

## Stärkste UV-Belastung:

April – September,  
11 – 16 Uhr

## Haut liebt das

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



# Bei Sonne UV-Schutz.

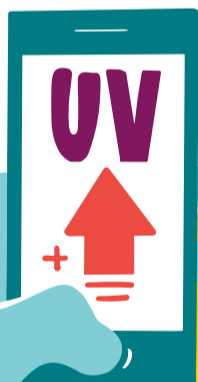
# Logisch!



Schattenplätze nutzen.



Drauf damit: Sonnenschutzcreme von April bis September.



## Was sagt die Wetter-App?

Ab UV-Index 3 ist ein Schutz notwendig.

Rein damit!



Regelmäßig und reichlich.



# Achtung Hitzekrankheiten!

### Sonnenstich:

Schwindel, Ohrensausen, wirkt auf den Kopf.

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



### Hitzschlag:

Schwindel, Benommenheit, wirkt auf gesamten Körper, Fieber 40 °C +, keine Schweißabsonderung mehr.

Person in den Schatten bringen und kühlen.

Ärztliche Hilfe – sofort!



**BG BAU**

Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

[www.bgbau.de/sommer](http://www.bgbau.de/sommer)