



# Sonnenstrahlung: Kennen Sie die Risiken?

Informationen für Arbeitnehmende,  
die im Freien tätig sind

Die ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) der Sonne verursacht in der Schweiz pro Jahr ungefähr 1000 Fälle von hellen Hautkrebs-Erkrankungen bei der Arbeit im Freien. Betroffen sind vor allem Kopf und Nacken. Auch bei leichter Bewölkung und bei tiefen Temperaturen können UV-Strahlen der Haut schaden.

### So schützen Sie sich richtig:

- Schatten Sie Ihren Arbeitsplatz, wenn möglich ab oder passen Sie Ihre Arbeitszeiten an. Suchen Sie insbesondere zwischen 11 und 15 Uhr immer wieder den Schatten auf.
  - Bedecken Sie so viele freie Hautstellen wie möglich mit Kleidung.
  - Heller Hautkrebs tritt am häufigsten an den sogenannten Sonnenterrassen (Stirne, Ohren, Lippen, Nase und Nacken) des Körpers auf. Schützen Sie deshalb besonders Ihren Kopf, im **Juni und Juli** zusätzlich mit einer Stirnblende und einem Nackenschutz.
- Cremen Sie sich spätestens ab **April bis mindestens September** mehrmals täglich mit reichlich Sonnencreme ein. Die meisten Menschen nehmen viel zu wenig Sonnencreme. Ein Sonnenschutzfaktor von mindestens 30 wird empfohlen.

### Achtung

Nach einem kalten Winter sehnt man sich nach Sonnenschein – verständlich, aber auch gefährlich. Schützen Sie sich vor der Frühlingssonne! Auch wenn es noch gar nicht so heiss ist, sind die Sonnenstrahlen schädlich für Ihre Haut.

Es ist wichtig, auf Veränderungen der Haut zu achten und bei allfälligen Veränderungen einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Bereits Ihr Gefühl, dass sich ein Pigmentmal verändert, ist Grund genug, es einem Arzt oder Ärztin zu zeigen.

Alle Informationen zum Schutz vor der Sonne finden Sie auf [suva.ch/sonne](https://suva.ch/sonne) oder unter [krebsliga.ch/sonnenschutz](https://krebsliga.ch/sonnenschutz).

### **Information für Betroffene von Hautkrebs**

Wenn Sie in Ihrem Berufsleben während vielen Jahren und regelmässig der Sonne ausgesetzt sind oder früher waren, könnte es sich bei Ihrem Hautkrebs um eine Berufskrankheit handeln. Dies trifft insbesondere für helle Hautkrebsformen zu. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin unbedingt darauf an, auch wenn Sie nicht mehr berufstätig sind. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie betreffend weiteres Vorgehen beraten.

### **Sonnenschutz während Freizeit und Ferien**

Auch während Freizeit und Ferien ist es wichtig sich vor der Sonne zu schützen. Auf Schnee, Wasser und Sand werden Sonnenstrahlen reflektiert, was die Wirkung noch verstärkt. Auch in den Bergen ist die Intensität der Sonne grösser (Zunahme von 10 % pro 1000 Höhenmeter).

### **Schützen Sie sich gleich wie an der Arbeit**

Es ist nicht immer möglich sich während allen Aktivitäten im Schatten aufzuhalten. Tragen Sie deshalb eine Kopfbedeckung, Sonnenbrille und schützen Sie Ihre Haut mit Kleidung. Sonnencreme ist auf alle unbedeckten Hautstellen reichlich aufzutragen.

### **Denken Sie an Ihre Familie**

Kinderhaut ist sensibel und reagiert stärker auf Sonnenstrahlung. Deshalb ist auch ein besonderer Schutz nötig. Die Krebsliga empfiehlt für Kinder eine Sonnencreme mit mindestens Lichtschutzfaktor von 30. Kleinkinder bis einjährig sollten nicht der Sonne ausgesetzt werden. Textilien mit UV-Schutz sind für Kinder und Personen mit sensibler Haut empfohlen.

# Schutz vor Hautkrebs durch UV:

Auch bei teilweiser Bewölkung ...



... von April bis September: Persönliche Schutzmassnahmen nicht vergessen!



Zusätzlich **Juni und Juli:**

- trage Stirnblende und Nackenschutz
- oder arbeite im Schatten

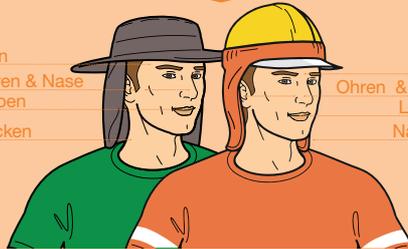
Schütze besonders den Kopf, dort tritt Hautkrebs am häufigsten auf.

Stirn

Ohren & Nase

Lippen

Nacken



Stirn

Ohren & Nase

Lippen

Nacken

**Suva**

Postfach, 6002 Luzern

Tel. 041 419 58 51

[www.suva.ch/88304.d](http://www.suva.ch/88304.d)

Ausgabe: März 2020

**Publikationsnummer**

88304.d