

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

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



www.krebsliga.ch