



Tipps

Hautschutz bei Tätigkeiten im Freien



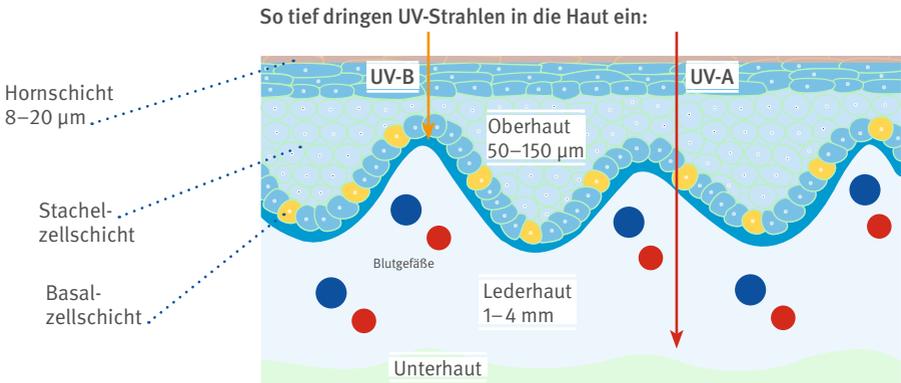
Wie wirkt UV-Strahlung?



UV-Strahlung kann es aber auch zu Schädigungen an Haut und Augen (z. B. Bindehautreizung) kommen. Die Haut verfügt über natürliche Schutzmechanismen. Dazu gehört zum einen die Bräunung der Haut, zum anderen die Ausbildung einer „Lichtschwiele“, also einer Verdickung der Hornhaut. Bis sich diese Schutzmechanismen ausbilden, braucht es einige Zeit.

Auf ungeschützter Haut führt ein Zuviel an Sonnenstrahlung nach einiger Zeit zum Sonnenbrand. Leider haben wir keine Sensoren dafür, wie viel UV-Strahlung für unsere Haut genug ist, bevor sie mit Rötung, Brennen und Blasenbildung (akuter Sonnenbrand) reagiert. Die winterweiße Haut reagiert auf Sonnenstrahlung ab März/April besonders empfindlich. Auch hellhäutige, blauäugige Menschen, Menschen, die bestimmte Medikamente einnehmen müssen, und Menschen mit Hautkrankheiten können gefährdet sein. Außer mit Sonnenbrand reagiert die Haut auf Sonnenstrahlung mit Faltenbildung (vorzeitige Hautalterung) oder sogar mit Hautkrebs.

Rund drei Millionen Menschen in Deutschland arbeiten überwiegend oder zeitweise im Freien und sind damit verstärkt der Sonne und damit auch der ultravioletten Strahlung ausgesetzt. Selbstverständlich braucht jeder Mensch für sein Wohlbefinden ein gewisses Maß an Sonneneinstrahlung. Diese macht nicht nur gute Laune, sondern kurbelt ebenfalls die für die Knochen so wichtige Vitamin-D-Produktion an. Bei übermäßiger Einwirkung von



UV-Strahlung und Hautkrebs

UV-Strahlung dringt unterschiedlich tief in verschiedene Hautschichten ein und kann in den Zellen auf verschiedene Art und Weise die Erbsubstanz (DNA) verändern, so dass im schlimmsten Fall Hautkrebs oder seine Vorstufen entstehen können. An sonnenexponierten Stellen, vor allem im Gesicht (Lippen, Stirn, Schläfe, Halsausschnitt, unbehaarte Kopfhaut) können sich über Jahre zunächst kleine, helle, später schuppige Hautveränderungen zeigen, die teilweise verhornen. Dies kann heller Hautkrebs sein. Heller Hautkrebs kann sich auch im Zusammenwirken von UV-Strahlung, Teer, Arsen oder anderen krebserregenden Stoffen entwickeln.

Bei beruflicher Tätigkeit im Freien besteht ein deutlich höheres Hautkrebsrisiko als bei Tätigkeiten in Innenräumen; daher wurden bestimmte Typen des hellen Hautkrebses und seiner Vorstufen 2015 in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen. Dies gilt jedoch nicht für das Basalzellkarzinom und Formen

des schwarzen Hautkrebses (malignes Melanom); sie wurden bislang nicht in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen.



