

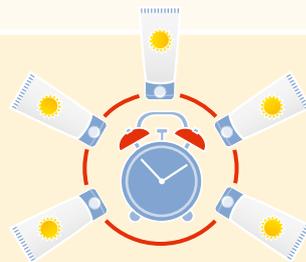
# DIE 10 SONNENREGELN

1



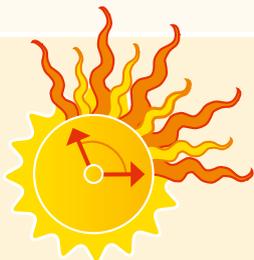
Geben Sie Ihrer Haut Zeit, sich an die Sonne zu gewöhnen.

6



Erneuern Sie Ihren Sonnenschutz mehrmals täglich.

2



Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11.00 und 15.00 Uhr.

7



Bei Medikamenteneinnahme informieren Sie sich über Nebenwirkungen in der Sonne.

3



Richten Sie sich bei Aktivitäten in Freizeit und Beruf nach dem UV-Index (UVI).

8



Verzichten Sie in der Sonne auf Deodorants und Parfüms.

4



Der beste Sonnenschutz ist mit Kleidung, Hut und Sonnenbrille zu erreichen.

9



Kleinkinder gehören nicht in die pralle Sonne.

5



Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen reichlich mit Sonnencreme ein.

10



Reduzieren Sie die Anzahl der Sonnenbäder auf so wenige wie möglich.