



Vorsicht Sonne!

Urlaubsbräune ist manchmal teuer erkauf.
Ein langes Sonnenbad kann gefährlich werden.

Hier die wichtigsten Regeln:

- ▶ Ihre Haut muss sich langsam an die Sonne gewöhnen.
- ▶ Bleiben Sie in den ersten Tagen möglichst viel im Schatten.
- ▶ Denken Sie an Sonnenhut, Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und Sonnenbrille.
- ▶ Nach jedem Baden immer wieder eincremen.
- ▶ Während des Sonnenbadens sollten Sie kein Deo, Parfüm oder Make-up benutzen, damit die Haut keine hellen Flecken oder Ausschläge bekommt.
- ▶ Sollte trotzdem ein Sonnenbrand auftreten, helfen kühlende Salben oder Umschläge. Bei Fieber oder Schüttelfrost sollte umgehend ein Arzt benachrichtigt werden.

Mit freundlicher Empfehlung

**Ihr Gesundheitsamt
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5
61352 Bad Homburg
Tel. : 06172/999-5800, -5870**