

ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Sommerhitze – Arbeiten im Freien

SCHÄDLICHE UV-STRAHLUNG

Bei Tätigkeiten im Freien steigt das Risiko, an den Auswirkungen schädlicher UV-Strahlung, die unter anderem zu Hautkrebs führen kann, zu erkranken.

„2015 wurde der weiße Hautkrebs in die Liste der Berufskrankheiten übernommen.“

Oberste Priorität hat auch in Zukunft die Verhinderung von arbeitsbedingten Hautkrebserkrankungen durch die Sonne.

GEFÄHRLICHER HITZSCHLAG

Mit einem Hitzeschlag ist nicht zu spaßen. Steigt die Körpertemperatur bei einem Hitzeschlag über 40 °C muss dieser sofort behandelt werden.

Anzeichen sind:

- ▶ heiße, trockene und rote Haut
- ▶ Übelkeit / Erbrechen
- ▶ Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit
- ▶ Herz-Kreislaufstörungen oder Atemstörungen

PERSONENBEZOGENE SCHUTZMASSNAHMEN

Wie kann ich mich selbst schützen?

- ▶ Nackte Oberkörper sind tabu! Kleidung, die Arme und Beine bedeckt schützt!
(Sonnenschutzcreme auf nicht bedeckten Hautstellen!)
- ▶ helle Kopfbedeckung mit Nackenschutz
- ▶ Sonnenbrille mit Seiten- und UV-Schutz tragen
- ▶ Natürlichen Schatten in Pausen nutzen



HITZSCHLAG → ERSTE HILFE

NOTRUF



Person in Schatten / an kühlen Ort bringen
→ ggf. eingegengte, schwere Kleidung entfernen → Flüssigkeit zuführen (bei vollem Bewusstsein) → Körper mit Wasser kühlen;
Bei Atemstillstand sind Wiederbelebensmaßnahmen einzuleiten!

Habe ich einen Sonnenstich?

Der Sonnenstich ist eine Sonderform des Hitzeschlages und **Folge einer direkten, intensiven Sonnenbestrahlung des ungeschützten Kopfes**, wobei **Kopfschmerzen** und deren Zunahme bei Kopfbeugung typisch sind. Weitere Anzeichen sind:

- ▶ hochroter, heißer Kopf bei ansonsten kühler Haut
- ▶ Nackensteifigkeit, Kopfschmerz,
- ▶ Übelkeit/Erbrechen und ggf. Bewusstseinstörung

GEFAHREN DURCH HITZE / SONNE

- ▶ Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag, Hitzetod
- ▶ Unfallgefahr durch Beeinträchtigung der Konzentration
- ▶ Sonnenbrand, erhöhtes Hautkrebsrisiko, Bindehautentzündung

GEFAHREN DURCH OZONBELASTUNG

- ▶ Augenbrennen, Reizgefühl in Hals und Rachen, Atemnot, Kopfschmerzen



Quelle: www.bg-bau.de

VORSICHT
SOMMERHITZE

WIE VERHALTE ICH MICH RICHTIG?

- ▶ Körperlich anstrengende Arbeiten möglichst nicht zwischen 10:00 Uhr und 15:00 Uhr durchführen und Arbeitszeiten in die Morgen- und Abendstunden verlegen
- ▶ Arbeiten wenn möglich in den Schatten verlegen
- ▶ Unbedeckte Hautstellen mit LSF ≥ 30 eincremen
Nacken nicht vergessen!
- ▶ Häufig Kurzpausen / Trinkpausen im Schatten einlegen
- ▶ geeignete Getränke:
 - alkoholfrei, ungesüßt, kohlenstoffarm, nicht stark koffeinhaltig, (nicht stark gekühlt)
 - **trinken bevor der Durst einsetzt**
z.B. Wasser, Fruchtsaftchorle, Früchtetee (ungesüßt)
- ▶ Leichte Mahlzeiten einnehmen

Erste Hilfe Sonnenstich:

Auf Symptome bei sich und KollegInnen achten - bei ersten Anzeichen sofort handeln!

Kollegen*innen aufmerksam machen - an kühlen, schattigen Ort bringen - bei Schwindel hinlegen - Kopf unbedingt erhöht lagern - Flüssigkeit zuführen (wenn bei vollem Bewusstsein) – Kopf und Nacken mit nassen Tüchern kühlen



Quelle: www.rnd.de

Hitzeerschöpfung

Anzeichen:

starkes Schwitzen (kaltschweißig) gleichzeitig Frösteln - Blässe; schneller, schwacher Puls / Schwindel – Übelkeit - ggf. Muskelkrämpfe

Erste Hilfe: Arbeit unterbrechen – Kollegen*innen aufmerksam machen - an kühlen, schattigen Ort bringen - bei Schwindel hinlegen – salzhaltige Flüssigkeit in kleinen Schlucken (wenn bewusstseinsklar)

WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn
Albecke 4
58638 Iserlohn
[W] www.zaa-iserlohn.de

Arbeitsmedizin
[T] 02371 78976-0
[M] am@zaa-iserlohn.de

Arbeitssicherheit
[T] 02371 78976-20
[M] info.arbeitssicherheit@zaa-iserlohn.de