

JAN. **FEB.** **MÄRZ** **APRIL**
MAI **JUNI** **JULI** **AUG.**
SEPT. **OKT.** **NOV.** **DEZ.**

Die UV-Strahlung ist zwischen April und September von 11.00 bis 15.00 Uhr am stärksten.



SONNEN SCHUTZ AM BAU

GEFÄHRLICH

Bei kurzem Schatten ist die Sonnenbelastung besonders hoch.



ZU VIEL SONNE KANN SCHLIMME FOLGEN HABEN

SO NICHT!



SONNENBRAND



HAUTKREBS



AUGENENTZÜNDUNG

WIE MACHE ICH ES RICHTIG?

1. Direkte Sonne meiden

Izbjegavati direktno izlaganje suncu
Doğrudan güneş ışınlarından sakınınız



- Flexible Arbeitseinteilung nutzen, die Mittagssonne meiden
- Nie länger als unbedingt notwendig in der Sonne bleiben
- Arbeitsbereich beschatten

2. Kleidung & Sonnenschutzbrille tragen

Nositi odjeću i naočale za zaštitu od sunca
Giysi ve güneş gözlüğü kullanınız



- Möglichst viel Haut bedecken (Kopf, Nacken, Oberkörper)

3. Unbedeckte Körperstellen eincremen

Nepokrivene dijelove tijela namazati zaštitnom kremom
Vücutun açıkta kalan kısımlarını kremleyiniz



- Gesicht (Nase, Lippen), Ohren, Nacken, Unterarme, Hände, etc.

