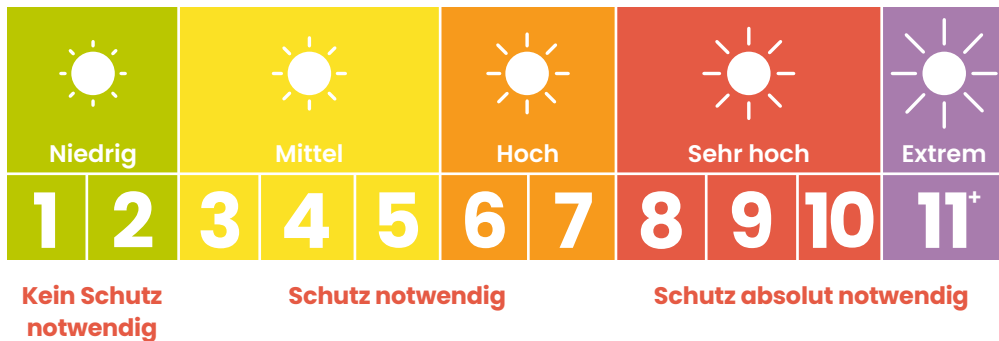


# Sonnenschutz mit dem UV-Index – so geht's richtig!



Der UV-Index beschreibt den Tagesspitzenwert der sonnenbrand-wirksamen ultravioletten Strahlung.

# Wann ist welcher Schutz erforderlich?



## UV-Index 1-2

### Kein Schutz notwendig.

Sie können sich gefahrlos draußen aufhalten.



## UV-Index 3-7

### Schutz notwendig.

Suchen Sie in der Mittagszeit einen schattigen Platz. Tragen Sie entsprechende Kleidung, Hut und Sonnenbrille und verwenden Sie Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor.

## UV-Index 8-11+

### Schutz absolut notwendig.

Halten Sie sich in der Mittagszeit möglichst nicht draußen auf! Suchen Sie unbedingt Schatten! Entsprechende Kleidung, Hut, Sonnenbrille und Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor sind dringend nötig.

Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)

Mehr Tipps und Infos  
zum UV-Schutz auf

[klima-mensch-gesundheit.de](http://klima-mensch-gesundheit.de)

