



## Wann sollte man die Sonne lieber meiden und wie schützt man sich im Sommer am besten vor ihr?



Verwende einen Sonnenschutzfaktor von 50+ und trage ihn regelmäßig auf



Trage eine Sonnenbrille



Begrenze deine Zeit in der Sonne: Kein Lichtschutzfaktor schützt dich für mehr als 2 Stunden



Suche Schatten auf



Bedecke deinen Kopf



Trinke ausreichend Wasser

UV 1-2	UV 3 - 4 - 5	UV 6 - 7	UV 8 - 9 - 10	UV 11+
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonnenschutz (Faktor 50+)</li> <li>Sonnenbrille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonnenschutz (Faktor 50+)</li> <li>Sonnenbrille</li> <li>Hut</li> <li>Langärmelige Kleidung tragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonnenschutz (Faktor 50+)</li> <li>Sonnenbrille</li> <li>Hut</li> <li>Langärmelige Kleidung tragen</li> <li>Im Schatten bleiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sonnenschutz (Faktor 50+)</li> <li>Sonnenbrille</li> <li>Hut</li> <li>Langärmelige Kleidung tragen</li> <li>Im Schatten bleiben</li> <li>Begrenze die Zeit im Freien zwischen 10 und 16 Uhr</li> </ul>	<p>Treffe am besten alle Vorsichtsmaßnahmen. Es wird empfohlen, drinnen zu bleiben.</p>



Weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz findest du hier.