

Du hast Fragen
Masz pytania dotyczące
Ai întrebări

Zuviel Sonne kann Deine Gesundheit gefährden!
Du hast Fragen zum richtigen Sonnenschutz an deinem Arbeitsplatz. Melde dich bei uns, wir helfen dir gern weiter.

Zbyt dużo słońca może zagrozić Twojemu zdrowiu!
Masz pytania dotyczące właściwej ochrony przeciwsłonecznej w miejscu pracy. Skontaktuj się z nami, chętnie Ci pomożemy

Prea mult soare îți poate pune în pericol sănătatea!
Ai întrebări despre protecția solară corectă la locul de muncă. Contactează-ne, te vom ajuta cu plăcere.

Telefon: (0561) 785-10010
bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de

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

www.SVLFG.de

Stand: April 2020



Lass Dich nicht verbrennen
Nie daj się poparzyć
Nu te lăsa ars

Lass Dich nicht verbrennen Nie daj się poparzyć Nu te lăsa ars



Du arbeitest viel draußen und lange in der Sonne

Hier wirken UV-Strahlen. UV ist die Abkürzung für Ultra-Violett. Die UV-Strahlen sind Lichtstrahlen. Der Mensch kann diese Strahlen nicht sehen. Aber UV-Strahlen sind gefährlich für deine Haut. Die Haut kann von den UV-Strahlen krank werden. Man kann zum Beispiel Haut-Krebs bekommen. Darum musst du dich während deiner Arbeit vor zu viel UV-Strahlen schützen.

Pracujesz dużo na zewnątrz i przez długi czas w słońcu

Tu działają promienie UV. UV jest skrótem od ultrafioletu. Promienie UV są promieniami światła. Człowiek nie widzi tych promieni. Ale promienie UV są niebezpieczne dla skóry. Skóra może zachorować na skutek promieni UV. Można na przykład dostać raka skóry. Dlatego podczas pracy musisz chronić się przed zbyt dużym promieniowaniem UV.

Lucrezi mult timp în aer liber și în soare

Aici sunt active razele UV. UV este prescurtarea pentru ultraviolete. Razele UV sunt raze de lumină. Omul nu poate vedea aceste raze. Însă razele UV sunt periculoase pentru pielea ta. Pielea se poate îmbolnăvi de la razele UV. De exemplu, razele pot cauza cancer de piele. De aceea, trebuie să te protejezi de prea multe radiații UV în timpul lucrului.

Wie schütze ich mich richtig? Jak mam się odpowiednio chronić? Cum mă protejez corect?

Meide die direkte Sonne

Unikaj bezpośredniego słońca

Evită soarele direct

- Beschatte deinen Arbeitsplatz
- Meide die Mittagssonne
- Lege Arbeiten besser in den Schatten
- Zacień swoje miejsce pracy
- Unikaj słońca w południe
- Lepsza praca w cieniu
- Creează-ți umbră la locul de muncă
- Evită soarele de amiază
- Efectuează lucrul mai bine la umbră

Bedecke viel Haut mit Kleidung

Okryj duże powierzchnie skóry odzieżą

Acoperă cât mai multă piele cu haine

- Trage lange Kleidung
- Setze einen Hut auf
- Trage eine Sonnenbrille
- Noś długie ubrania
- Załóż kapelusz
- Noś okulary przeciwsłoneczne
- Poartă haine lungi
- Pune-ți o pălărie
- Poartă ochelari de soare

Creme dich mit Sonnencreme ein

Nakremuj się kremem przeciwsłonecznym

Unge-te cu o cremă de protecție solară

- Benutze eine Creme mit Licht-Schutz-Faktor 30
- Trinke ausreichend
- Używaj kremu o współczynniku ochrony 30
- Pij wystarczająco
- Folosește o cremă cu factor de protecție solară de 30
- Hidratează-te suficient

