

Informationen - Was ist der UV-Index

Wie hilft der UV-Index?

Kennt man den aktuell vorhergesagten UV-Index, kann man sich schon zu Hause auf den richtigen UV-Schutz vorbereiten und sich in der Sonne richtig verhalten. Der UV-Index hilft damit, Sonne und Aktivitäten im Freien gesund zu genießen, länger ein jugendliches Aussehen zu bewahren (vorzeitige Hautalterung zu vermeiden) und Leben zu retten (Hautkrebs als Spätfolge zu minimieren).

Infos zum Thema von/bei: www.dwd.de

oder auch www.uni-kiel.de/med-klimatologie

oder bei <http://www.wetteronline.de/uv-index>

UV-Einstufungen

UV-Wert 1 und 2 Geringe gesundheitliche Gefährdung
Maßnahmen zum Schutz der Haut sind nicht erforderlich.

UV-Wert 3 bis 5 Mittlere gesundheitliche Gefährdung
Schutzmaßnahmen sind sehr empfehlenswert.
Hemd, Sonnencreme und Sonnenbrille schützen vor zu viel UV-Strahlung.
Sonnenbrandgefahr zwischen 30 und 45Min. möglich

UV-Wert 6 und 7 Hohe gesundheitliche Gefährdung
Schutzmaßnahmen sind erforderlich.
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, mittags den Schatten zu suchen. In der Sonne werden Hemd, Sonnencreme, Sonnenbrille und Kopfbedeckung benötigt.
Sonnenbrandgefahr zwischen 20 und 30Min. möglich

UV-Wert 8 bis 10 Sehr hohe gesundheitliche Gefährdung
Schutzmaßnahmen sind unbedingt erforderlich.
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, zwischen 11 und 15 Uhr den Aufenthalt im Freien zu vermeiden, aber auch im Schatten gehören ein sonnendichtes Hemd, lange Hosen, Sonnencreme (SPF 15+), Sonnenbrille und ein breitkrempiger Hut zum sonnengerechten Verhalten..
Sonnenbrandgefahr unter 20Min. möglich

UV-Wert 11 Extreme gesundheitliche Gefährdung
Besondere Schutzmaßnahmen sind ein Muss!
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, zwischen 11 und 15 Uhr im Schutz eines Hauses zu bleiben und auch außerhalb dieser Zeit unbedingt Schatten zu suchen. Ein sonnendichtes Hemd, lange Hosen, Sonnencreme (SPF 15+), Sonnenbrille und ein breitkrempiger Hut sind auch im Schatten unerlässlich.

Angaben ohne Gewähr!