

Hautbelastung durch Sonnenlicht

Die Abteilung Arbeitssicherheit informiert

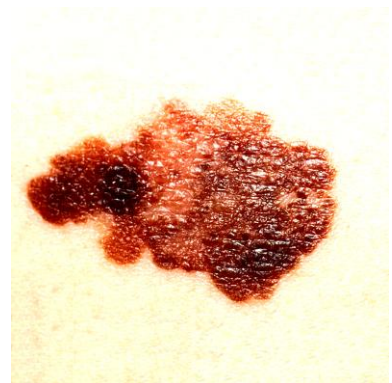
Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde. Wir brauchen Sonne für unser Leben. Ihr Licht und ihre Wärme fördern unsere Vitalität und unser seelisches Wohlbefinden. Die Sonne strahlt neben Licht und Wärme aber auch ultraviolette (UV-) Strahlung ab. Beim Menschen fördert die UV-Strahlung die Bildung von lebenswichtigem Vitamin D3, das vom Körper für den Aufbau und Erhalt der Knochen benötigt wird.

Dazu genügen jedoch bereits 15 Minuten indirekte Sonneneinstrahlung pro Tag auf Gesicht und Hände - auch in unseren Breitengraden.



Durch die im Sonnenlicht enthaltenen UV B-Strahlen kann es z.B. zum Sonnenbrand kommen. Durch die UV A-Strahlen zu Altersflecken und vorzeitiger Hautalterung.

Eine wesentliche Ursache für die Entstehung eines malignen Melanoms (schwarzer Hautkrebs) ist die UV B-Strahlung.



Deshalb ist guter und konsequenter Schutz der Haut vor den Sonnenstrahlen so wichtig.

Empfohlene Schutzmaßnahmen:

- Direkte Sonnenstrahlung vor allem in der Mittagszeit meiden
- Wenn möglich im Schatten aufhalten
- Bei Arbeiten im Freien gilt die Devise: nicht ausziehen, sondern anziehen
- Kopfbedeckung mit breiter Krempe, T-Shirt oder Hemd mit UV-Schutz.
- Rechtzeitiges, d.h. ca. 30 Minuten vor der Sonneneinwirkung, Auftragen einer Sonnencreme mit einem zum Hauttyp passenden Lichtschutzfaktor
- Nach dem Aufenthalt in der Sonne Haut mit einer Feuchtigkeit spendenden Creme eincremen.

Caritas Duderstadt - Arbeitssicherheit

