



SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Protecție
solara

Защита от
солнца

Sun protection

Sonnenschutz

Narvédele

Предпазване
от слънцето

Захист від сонця

Protección solar

Ochrona
przed
słońcem

How do I protect myself properly?

Jak mam się
odpowiednio chronić?

Wie schütze ich mich richtig?

Hogyan óvjam magam megfelelően?



Beschatte deinen Arbeitsplatz
Lege Arbeiten besser in den
Schatten
Pausen im Schatten verbringen
Trage lange Kleidung
Setze einen Hut auf
Trage eine Sonnenbrille
Creme dich mit Sonnencreme ein
Viel Wasser trinken



Provide shade for your workplace
Place your work preferably in the
shade
Spend breaks in the shade
Wear long clothes
Put on a hat
Wear sunglasses
Cover yourself with sunscreen
Drink plenty of water

englisch



Sombrea tu lugar de trabajo
Mejor traslada trabajos a la
sombra
Pasa los descansos a la sombra
Lleva ropa larga
Ponte un sombrero
Lleva gafas de sol
Aplicáte crema solar
Beber mucha agua

spanisch



Як правильно захистити себе?

Cum mă protejez corect?

Как защитить
себя правильно?

Как да се пазя правилно?

¿Cómo me protejo correctamente?



polnisch

Zacień swoje miejsce pracy
Lepsza praca w cieniu
Spędzaj przerwy w cieniu
Noś długie ubrania
Założ kapelusz
Noś okulary przeciwsłoneczne
Nasmaruj się kremem
przeciwsłonecznym
Pij dużo wody



rumänisch

Creează-ți umbră la locul de muncă
Efectuează lucrul mai bine la umbră
Petrece-ți pauzele la umbră
Poartă haine lungi
Pune-ți o pălărie
Poartă ochelari de soare
Unge-te cu o cremă de protecție solară
Hidratează-te suficient/bea destulă apă



ungarisch

Árnyékold le a munkahelyedet
Lehetőleg árnyékban dolgozz
A szüneteket töltsd az árnyékban
Viselj hosszú ruházatot
Viselj kalapot
Viselj napszemüveget
Használd napvédő krémet
Igyál sok vizet



bulgarisch

Засенчи работното си място
Извършвай работите по-добре на сянка
Прекарвай почивките на сянка
Носи дълго облекло
Сложи шапка
Носи слънчеви очила
Намажи се със слънцезащитен крем
Пий повече вода



ukrainisch

прямих сонячних променів
Уникай полуденного сонця
Поклади роботу краще в тінь
Проводь перерви у тіні
Носи довгий одяг
Одягни капелюх
Носи сонцезахисні окуляри
Нанеси сонцезахисний крем
Пий багато води



russisch

солнечных лучей
Избегайте полуденного солнца
Работы лучше выполнять в тени
Проводите перерывы в тени
Носите длинную одежду
Надевайте головной убор
Носите солнцезащитные очки
Наносите солнцезащитный крем
Пейте много воды



¿Tienes
alguna
pregunta?

Do you have any questions?

Masz pytania?

В тебе є
питання?

Du hast Fragen?

Ai întrebări?

Van kérdésed?

Есть вопросы?

Имаш
въпроси?

Wir helfen gern. Ние с удоволствие ще ти помогнем! Ми із задоволенням допоможемо. Chętnie pomożemy. ¡Estaremos encantados de ayudarte! Ne ucurăm să vă ajutăm. Мы охотно поможем! Szívesen segítünk. We are happy to help!



www.agriwork-germany.de
kontakt@agriwork-germany.de



[svlfg_de](#)
[svlfg_pl](#)
[svlfg_ro](#)



[svlfg.de](#)
[svlfg.polska](#)
[svlfg.romania](#)

Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau
Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

www.SVLFG.de

Stand: Februar 2025