



Stadt Zürich
Sozialdepartement



Sonnenschutz

Ihre Mütter- und Väterberatung

Allgemeine Empfehlungen

- Kleinkinder bis zum 1. Lebensjahr nicht der Sonne aussetzen.
- Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden.
- Regelmässiges Auftragen eines Sonnenschutzmittels, mindestens mit Schutzfaktor 30, vor dem Aufenthalt in der Sonne und anschliessend regelmässiges Erneuern alle 2–3 Stunden.
- Nach dem Baden oder nach dem Aufenthalt im Sand den Sonnenschutz erneuern.
- Vitamin-D-Mangel-Prophylaxe gemäss Empfehlung des Bundesamts für Gesundheit (BAG) in den ersten drei Lebensjahren.

Sonnenschutzmittel

Im ersten Lebensjahr nur Sonnenschutzmittel mit rein physikalischen/mineralischen Filtern verwenden.

Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft entsprechend beraten!

Sonnenbrille

100%-UV-A- und -UV-B-Schutz (UV-400-Filter) mit CE-Zeichen.

Kleidung

- **Dunkel statt hell:** Kleider in dunklen, kräftigen Farben lassen weniger UV-Licht hindurch als helle und pastellfarbene Kleider.
- **Künstlich statt natürlich:** Kunstfasern schützen besser vor schädlichen Strahlen als natürliche, wie etwa Baumwolle usw.
- **Weit statt eng:** lockere Kleidung
- **Trocken statt nass:** Trockenes Gewebe schützt besser als nasses.

Hut

Hut mit breitem Rand, um das Gesicht und den Nackenbereich zu schützen.

Für weiterführende Informationen empfehlen wir Ihnen die Website der Krebsliga Schweiz: krebisliga.ch