Sonnenschutz ist Arbeitsschutz:

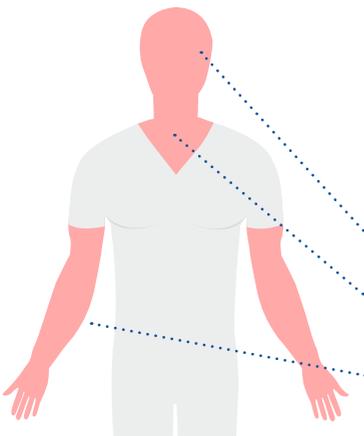
- ▶ Ab UV-Index* 3 langärmelige Kleidung tragen, nicht mit freiem Oberkörper arbeiten
- ▶ Ab UV-Index 3 unbedeckte Körperstellen reichhaltig mit UV-Schutzmittel (Sonnenschutzmittel) eincremen
- ▶ Zusätzlich ab UV-Index 6 direkte Sonne meiden

* Der UV-Index (UVI) beschreibt den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen ultravioletten Strahlung.

Quelle BAUA, mehr Infos: www.baua.de/sommertipps

Achten Sie auf Ihre Haut

- Schützen Sie sich gegen zu viel Sonne!
- Erkundigen Sie sich nach dem UV-Index (www.bfs.de, www.dwd.de), denn auch bei bewölktem Himmel ist die UV-Strahlung nicht unerheblich!
- Nutzen Sie die betrieblichen Schutzmaßnahmen!



An sonnenexponierten Stellen, vor allem im Gesicht, können sich über Jahre zunächst kleine, helle, später schuppige Hautveränderungen zeigen, die teilweise verhornen. Dies kann heller Hautkrebs oder eine Vorstufe davon sein. Beobachten Sie Ihre Haut, suchen Sie bei auffälligen Veränderungen einen Hautarzt auf.

Hautschutz bei Tätigkeiten im Freien

Für „Freiluftarbeiter“ gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich wirksam vor allzu viel Sonne zu schützen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten. So unterstützen Sie Ihre Haut, gesund zu bleiben. Das S-T-O-P-Prinzip hilft Ihnen dabei.

Maßnahmen zum Schutz vor Sonne nutzen!

Beachten Sie das S-T-O-P-Prinzip:

- S:** Sonne meiden
- T:** technische Maßnahmen
- O:** organisatorische Maßnahmen
- P:** persönliche Maßnahmen

Erste Wahl wäre es, die Sonne zu meiden. Ist der Aufenthalt im Freien erforderlich, bieten technische Maßnahmen vorzugsweise Schutz: UV-absorbierende Überdachungen, Sonnenschirme und -segel, oder provisorische Unterstellmöglichkeiten.

Lassen sich diese Maßnahmen nicht umsetzen, kann auch durch eine kluge Arbeitsorganisation die Sonnenexposition der Beschäftigten minimiert werden:

Erledigen vorbereitender Tätigkeiten im Schatten, Verlegung von körperlich anstrengenden Arbeiten in die kühleren Morgenstunden, kurze Zusatzpausen und Mittagspause an schattigem Ort, Belastungen für den Einzelnen verringern durch das Verteilen von Arbeiten auf mehrere Schultern...

Als letztes Mittel gegen die UV-Strahlung kommt der persönliche Schutz zum Einsatz, also das Tragen körperbedeckender Kleidung, die Benutzung einer geeigneten Kopfbedeckung sowie einer Sonnenschutzbrille für den gewerblichen Bereich. Nicht zu vergessen ist die Anwendung einer wasserfesten, parfümfreien Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Wichtig ist jedoch die Akzeptanz und Einsicht der Beschäftigten: Auch die beste Sonnenschutzcreme wirkt nur da, wo sie ordentlich bzw. überhaupt aufgetragen wurde.



