


**Meiden, kleiden,
cremen!**

UV-Schutz



auva.at



A construction worker wearing a white hard hat and a high-visibility yellow safety vest over a dark shirt. He is looking upwards and to the right, with his right hand raised to his forehead as if shielding his eyes from the sun. He is holding a tablet computer in his left hand. The background is a blurred construction site with scaffolding and a bright sky.

Im **Beruf** und / oder unserer Freizeit sind wir oft der Sonne und damit viel **UV-Strahlung** ausgesetzt.

Auch wenn die Sonne lebensnotwendig ist, so birgt ein Zuviel einige **Gefahren**.

Um möglichen Hautschäden vorzubeugen, muss man sich konsequent **schützen**.

1. Meiden Sie die Sonne

- besonders um die Mittagszeit
- Aufenthalt im Schatten bevorzugen
- vorhandene Beschattungen nützen
- Möglichkeit von flexiblen Arbeitszeiten in Anspruch nehmen

2. Kleiden Sie sich passend

- möglichst viel Haut bedecken, denn Kleidung schützt
- Textilien mit UV-Schutzfaktor (UPF50+) sind optimal
- Kopf und Nacken nicht vergessen
- Sonnenschutzbrille verwenden (UV400 oder 100% UV-Schutz)

3. Cremem Sie unbedeckte

Körperstellen ein

- Produkte mit Lichtschutzfaktor (LSF) 30, besser 50+ verwenden
- Auf Kennzeichnung UV-B und UV-A-Schutz achten
- wasserfeste Produkte verwenden
- rechtzeitig mit ausreichender Menge eincremen (2 mg pro cm² = rund 1-1½ Teelöffel für Gesicht, Nacken / Hals sowie beide Unterarme)
- Nachcremen wegen Schwitzen und Abrieb unbedingt erforderlich
- Haltbarkeit der Creme nach erstmaligem Öffnen beachten
- Stirn, Nase, Ohren und Nacken besonders sorgfältig eincremen



UVA-Logo



Mindesthaltbarkeit

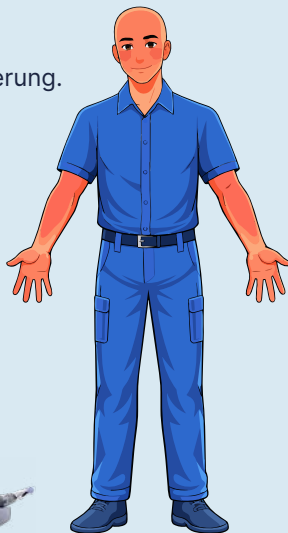


Haltbarkeit

Wer ist besonders gefährdet?

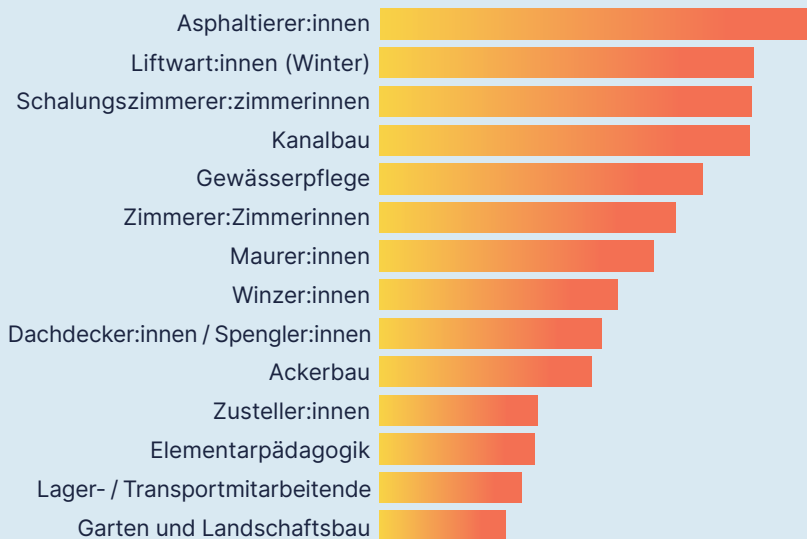
Viele Berufsgruppen arbeiten im Freien und haben dadurch eine bis zu 5-fach erhöhte UV-Belastung verglichen zur Allgemeinbevölkerung. Das steigert das Risiko für Sonnenschäden bis hin zu Hautkrebs massiv. Diese Personen müssen sich konsequent schützen.

Dies ist auch im ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG) und seinen Verordnungen geregelt.



Mobile Beschattungssysteme wie Pavillons bieten UV-Schutz.

Beispiele für Berufsgruppen mit hoher UV-Belastung:



Feldarbeiter:innen sind hoher UV-Belastung ausgesetzt.

