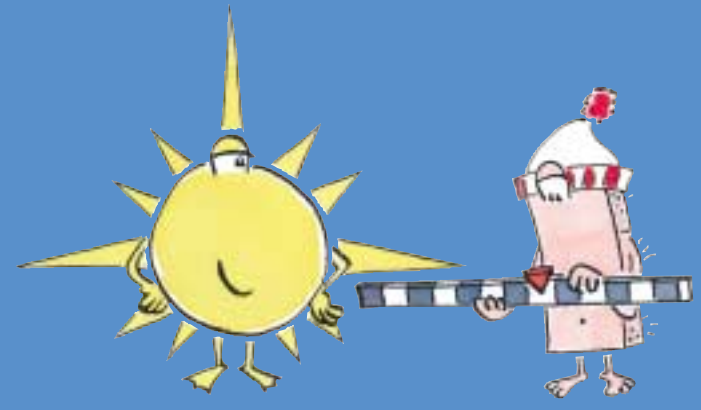


Der UV-Index

Sonnenschutz-Tipps für den Winter



Informationsbroschüre herausgegeben von:
 © Bundesamt für Gesundheit, MeteoSchweiz, Krebsliga Schweiz, World Health Organization

www.uv-index.ch

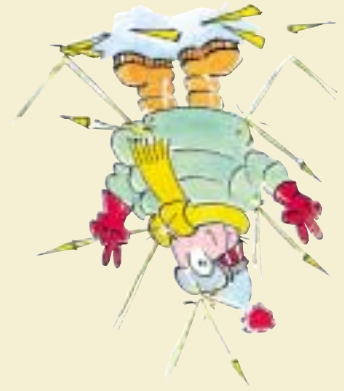
Tel.: 0900 552 112 (Fr. 1.–/Min.)
 Fax: 0900 554 312 (Fr. 2.–/Min.)

SMS: «UV» und gewünschten Kanton an
 Rufnummer 162. Zum Beispiel: UV GR an 162.

Strahlungsstärke	Sonnenschutz im Winter	Darstellung
extrem	Lippen speziell gut eincremen. Exponierte Stellen wie Nase, Ohren, tenschutz, Sonnencreme mind. LSF 25; hoher Schutz erforderlich:	
sehr hoch	Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit Sei- lpen speziell gut eincremen.	
hoch	hoher Schutz erforderlich:	
mittel	Schutz erforderlich: Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme mind. LSF 25.	
schwach	nicht erforderlich.	

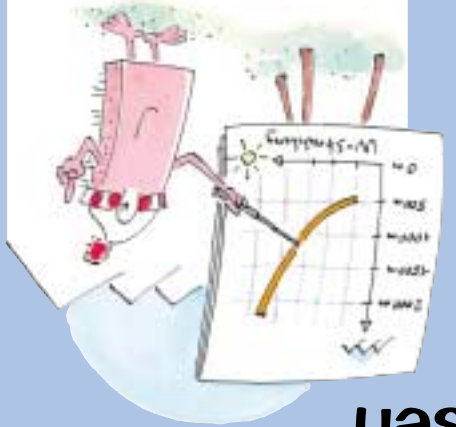
Vorsicht Winter Sonne

Im Winter ist unser Bedürfnis nach Sonne,
 Licht und Wärme besonders gross. Doch
 auch im Winter kann die UV-Strahlung der
 Sonne so stark sein, dass sie unserer
 Gesundheit schadet.



UV-Strahlung messen

Die gefährlichen ultravioletten Strahlen der
 Sonne können gemessen und am UV-Index
 abgelesen werden. Der UV-Index zeigt auf der
 Skala von 1-11 die Stärke der UV-Strahlen an.
 Je höher der UV-Index, desto stärker und
 schädlicher ist die Sonnenstrahlung.



Achten Sie auf dieses Symbol

Die Zahl bezeichnet die Strahlungsstärke, die Zeichnung erinnert
 an die notwendigen Schutzmassnahmen.



Schutz-Tipps

So einfach ist guter Sonnenschutz:

Lange Kleider.

Hut oder Mütze zum Schutz von Kopf, Gesicht und Nacken.

Sonnenbrille mit hohem UV-Filter, die auf allen Seiten gut schliesst.



Sonnencreme mit mind. Lichtschutzfaktor 25 auf alle ungeschützten Körperpartien. Besonders exponiert beim Wintersport sind: Nase, Lippen, Ohren und Nacken.

Schnee und Höhenlagen verstärken die Strahlung

Schnee und Eis reflektieren die UV Strahlung. Sie wird dadurch fast verdoppelt.

In den Bergen ist die UV-Belastung grösser, weil der Weg der Sonnenstrahlen bis zur Erde kürzer ist und deshalb weniger Strahlung von der Atmosphäre aufgefangen wird. Je höher über Meer, desto stärker die UV-Strahlung.

Am Mittag ist die Sonne am stärksten. Auch bei tiefen Lufttemperaturen kann die UV-Strahlung stark sein!

Wolken und Nebel schwächen die UV-Strahlung nur wenig ab. Ein Teil der Strahlen dringt immer noch hindurch.



Wenn die Gesundheit leidet

Ein Übermass an UV-Strahlen kann schwere Gesundheitsschäden an Haut, Augen und am ganzen Organismus verursachen:

Schmerzhafte Augenentzündung (Schneebblindheit), Trübung (grauer Star) bis zur völligen Erblindung.

Schnellere Hautalterung, Schädigungen bis zum Hautkrebs.

Schwächung des Immunsystems, höhere Empfindlichkeit gegenüber Krankheiten.

Die Schädigungen beginnen schon, bevor Hautrötungen sichtbar oder Augenreizungen spürbar sind. Es gibt nur ein Mittel dagegen: vorbeugender Schutz.

Die UV-Index-Prognose

Der UV-Index wird jeweils für den folgenden Tag berechnet. Er gibt die maximale Stärke der UV-Strahlung an, die zwischen 11 und 15 Uhr zu erwarten ist. Die Prognose ist für jede Region und für verschiedene Höhenlagen der Schweiz verfügbar.

UV-Index abrufen

www.uv-index.ch

Tel: 0900 552 112 (Fr. 1.-/Min.)

Fax: 0900 554 312 (Fr. 2.-/Min.)

SMS: «UV» und gewünschten Kanton an Rufnummer 162. Zum Beispiel: UV GR an 162.

Weitere Informationen zum Thema

Ausführliche Broschüre «Der UV-Index», gratis erhältlich bei: Bundesamt für Gesundheit, Broschüre UV-Index, 3003 Bern. Bitte frankiertes und adressiertes Rückantwortcouvert C5 beilegen.