

UV-Index	UV-Schutz-Tipps
UV 1	<p>Es ist kein UV-Schutz notwendig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du kannst dich draußen gefahrlos aufhalten.
UV 2	
UV 3	<p>UV-Schutz ist notwendig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbringe die Mittagszeit im Schatten. • Schütze deine Haut mit Kleidung. • Setze einen Hut auf, um Gesicht, Ohren, Nacken und Kopf zu schützen. Eine Kappe ist auch gut, schützt aber deinen Nacken nicht. Das ist eine ungeschützte Hautstelle. Creme diese mit Sonnencreme ein. • Creme die Hautstellen, die nicht von Kleidung bedeckt sind, mit Sonnencreme ein. Vergiss die Haut an deinen Füßen nicht. • Vergiss das regelmäßige Nachcremen nicht! • Schütze deine Augen mit einer Sonnenbrille, deren Gläser UV-Schutz haben.
UV 4	
UV 5	
UV 6	
UV 7	
UV 8	
UV 9	<p>Höchster UV-Schutz ist notwendig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbringe die Mittagszeit am besten drinnen. Wenn du draußen bist, halte dich unbedingt im Schatten auf. • Schütze deine Haut unbedingt mit Kleidung. Ein T-Shirt bedeckt deine Schultern. Ein ärmelloses Shirt tut dies nicht. • Setze unbedingt einen Hut auf, um Gesicht, Nacken und Kopf zu schützen, und ziehe Schuhe an, die den Fußrücken bedecken. • Creme unbedingt die Hautstellen, die nicht von Kleidung bedeckt sind, mit Sonnencreme ein. Gehe am besten schon eingecremt aus dem Haus. • Vergiss das regelmäßige Nachcremen nicht! • Schütze unbedingt deine Augen mit einer Sonnenbrille, deren Gläser UV-Schutz haben.
UV 10	
UV 11	

Die UV-Index-Zahl findest du unter:
www.bfs.de/uv-prognose