

GEWAPPNET FÜR DIE HITZE

Ratschläge für die Arbeitnehmer, die im Freien arbeiten

Personen, die eine berufliche Tätigkeit im Freien ausüben, sind oft der Hitze über längere Zeiträume ausgesetzt. Das Ausgesetztsein gegenüber übermässiger Hitze kann zu Krämpfen, Unwohlsein oder Bewusstlosigkeit sowie zu einem erhöhten Risiko von Arbeitsunfällen führen.

Daher sollten Personen, die eine Arbeit im Freien ausüben, bei grosser Hitze die folgenden Empfehlungen beachten:

1

Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.

- Trinken Sie regelmässig Wasser, ohne auf das Durstgefühl zu warten, auch nach dem Arbeitstag.
- Trinken Sie mehrere Liter pro Tag. Kontrollieren Sie, ob der Urin klar und reichlich ist.
- Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, Alkohol, Tee und Kaffee, die die Austrocknung fördern.

2

Kühlen Sie Ihren Körper amit fliessendem Wasser, feuchten Tüchern oder Kompressen, mit Berufsausrüstung wie z.B. kühlenden Westen, Stirnbändern oder auch mit einem Nebelsprüher.



GEWAPPNET FÜR DIE HITZE

Ratschläge für die Arbeitnehmer, die im Freien arbeiten

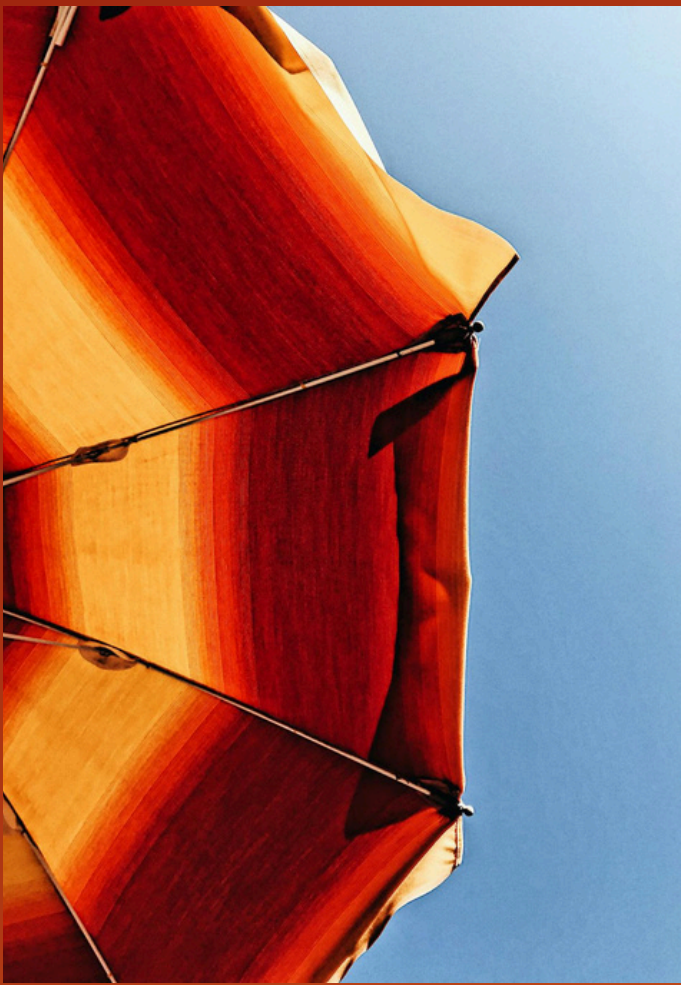
3

Schützen Sie sich vor der Sonne

- Arbeiten Sie nicht mit nacktem Oberkörper oder ohne Kopfbedeckung. Tragen Sie einen passenden Nackenschutz für den Helm oder die Mütze, die Sie tragen.
- Arbeiten Sie so oft wie möglich im Schatten.
- Legen Sie Ihre Pausen konsequent im Schatten ein.
- Tragen Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor auf.
- Tragen Sie geeignete Arbeitskleidung, die den Richtlinien des jeweiligen Berufs entspricht.

4

Stellen Sie gemeinsam mit Ihren Vorgesetzten sicher, dass die Arbeitsorganisation die Hitze berücksichtigt und dass vorbeugende Massnahmen getroffen werden:



- Beginnen Sie morgens früher und erledigen Sie zu dieser Zeit die körperlich anspruchsvollsten Arbeiten.
- Planen Sie leichtere Arbeiten an den Tagen, die als die heissesten angekündigt sind.
- Führen Sie zu Zeiten mit starker Sonneneinstrahlung Arbeiten im Schatten oder mit entsprechenden Schutzvorrichtungen (Tücher, usw.) durch.
- Erhöhen Sie die Häufigkeit und die Anzahl der Pausen an einem kühlen Ort.
- Arbeiten Sie nicht allein.

5

Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt ob die Medikation angepasst werden muss und wie die Medikamente aufzubewahren sind.

WENN SIE UM IHREN GESUNDHEITZUSTAND AUFGRUND DER ARBEIT IN DER HITZE BESORGT SIND

Kontaktieren Sie Ihren behandelnden Arzt oder die Telefonlinie Medi24 unter **0900 144 033** (für nicht lebensbedrohliche Notfälle, Fr. 0.50/Anruf und Fr. 2.-/Min, maximale Kosten Fr. 30.50)



GEWAPPNET FÜR DIE HITZE

Ratschläge für die Arbeitnehmer, die im Freien arbeiten

6

Erkennen Sie die Warnsignale für sich selbst und für andere. Wenn die folgenden Symptome auftreten, sollte die Arbeitstätigkeit unterbrochen werden, um sich an einem kühlen Ort auszuruhen, zu trinken und die Haut zu kühlen.

- Schwindel, Ohnmacht
- Übelkeit, Erbrechen
- Müdigkeit, Schwäche
- Kopfschmerzen
- Muskelkater, Krämpfe
- Schnelle Atmung, hohe Herzfrequenz
- Extremer Durst
- Dunkler Urin in geringer Menge



Wenn Sie trotz der vorbeugenden Massnahmen weiterhin hohen Temperaturen ausgesetzt sind, besteht die Gefahr eines **Hitzschlags**. Es handelt sich um einen **lebensbedrohlichen Notfall**, der sich wie folgt äussert:

- erhöhte Körpertemperatur
- Verwirrtheitszustand, Bewusstlosigkeit
- Trockene Haut, kein Schwitzen (⚠ ein Hitzekollaps durch Anstrengung kann trotz anhaltenden Schwitzens auftreten)

IN LEBENDBEDROHLICHEN NOTFÄLLEN

Wenn eine Person bewusstlos ist oder nicht zum Trinken gebracht werden kann, **rufen Sie die Nummer 144 an**. Während Sie auf den Rettungsdienst warten:

- Bringen Sie die Person an einen kühleren, schattigen Ort.
- Ziehen Sie so viel Kleidung wie möglich aus.

Legen Sie feuchte, kühle Umschläge auf Kopf, Gesicht, Hals sowie Achselhöhlen und kaltes Wasser auf den Rest des Körpers.

