

Stärkste UV- Belastung:

März – Oktober,
11 – 16 Uhr

Haut liebt das

Kopfbedeckung und Helm mit
Nacken- und Ohrenschutz,
langes Shirt, lange Hose.



Bei Sonne UV-Schutz.

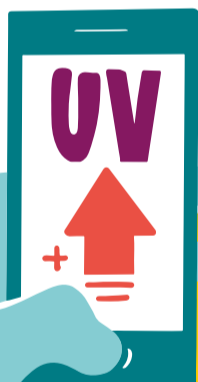
Logisch!



Schattenplätze nutzen.



Drauf damit: Sonnenschutzcreme
von März bis Oktober.



Was sagt die Wetter-App?

Ab UV-Index 3 ist ein Schutz notwendig.



Rein damit!

Regelmäßig und reichlich.



Achtung Hitzekrankheiten!

Sonnenstich:

Kopfschmerzen,
Schwindel, Übelkeit.

Ab in den Schatten,
viel trinken, Stirn und
Nacken kühlen.



Hitzschlag:

Schwindel, Benommenheit,
Körpertemperatur über 40 °C,
keine Schweißabsonderung mehr.

Person in den Schatten
bringen und kühlen.

Ärztliche Hilfe – sofort!



BG BAU

Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft

www.bgbau.de/sommer