



# Sonne ohne Reue

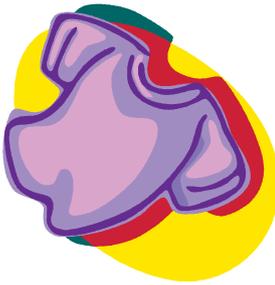
Sonne spendet uns Wärme und Wohlbefinden, aber der Sonnenschutz darf nicht vernachlässigt werden! Die Sonnenregeln gelten für alle, Erwachsene und vor allem Kinder!



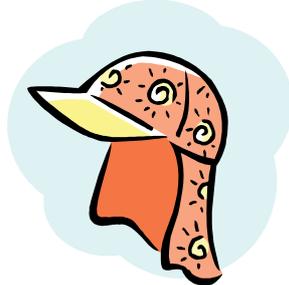
SCHATTEN



CREME



LEIBERL



KAPPERL



TRINKEN



BRILLE

## SONNENREGELN

**Mittagssonne, nein danke!** Bleiben Sie von 11 - 15 Uhr im Schatten.



**3 x H hilft!** Hut, Hemd und Hose aus dichtgewebten Materialien schützen.



**Creme de la Typ!** Der persönliche Hauttyp bestimmt das richtige Sonnenschutzmittel.



**Indirekte Sonne - direkte Wirkung!** Im Schatten, bei Bewölkung: 50 % Intensität; am Wasser, Sand, Schnee: Bis 85 % mehr!



**Sonnenbrand „löschen“!** Leichte Rötungen: Kühlende Salben oder Naturprodukte; starke Rötung od. Blasen: Unbedingt zum Arzt!



**Risiko im Griff?** Erhöhtes Risiko bei hellhäutigen Typen, Erkrankungen in der Familie und vorwiegendem Aufenthalt im Freien.



**Beobachtung rettet Leben!** 90 % aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar: Monatliche Selbstbeobachtung und jährliche Kontrolle durch den Hautarzt!



Genereller Tipp: **Sonnenbrille** aufsetzen und **viel** - Wasser - **trinken!**

Herunterladen: [www.krebshilfe-ooe.at/kampagnen/hautkrebs-sonne-ohne-reue](http://www.krebshilfe-ooe.at/kampagnen/hautkrebs-sonne-ohne-reue)



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstr. 13, Tel. 0732/777756-0, [www.krebshilfe-ooe.at](http://www.krebshilfe-ooe.at),  
Hypo OÖ IBAN: AT70540000000255968, RLB OÖ IBAN: AT66340000001039890  
Sparkasse OÖ IBAN: AT772032000000117334. **Spenden sind steuerlich absetzbar!**

