 bis 15 Uhr)

### Gesund bleiben – Hautkrebs vermeiden

[www.holzbau-vital.ch/plakate](http://www.holzbau-vital.ch/plakate)

## Schutzmassnahmen

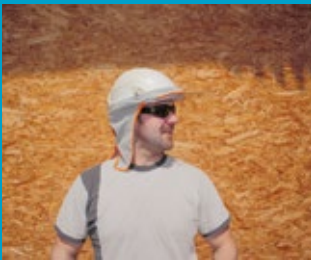
Arbeitsplatz beschatten:



Möglichst lange Kleidung tragen



Stirnblende und Nackenschutz verwenden



Augen schützen



Zusätzlich Sonnencreme verwenden



### Fakten zum Sonnenschutz

- Der beste Schutz vor UV-Strahlen sind entsprechende Kleider sowie im Hochsommer eine Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz.
- Bei der Arbeit im Freien erkranken in der Schweiz täglich durchschnittlich drei Personen an Hautkrebs.
- Betroffen sind vor allem die «Sonnenterrassen» des Körpers: Lippen, Stirn, Nase, Wangen, Ohren und Nacken – dort tritt der Hautkrebs besonders oft auf.
- Auch bei teilweiser Bewölkung und frischen Temperaturen schaden UV-Strahlen der Haut.
- Von April bis September sind die UV-Strahlen sehr intensiv, am allerstärksten in den beiden Monaten Juni und Juli.
- Höhenlagen, Schnee oder andere reflektierende Oberflächen verstärken die Wirkung der Sonnenstrahlen, sodass in solchen Gegenden ganzjährig Schutzmassnahmen erforderlich sind.
- Die Haut vergisst nichts, schon gar keinen Sonnenbrand.
- Wer im Freien arbeitet, ist bis mehr als doppelt so viel UV-Strahlung ausgesetzt wie während der Freizeit und in den Ferien zusammen.
- UV-Strahlung kann Hautkrebs und grauen Star verursachen.

### Schutz vor der Sonne

- Die Haut mit Kleidung bedecken: mindestens ein dichtmaschiges T-Shirt, nach Möglichkeit auch langärmelig.
- Sonnen- oder Schutzbrille mit UV-Schutz verwenden.
- Mindestens von April bis September zusätzlich mehrmals täglich viel Sonnencreme auftragen (mindestens SPF 30 besser: SPF 50).
- Zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am stärksten ist, auf genügend Sonnenschutz achten und nach Möglichkeit im Schatten arbeiten.
- Kopf und Nacken sind am stärksten gefährdet. Mindestens in den Monaten Juni und Juli sind eine Stirnblende und ein Nackenschutz zu tragen.
- Nach Möglichkeit Arbeitsplätze beschatten oder an der von der Sonne abgewandten Hausseite arbeiten.

### Gut zu wissen:

#### Sofortige Wirkung auf die Haut

- Die Pigmentierung (Bräunung) der Haut ist ein Abwehrmechanismus. UV-Strahlung schädigt die Haut und die DNA im Zellkern.
- Beim Sonnenbrand handelt es sich um eine Verbrennung, die oft von einer Entzündung, Blasenbildung und Schälung der Haut begleitet wird und die Bildung von Hautkrebs fördert.

#### Sofortige Wirkung auf das Auge

- Durch eine hohe Dosis an UV-Strahlung kann es zu einer Hornhaut- oder Bindehautentzündung, auch Schweisserblende genannt, kommen.

#### Langzeitwirkung auf die Haut

- Ist die Haut zu hoher UV-Strahlung ausgesetzt, degeneriert sie vorzeitig. Sie verliert an Elastizität, Falten und Furchen treten auf. Ausserdem wird sie trocken und ledrig.
- Der durch die UV-Strahlung erzeugte Hautkrebs wird in zwei Typen eingeteilt:
  - Heller Hautkrebs tritt häufiger auf, bildet aber weniger Ableger. Der Tumor muss grossflächig chirurgisch entfernt werden.
  - Schwarzer Hautkrebs tritt seltener auf; die Heilungschancen sind aufgrund der Metastasenbildung aber geringer und die Krankheit kann zum Tod führen.

#### Langzeitwirkung auf das Auge

- Linsentrübung, (grauer Star)

### Weitere Informationen



Holzbau Vital /  
Gesundheit



[www.suva.ch/sonne](http://www.suva.ch/sonne)



[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)