Früherkennung und Vorsorge

Hautärzte empfehlen, die eigene Haut regelmäßig auf verdächtige Veränderungen zu untersuchen, wobei insbesondere **Pigmentmale als Risikofaktor** insbesondere für den schwarzen Hautkrebs gelten. Um einen Leberfleck richtig einzuschätzen, hilft die ABCDE-Regel:

A (Asymmetrie)

das Mal hat eine unregelmäßige Form

B (Begrenzung)

das Mal scheint an den Rändern auszulaufen, ist uneben, rau, zackig

C (Colour)

das Mal ist an einigen Stellen heller und dunkler

D (Durchmesser)

das Mal hat einen Durchmesser von mehr als fünf Millimetern

E (Evolution)

das Mal hat sich in den letzten drei Monaten verändert



Hautkrebs-Screening

Zusätzlich sollten Sie Größenzunahme oder Formveränderung vorhandener Leberflecke sowie Juckreiz oder Blutungen aus einem Mal aufmerksam werden lassen.

... lieber
einmal unnötig
zum Hautarzt
als zu spät.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für ein Hautkrebs-Screening, durchgeführt von Haus- und Hautärzten: ab dem 35. Lebensjahr, alle zwei Jahre.

www.krebsgesellschaft.de

**Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon 0221 3778-0
Telefax 0221 3778-1199
E-Mail info@bgetem.de
www.bgetem.de

Bestell-Nr. T 020

Bildnachweise:

Titel: Huntstock/thinkstock-106915196, **Seite 2:** drx/Fotolia-507334,
Seite 4: Projekt PR, **Seite 5:** zoranm/stockfoto-26890910

Links und Literatur

- **www.baua.de** → Themen A–Z → Optische Strahlung
 - **www.baua.de** (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin): Publikation „Licht und Schatten“
 - **www.unserehaut.de** (Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e. V.): Informationen zu den Themen Haut, UV-Strahlung, Sonnenschutz u. a.
 - **www.uvstandard801.com** (Internationale Prüfungsgemeinschaft für angewandten UV-Schutz): textiler UV-Schutz
 - **www.krebshilfe.de** (Deutsche Krebshilfe e. V.): u. a. Die blauen Ratgeber – Hautkrebs
 - **www.bfs.de** (Bundesamt für Strahlenschutz): Optische Strahlung, u. a. aktueller UV-Index
 - **www.krebsgesellschaft.de**: Basis-Informationen Krebs
- ▶ Diese **Hautschutz-Medien der BG ETEM** können Sie hier herunterladen bzw. bestellen: www.bgetem.de, Webcode 11205644
- Broschüre „Hautschutz“ (MB 003), BG ETEM
 - Tipps „Haut- und Handschutz“ (Bestell-Nr. S 020), BG ETEM
 - Checkliste „Wird dem Hautschutz in Ihrem Betrieb genügend Beachtung geschenkt“ (S 021), BG ETEM

Hautschutz-Tipps

- Verbringen Sie möglichst die ersten sonnigen Tage im Schatten und erhöhen Sie nur langsam die Sonnendosis. Ein Vorbräunen im Sonnenstudio schützt die Haut nur sehr begrenzt. Meiden Sie die Mittagssonne, zwischen 11–15 Uhr ist die UV-Strahlenbelastung am höchsten.
- Je dichter die Kleidung, desto höher die Schutzwirkung. Bei nasser Kleidung verringert sich der Schutz.
- Alle Hautpartien, die dann noch der UV-Strahlung ausgesetzt sein können, sollten entsprechend Herstellerangaben rechtzeitig, gleichmäßig und ausgiebig mit Sonnenschutzcreme (UVA- und UVB-wirksam) eingecremt werden. Wenn Abrieb, Reibung, Schwitzen den Sonnenschutzcreme-Film verringern, ist Nachcremen nötig. Sonnenschutzcreme bietet keinen 100%igen Schutz gegen UV-Strahlung!
- Denken Sie auch an eine geeignete Kopfbedeckung, die die empfindlichen Sonnenterassen (Stirn, Ohrmuschel, Nacken) gegen UV-Licht schützt; die Helm- oder Hutkrempe sollte ca. 5 cm breit sein. Ideal: Ohren- und Nackenschutz.
- Die Sonnenbrille muss CE-geprüft sein und dem gewerblichen Bereich der DIN EN ISO 172 entsprechen, der Schutzfilter der Umgebung angepasst sein. Seitenschutz und Passgenauigkeit sind ebenso wichtig (DGUV Regel 112-192 Augenschutz).
- Manche Medikamente können bei Sonneneinstrahlung Hautflecken und -ausschläge verursachen. Das gilt auch für Parfüms und Kosmetika. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Betriebsarzt beraten.