Mögliche Folgen von zu viel Sonne:

Sonnenbrand

Die Haut kann nach übermäßiger Sonneneinstrahlung gerötet und empfindlich werden. In schweren Fällen entstehen sogar Blasen – oft erst Stunden nach der Arbeit im Freien. Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken.

„Jeder Sonnenbrand ist
einer zu viel!“



© RealPeopleStudio – stock.adobe.com

Vorzeitige Hautalterung

Zu viel Sonne lässt die Haut schneller altern. Die Folge sind Falten, Pigmentflecken und ein raues Hautbild.

Hautkrebs

Es gibt verschiedene Arten von Hautkrebs. Selbst gutartige Vorstufen (z. B. aktinische Keratosen) können sich mit der Zeit zu bösartigem Hautkrebs (z. B. Plattenepithelkarzinom) entwickeln – oft unbemerkt.

Plattenepithelkarzinom und aktinische Keratosen können bei Arbeit im Freien als Berufskrankheit (BK 7.4.2) anerkannt werden.

Grauer Star

UV-Strahlung begünstigt die Trübung der Augenlinsen.

Hautvorsorge

- Die Haut regelmäßig selbst kontrollieren.
- Auch dezente Hautveränderungen wie raue, schuppige Stellen („Schmirgelpapier“) ernst nehmen.
- Nützen Sie die arbeitsmedizinische Vorsorge.
- Hautveränderungen müssen so rasch wie möglich ärztlich abgeklärt werden – ansonsten jährlich eine hautärztliche Kontrolle.

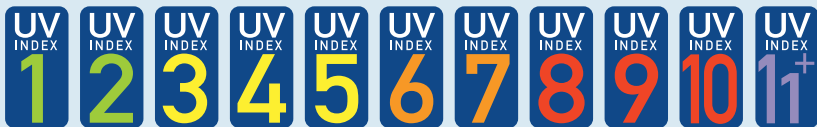


© Inge – stock.adobe.com

UV-Index

Der **UV-Index** zeigt an, wie stark die tagesaktuelle Sonnenstrahlung an einem bestimmten Ort ist. Je höher der Wert, desto größer das Risiko für Haut- und Augenschäden.

Ab einem UV-Index von **3** sollte bereits an Schutzmaßnahmen gedacht werden. Ab einem UV-Index von **5** sind Schutzmaßnahmen jedenfalls erforderlich (April-Oktober).



Der UV-Index ist tagesaktuell im Internet über eine Suchmaschine mit Angabe des jeweiligen Ortes abrufbar.

Weiterführende Informationen finden Sie unter:



AUVA
Publikationen:
Gesunde Haut



AUVA
Blog:
Infoseite UV-Schutz



Meiden, kleiden, cremen! UV-Schutz

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit bei der Arbeit an den Unfallverhütungsdienst der für Sie zuständigen AUVA-Landesstelle:

Oberösterreich

UVD der Landesstelle Linz
Garnisonstraße 5, 4010 Linz
Telefon +43 5 93 93-32701

Salzburg, Tirol und Vorarlberg

UVD der Landesstelle Salzburg
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg
Telefon +43 5 93 93-34701

UVD der Außenstelle Innsbruck
Ing.-Etzel-Straße 17, 6020 Innsbruck
Telefon +43 5 93 93-34832

UVD der Außenstelle Dornbirn
Eisengasse 12, 6850 Dornbirn
Telefon +43 5 93 93-34933

Steiermark und Kärnten

UVD der Landesstelle Graz
Göstinger Straße 26, 8020 Graz
Telefon +43 5 93 93-33701

UVD der Außenstelle Klagenfurt
am Wörthersee
Waidmannsdorfer Straße 42,
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon +43 5 93 93-33830

Wien, Niederösterreich und Burgenland

UVD der Landesstelle Wien
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien
Telefon +43 5 93 93-31701

UVD der Außenstelle St. Pölten
Kremser Landstraße 8, 3100 St. Pölten
Telefon +43 5 93 93-31828

UVD der Außenstelle Oberwart
Hauptplatz 11, 7400 Oberwart
Telefon +43 5 93 93-31901

Das barrierefreie PDF dieses Dokuments gemäß PDF/UA-Standard ist unter [auva.at/downloads](https://www.auva.at/downloads) abrufbar.

Medieninhaber und Hersteller: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt,
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien
Verlags- und Herstellungsort: Wien

HUB - UV-Schutz Folder – 04/2026 – pan / htp

Titelbild: © far7000 - stock.adobe.com; Illustrationen: © AUVA / Attila Primus | Layout: Oanh Ho