

Infos zum Schutz vor Sonnenstrahlen

LEICHTE
SPRACHE



Tipp 1:

Schützen Sie sich mit Kleidung.

Zum Beispiel:

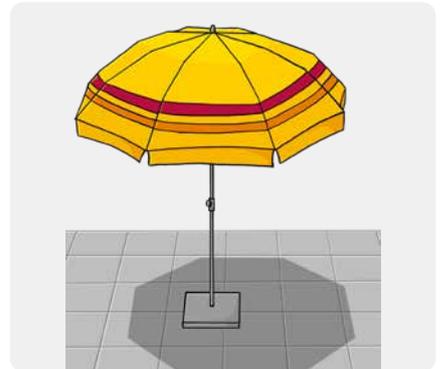
- mit einem Hut oder einer Kappe
- langer Kleidung
- und einer Sonnenbrille



Tipp 2:

Vermeiden Sie direkte Sonnenstrahlen.

Gehen Sie nicht in die starke Sonne zur Mittagszeit. Bleiben Sie im Schatten. Vor allem zwischen 11 Uhr und 15 Uhr.



Tipp 3:

Cremen Sie sich mit Sonnenschutz-Mittel ein.

Zum Beispiel mit Sonnencreme mit Licht-Schutz-Faktor 50.



Tipp 4:

Hier brauchen Sie mehr Sonnenschutz.

Manchmal ist in der Nähe:
Sand, Wasser oder Schnee.
Die UV-Strahlen werden dadurch verstärkt.
Auch in den Bergen sind
die Sonnenstrahlen stärker,
weil wir näher an der Sonne sind.
**Dann brauchen Sie
mehr Sonnenschutz.**



Wie stark scheint die Sonne?

Das Fachwort für die Zahl heißt UV-Index.
Sie finden den UV-Index in einer Wetter-App.
Fachleute benutzen dafür die Zahlen 1 bis 11.
Die Zahlen geben an,
wie stark die Sonne scheint.
Bei einer großen Zahl
sind die Sonnenstrahlen gefährlicher.
Dann brauchen Sie mehr Sonnenschutz.



UV-Index 1 und 2:

Sie brauchen
keinen Sonnenschutz.



UV-Index 3, 4, 5, 6 und 7:

Sie brauchen Sonnenschutz,
wenn Sie sich draußen aufhalten:

- Tragen Sie mittel-lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit im Schatten.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **30** oder **50**.



UV-Index 8, 9, 10 und 11:

Sie brauchen viel Sonnenschutz,
wenn Sie sich draußen aufhalten:

- Bleiben Sie in der Mittags-Zeit drinnen.
- Wenn Sie sich doch draußen aufhalten, dann bleiben Sie unbedingt im Schatten.
- Tragen Sie lange Kleidung.
- Tragen Sie einen Hut und eine Sonnenbrille.
- Benutzen Sie Sonnenschutz-Mittel mit Licht-Schutz-Faktor **50**.



Gefördert von:



Krebsgesellschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.