

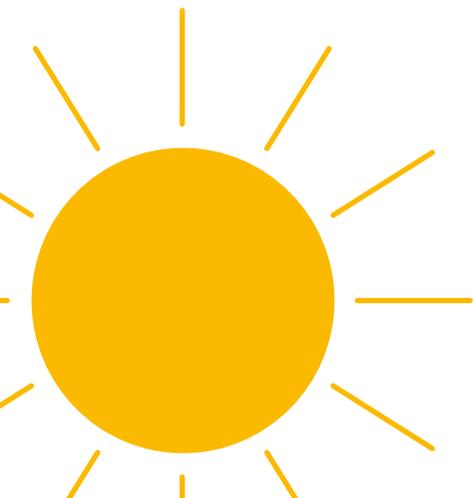
Ärztliche Vorsorge und Beratung

- betriebsärztliche Angebotsvorsorge wahrnehmen: individuelle Beratung und Untersuchung, um akuten und chronischen Schäden, insbesondere Hautkrebs, vorzubeugen
- empfohlen für alle Beschäftigten, die im Freien arbeiten:
 - an mindestens 50 Arbeitstagen
 - jeweils mindestens eine Stunde pro Arbeitstag
 - im Zeitraum von April bis September zwischen 11 Uhr und 16 Uhr (Sommerzeit)

Selbstkontrolle

- auf Hautveränderungen und Anzeichen von Hautkrebs achten, vor allem an Körperstellen, die der Sonne ausgesetzt sind
- Warnsignale sind: nicht abheilende raue, gerötete Flecken, Hornkrusten und Blutungen oder sich verändernde Leberflecken
- im Zweifel unverzüglich dermatologische Beratung in Anspruch nehmen

Hautkrebs sieht zu Beginn harmlos aus und ist schmerzlos!



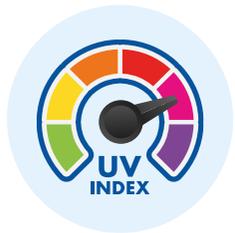
**Gut geschützt
an sonnigen Tagen**

Intensive UV-Strahlung belastet den Körper und beeinträchtigt die Gesundheit der Beschäftigten. Jeder Sonnenbrand ist ein Zeichen dafür, dass die Haut der Sonne viel zu lange ausgesetzt war. Aber schon bevor ein Sonnenbrand entsteht, schädigt die UV-Strahlung der Sonne die Hautzellen, aus denen sich in der Folge Krebszellen entwickeln können. Besonders gefährdet sind: Nasenrücken, Ohren, Lippen, Kinn, Stirn, Kopfhaut, Nacken und Handrücken.

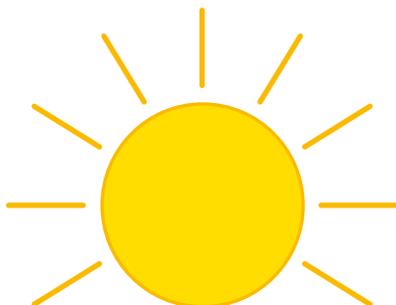
UV-Index

Von April bis September ist die UV-Strahlung besonders intensiv; um die Mittagszeit wesentlich stärker als in den Morgen- oder Abendstunden. In der Sommerzeit sollte der Aufenthalt in der Sonne zwischen 11 und 16 Uhr reduziert werden. Auch an kühleren Tagen und bei wolkeigem oder bedecktem Himmel kann die UV-Strahlung so stark sein, dass sie die Haut schädigt.

Der UV-Index gibt die Stärke der UV-Strahlung an. Er liegt in Deutschland bei direkter Sonneneinstrahlung zwischen 0 und 9. Der tagesaktuelle UV-Index kann beispielsweise über die Wetter-App im Smartphone abgerufen werden. Je höher der UV-Index, desto stärker ist die UV-Belastung. Mit der Belastung steigt die Wahrscheinlichkeit einer Gesundheitsschädigung.



Bereits ab UV-Index 3 sind Schutzmaßnahmen notwendig



Schutzmaßnahmen

Technische Maßnahmen

- verschatten:
 - Sonnenschirme aufstellen
 - Sonnensegel spannen
 - Überdachungen aufbauen
- klimatisieren: Führerstände und Fahrerkabinen mit Klimaanlage ausrüsten.
- lüften: früh morgens gut lüften, um Hitzestau zu vermeiden

Vor allen Maßnahmen gilt: die Sonne möglichst meiden!



Organisatorische Maßnahmen

- Beschäftigte in Schutzmaßnahmen gegen Hitze und UV-Strahlung unterweisen
- Arbeitsbereiche auswählen: möglichst im Schatten oder in geschlossenen Räumen arbeiten lassen
- Arbeitszeiten anpassen: möglichst früh morgens oder spät nachmittags arbeiten lassen und dadurch die Mittagspause verlängern
- Getränke und UV-Schutzmittel zur Verfügung stellen



Personenbezogene Maßnahmen

- luftdurchlässige, körperbedeckende UV-Schutzkleidung tragen: lange Hose, langärmeliges Oberteil, Kopfbedeckung, Nacken- und Ohrenschutz, Sonnenbrille
- PSA gegen andere Gefährdungen mit UV-Schutzkleidung kombinieren
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor auf unbedeckte Körperteile auftragen



UV-Schutzmittel – Auswahl und Anwendung

Eigenschaften eines guten UV-Schutzmittels sind:

- Lichtschutzfaktor mindestens 30 (besser 50)
- Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlung
- frei von Duftstoffen
- silikonfrei
- wasserfest

Der Lichtschutzfaktor gibt an, um wievielfach länger man sich der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Das hängt vom jeweiligen Hauttyp ab. Eigenschutzzeit bei heller Haut (Typ II): maximal 20 Minuten.

Auch preiswertere Produkte können eine ausreichende Schutzwirkung haben.

UV Schutzmittel anwenden, wenn ein anderer Schutz nicht möglich ist, vor allem auf Gesicht und Handrücken

- UV-Schutzmittel gemeinsam mit den Beschäftigten auswählen, um die Akzeptanz zu fördern
- ausreichend auftragen und gleichmäßig verteilen; Richtwert: drei bis vier Esslöffel für den ganzen Körper eines Erwachsenen
- möglichst 30 Minuten vor Sonneneinwirkung auftragen; danach alle zwei Stunden wiederholen
- Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern und Nacken besonders gründlich eincremen
- Lotionen und Cremes verwenden; Sprays bringen nur einen dünnen Film auf die Haut

Sonnenbrillen mit UV-Schutz

- Sonnenbrillen mit UV-Filter verwenden
- Sonnenbrillen mit Schutzstufe von 5 - 2,5 auswählen
- mit seitlich transparenter Abschirmung zum zusätzlichen Schutz
- grau und braun getönte Sonnenbrillen verwenden, um Warnschilder und Lichtsignale sicher zu erkennen

Auch preiswerte Sonnenbrillen können guten UV Schutz bieten. Sie müssen aber für den gewerblichen Bereich geeignet sein (DIN EN 166 oder DIN EN 172).