



Die Sommerzeit ist schön. Mit diesen Tipps werden Hitze, UV-Strahlung und hohe Ozonwerte nicht zur Belastung.

Sonnenschutz

Haut und Augen von Kindern reagieren besonders empfindlich auf Sonne. Der Eigenschutz gegen UV-Strahlung entwickelt sich in den ersten Lebensjahren. So kann ein Sonnenbrand bei Kindern besonders schädlich sein. Bei Jugendlichen und Erwachsenen richtet sich der Sonnenschutz nach dem Hauttyp. Je höher der UV-Index, desto schädlicher ist die Sonnenstrahlung. Daher gilt:

- Schatten ist der beste Sonnenschutz. In der Mittagszeit zwischen 11 und 15 Uhr sollte die pralle Sonne gemieden werden.
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit UV-Filter und Kleidung tragen, die möglichst viel Haut bedeckt.
- Sonnenschutzmittel rechtzeitig, grosszügig und wiederholt auf ungeschützte Haut auftragen (mindestens LSF 25). Vergessen Sie nicht, Nase, Ohren, Lippen und Nacken einzucremen.

Hitze

Bei Hitze verliert der Körper mehr Flüssigkeit. Kinder sind für Austrocknung besonders anfällig. Für heisse Tage gilt daher:

- Genügende und regelmässige Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 Liter pro Tag, am besten Wasser. Körperliche Anstrengung kann den Flüssigkeitsbedarf wesentlich steigern.
- Leichte, kalte Mahlzeiten essen, eventuell etwas stärker gesalzen als üblich, um den Salzverlust durch das Schwitzen auszugleichen.

Ozon

Normale körperliche Aktivitäten sind bei erhöhten Ozonwerten in der Regel unbedenklich. Folgende Punkte sollten jedoch beachtet werden:

- Körperliche Anstrengungen und strapaziöse Aktivitäten im Freien auf den Vormittag oder Abend legen.
- Kein Leistungszwang bei Kindern oder Personen mit Beschwerden infolge des Ozons.
- Bei wiederholten Beschwerden sollte eine medizinische Abklärung erfolgen.

Mehr zum Thema

Aktuelle Ozonwerte: www.ostluft.ch

Aktuelle UV-Werte: www.uv-index.ch.

www.hitzewelle.ch

www.meteoschweiz.ch

www.swisscancer.ch

Stadt St. Gallen

Schulärztlicher Dienst

Bahnhofplatz 7

CH-9001 St. Gallen

Telefon +41 71 224 56 97

www.schulgesundheitsdienst.stadt.sg.ch

Umwelt und Energie

Vadianstrasse 6

CH-9001 St. Gallen

Telefon +41 71 224 56 76

www.umwelt.stadt.sg.ch