

Der AMD-Tipp des Monats April 2021

UV-Schutz ist auch im Frühling schon wichtig!

Ultraviolette Strahlung ist für Menschen nicht sichtbar – aber **schädlich!** Am stärksten sind die UV-Strahlen zwischen elf und 15 Uhr. Als **Faustregel für besonderen UV-Schutz** kann hier die Zeit **von Ostern bis Oktober** herangezogen werden! Besondere **Vorsicht** ist in der Nähe von **reflektierenden Oberflächen** – etwa Blechdächer, Foliendächer, Schnee und Wasser – und auch in den **Bergen** geboten. Zudem ist selbst **bei bewölktem Himmel** noch **70 Prozent der Strahlung** vorhanden. Neben der Haut können vor allem die Augen dauerhafte geschädigt werden. Zu den Folgen zählen hier:

- Sonnenbrand
- Hautalterung
- Hautkrebs
- Sonnenstich
- Sonnenallergie (etwa Mallorca-Akne)
- Horn- und Bindehautentzündungen und
- Grauer Star.

Dabei reichen **einfache Maßnahmen** bereits aus, um sich selbst zu schützen:

- Der beste Schutz ist es, **direkte Sonne** zu **vermeiden**.
- Die Zeit in der Sonne sollte **nie länger als unbedingt nötig** sein. Zudem sollte die **Mittagssonne vermieden** werden.
- **Flexible Arbeitszeiten** – falls möglich – sollten genutzt werden.
- **Sonnensegel** und/oder **Sonnenschirme** helfen beim Beschatten des Arbeitsbereichs.
- Möglichst viel Haut sollte mit **Kleidung, Kopfbedeckung** und **Nackenschutz** abgedeckt werden. Dabei sind als Materialien Baumwolle und Mikrofaser zu empfehlen.
- **Kleidung** schützt **besser als Sonnencreme!**
- **Sonnenschutzmittel** sollten **an allen unbedeckten Körperstellen** eingesetzt werden. Dabei auf einen hohen Lichtschutzfaktor achten und **richtig eincremen**. Hier zählen:
 - **Rechtzeitig!** (Mindestens 20 Minuten bevor der Schutz nötig ist.)
 - **Ausreichend!** (Gleichmäßig auftragen und nicht sparen.)
 - **Nachcremen!** (Regelmäßig, mindestens zwei Mal pro Tag, beim Schwitzen öfter)

Wie die AUVA berichte, **nimmt die UV-Strahlung** in unseren Breiten **immer weiter zu**, was sich auch in der **Krebsstatistik** zeigt. Gerade Bauarbeiter*innen und alle anderen im Freien tätigen Arbeitnehmer*innen brauchen hier **spezielle Schutzmaßnahmen**, um sich vor den gefährlichen UV-Strahlen zu schützen.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.

(Quellen: AUVA, <https://sichereswissen.info/uv-schutz> und MAS – Mensch.Arbeit.Sicherheit)