

# Sommer, Sonne, Hautschutz!

Unsere Tipps für einen unbeschwerten Sommer

Was gibt es Schöneres, als sich bei sonnigem Wetter den ganzen Tag unter freiem Himmel aufzuhalten. Ob im eigenen Garten, beim Sport, am Badesee oder am Meer, Hauptsache draußen. Doch unterschätzt man dabei oftmals die Intensität der Sonnenstrahlung.

Wir möchten Ihnen einige Tipps geben, dass der Aufenthalt im Freien ein Vergnügen bleibt, auch für Ihre Haut.

## Besondere Tipps für Kinder

- Kinder unter einem Jahr nie direkt der Sonne aussetzen.
- Unbedeckte Körperpartien immer eincremen: Mindestens Lichtschutzfaktor 25 nutzen. Verwenden Sie spezielle Kinderprodukte mit sehr hohem Lichtschutzfaktor größer als 25.
- Schützen Sie die Augen Ihrer Kinder immer mit einer Sonnenbrille.
- Gehen Sie bei dem Sonnenschutz mit gutem Beispiel voran.
- Vermeiden Sie unbedingt einen Sonnenbrand.

### Achtung!!!

Erneutes Auftragen der Sonnenschutzcreme verlängert **nicht** die Schutzzeit.

### Tipps für Erwachsene

- Beugen Sie stets Sonnenbrand vor.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an längere Sonnenstrahlung.
- Meiden Sie die intensive Mittagssonne (11 bis 15 Uhr).
- Der beste Sonnenschutz ist eine geeignete Kleidung (auch manche Textilien lassen UV-Strahlung durch) und denken Sie unter Umständen an die Kopfbedeckung.
- Schützen Sie Ihre Augen mit einer geeigneten Sonnenbrille.
- Cremens Sie alle nicht bedeckten Körperteile rechtzeitig und gründlich mit Sonnencreme ein. Informieren Sie sich vorher über den passenden Lichtschutzfaktor.
- Fragen Sie bei Medikamenteneinnahme Ihren Arzt oder Apotheker, bevor Sie sich der Sonne aussetzen (bestimmte Medikamente erhöhen die Lichtempfindlichkeit).

## Private Auslandsreise-Krankenversicherung

Zusatzversicherung bei der BKK Merck serienmäßig

Ihre BKK Merck ermöglicht Ihnen auch im Ausland eine völlig unbeschwerte Zeit zu verbringen. Denn Sie sind automatisch kostenlos über unsere private Auslandsreise-Krankenversicherung versichert.

Über unseren Kooperationspartner Barmenia bieten wir Ihnen für jede Urlaubsreise bis zu sechs Wochen (Geschäftsreisen zwei Wochen) einen Extra-Schutz. So ist in jedem Land dieser Welt die Zusatzversicherung der BKK Merck Ihr treuer Begleiter.

Bei Fragen zu Leistungsangelegenheiten können Sie sich unter der folgenden Hotline informieren:

**(0049) 20 24 38 35 75**

Weitere Informationen erhalten Sie auch auf unserer Homepage [www.bkk-merck.de/urlaub-reisen](http://www.bkk-merck.de/urlaub-reisen).

## Urlaubsvorbereitungen

Wir zahlen auch Ihre Reiseimpfungen

Ob Kurzreise, Pauschalurlaub oder Rucksacktrip, wichtig ist eine gute Vorbereitung auf die Reise. Wer sich um alles schon früh kümmert, der kann auch die Vorfreude in vollen Zügen genießen und strauchelt nicht völlig gestresst in letzter Minute an den Flughafen!

Planen Sie auch Ihre Impfungen oder medikamentöse Prophylaxe rechtzeitig ein. Am besten ist es, wenn Sie alle Impfungen vier Wochen vor Urlaubsbeginn abgeschlossen haben. Informieren Sie sich vor Ihrer Reise über die Gesundheitsrisiken in Ihrem Reiseland, zum Beispiel in den Länderinformationen des Auswärtigen Amtes oder bei Ihrem Gesundheitsamt vor Ort. Lassen Sie sich beraten.

Und das Beste ist ...

Alle notwendigen Impfstoffe werden von der BKK Merck komplett übernommen und auch zu den Arztleistungen unterstützen wir mit einer Pauschale von 6,50 Euro.

Sie haben noch weitere Fragen?

Informieren Sie sich unter:

Telefon 06151 72-8942