

Wie kann ich mich schützen?

Wirksamer Schutz ist mit einfachen Maßnahmen möglich. Schützen Sie sich und Ihre Kinder.

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation:

- Meiden Sie möglichst die Mittagssonne.
- Tragen Sie schützende Kleidung einschließlich Hut und Sonnenbrille.
- Verwenden Sie ein Breitspektrum-Sonnenschutzmittel mit einem Schutzfaktor von 30 oder höher.
- Informieren Sie sich über die erwartete Gefährdung durch UV-Strahlen.
- Suchen Sie einen schattigen Platz auf, wenn die UV-Strahlen am intensivsten sind.
- Meiden Sie Sonnenlampen und Solarien.

| UV-Index | Gefährdung | Schutzmaßnahmen |
|----------|----------------|---|
| bis 2 | keine - gering | |
| 3 - 5 | mittel |  |
| 6 - 7 | hoch |   |
| ab 8 | sehr hoch |    |



◀ Kleidung, Hut, Sonnencreme und -brille verwenden



◀ Schatten aufsuchen



◀ Mittags im Haus bleiben

UV-Warn-Newsletter

Wie kann ich mich anmelden?

Warnungen vor erhöhter Intensität der UV-Strahlung können Sie kostenlos und speziell für Ihren Landkreis als Email-Newsletter abonnieren. Der Deutsche Wetterdienst bietet diesen Service auf seiner Internetseite an.

www.dwd.de/newsletter



Quelle: © PantherMedia / Denis Tabler



Deutscher Wetterdienst

Zentrum für Medizin-Meteorologische Forschung
Stefan-Meier-Str. 4-6
79104 Freiburg
Telefon: +49 (0) 69 / 8062 9630
Telefax: +49 (0) 69 / 8062 9677
E-Mail: mm.freiburg@dwd.de

Über www.dwd.de gelangen Sie auch zu unseren Auftritten in:



DWD 2. Auflage 1600 / 04.20



Risiko Sonne

Sonne in Maßen tut uns gut und ist notwendig für unsere Gesundheit. Zuviel Sonne birgt Gefahren. Immer mehr Menschen erkranken neu an Hautkrebs. Hautkrebs ist längst eine Volkskrankheit. Als eine der vermeidbaren Ursachen gilt die übermäßige Einwirkung von energiereicher ultravioletter (UV) Strahlung der Sonne. Auch weitere negative Folgen wie Schäden am Auge sind zu verzeichnen.

Dennoch sind Aktivitäten im Freien sinnvoll und können gesundheitsfördernd sein, wenn man sich risikobewusst verhält und notwendige Schutzmaßnahmen ergreift. Unterstützung bieten die UV- Informationen und UV- Warnungen des Deutschen Wetterdienstes.



UV-Informationen

Wer wissen möchte, wie gefährlich die Sonne gerade ist, kann den UV-Index zu Rate ziehen. Das UV-Informationssystem des DWD berechnet aus aktuellen Vorhersagen für die Dicke der Ozonschicht und aktuellen Wettervorhersagen die erwartete UV-Strahlung und bewertet das Risiko.

UV-Index

Ist ein Maß für den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung

- hat weltweit dieselbe Bedeutung
- gilt für alle Hauttypen
- Skala ist nach oben offen
- Werte in Deutschland: 0-9, in höheren Lagen (Alpen) auch > 9
- je größer der Wert, desto stärker ist die Schädigung der ungeschützten Haut

Infos

Tagesaktuelle UV-Informationen im WWW

- erwartete Gesundheitsgefährdung durch UV-Strahlung in Deutschland www.dwd.de/uvindex
- erwarteter UV-Index für Ihre Urlaubsregion www.dwd.de/uvi

Quelle: © PantherMedia/Cathy Yeulet

UV-Warnungen

Beim erwarteten Auftreten von ungewohnt hohen Werten des UV-Index werden UV-Warnungen herausgegeben. Die UV-Warnungen erscheinen auf den Warnseiten des DWD im Internet.

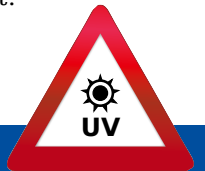
www.dwd.de/warnungen

Zudem können Sie sich die Warnungen kostenlos per Newsletter zusenden lassen.

Ungewohnt hohe Werte des UV-Index können bei hohem Sonnenstand im Sommer auftreten, wenn der Himmel gering bewölkt oder wolkenlos ist und die Ozonschicht eine geringere Dicke als normal aufweist. Jedoch können solche Situationen auch bereits im Frühjahr und Frühsommer gefährlich sein, da zu dieser Zeit häufiger ozonarme Luftschichten über Deutschland hinweg ziehen. In der Folge gelangt mehr UV-Strahlung zur Erdoberfläche und führt rascher zum Sonnenbrand der meist noch sonnenungewohnten Haut.



Quelle: © PantherMedia/Cathy Yeulet



Wann wird gewarnt?

| | |
|-------------------------|--|
| Frühjahr bis Frühsommer | UV-Index > 5 UV-Intensität liegt $\geq 20\%$ über dem Durchschnitt Es wird ein gering bewölktter Himmel erwartet. |
| ganzjährig | ungewohnte UV-Belastung mit regional unterschiedlichen Schwellenwerten im Bereich sehr hoher UV-Indizes langjährige Häufigkeit des Auftretens ≤ 1 Prozent der Tage |