

- Drink voldoende:

- geregeld kleine hoeveelheden, zelfs als je geen dorst hebt.
- minstens 2 à 4 glazen per uur bij fysieke inspanningen.
- water (tussen 10°C en 15°C), geen dranken die cafeïne bevatten (deze werken vochtafdrijvend).
- vermijdt koolzuurhoudende dranken.



- Eet liefst frisse gerechten, groenten en fruit.

- Draag lichte, ademende, fijnmazige (bescherming tegen UV-straling) kledij die nog voldoende bescherming biedt aan de andere risico's.

- Neem pauzes in relatieve koelte en afgeschermd van zonlicht.



- Hou bij binnenwerk de zonnestrallen zoveel mogelijk buiten door gebruik van o.a. zonnewering.

- Werk in volle hitte of zombest altijd in de buurt bij andere collega's.



- Draag bij buitenwerk een hoofddekse.

- Bedek bij buitenwerk zo veel mogelijk armen en benen.

- Gebruik hoog beschermende zonnecrèmes op onbedekte huid.

- Bescherm de ogen met een gepaste zonnebril (UV-filter).

- Zorg voor koelte. Leg af en toe een koele handdoek in je nek. Neem na de werkzaamheden eventueel een koele douche.



- Uw werkgever dient in samenwerking met de hiërarchische lijn en de preventieadviseur de risico's i.v.m. werken in warmte op uw werkposten te inventariseren en te evalueren.

Op basis daarvan werden nu reeds een aantal preventiemaatregelen genomen. Indien er ondanks toch nog hier of daar (meestal tijdelijke) probleemsituaties ontstaan, aarzel dan niet om dit met uw diensthoofd te bespreken.

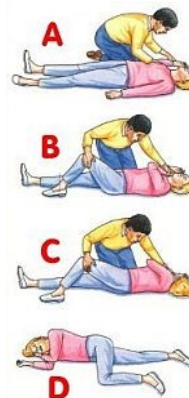


EHBO



Het is belangrijk om dadelijk te handelen bij symptomen van hitte-uitputting vooraleer deze verder leiden tot een echte hiteslag en het levensgevaarlijk kan worden:

- afkoelen: naar de schaduw, in de koelte, kleding los maken, vochtige doeken op de huid, ventileren
- rusten, liggen
- iemand moet bij de persoon blijven
- water laten drinken indien nog bij bewustzijn
- arts bij roepen indien niet vlug beter
- vitale functies bewaken
- spoedvervoer naar ziekenhuis regelen indien al:
 - verward
 - hete en droge huid
 - stuipen
 - bewusteloos
↳ in afwachting in veiligheidshouding leggen



De preventiedienst wenst jullie een aangenaam werkklimaat toe!

GIDPBW



**5 MINUTEN
VEILIGHEID**



**ZICH BESCHERMEN TEGEN
WARMTE**

Versie: juni 2015



Gemeenschappelijke Interne Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk (GIDPBW) - Haviland

Brusselsesteenweg 617

B-1731 ASSE—ZELLIK

Tel: 02/466.51.00 - Fax: 02/466.49.81

E-mail: marc.smolders@haviland.be



Inleiding

Een stralende zon is altijd prettiger dan druilerig regenweer. Maar vergis je niet: ook de zon en de warmte kunnen overlast en zelfs risico's geven.

Bij warm weer zal ons lichaam een te veel aan warmte trachten af te voeren door verdamping en zweet. Verdamping wordt bemoeilijkt wanneer het vochtgehalte in de lucht te hoog wordt.

Wanneer het lichaam te veel opwarmt, is het mogelijk dat de warmte niet meer tijdig en voldoende kan afgevoerd worden.

Ook bij bepaalde werkzaamheden binnen kan men blootgesteld worden aan overmatige warmte en/of stralingswarmte.

Ook hier is het noodzakelijk op voorhand de risico's in te schatten en zo nodig jezelf extra te beschermen.

Risico's



➔ Langdurige blootstelling aan direct zonlicht (UV-straling)

- gevaar voor verbranding
- verhoogde kans op huidkanker door beschadiging van huidcellen



➔ Zonneslag:

- ontstaat door een teveel aan warmte en zonnestraling op het hoofd en de nek
- symptomen:
 - › roodheid en pijn van de huid tot zelfs blaren
 - › duizeligheid
 - › hoofdpijn
 - › dorst en braakneigingen
 - › verhoogd hartritme
 - › natte huid

➔ Hitte-uitputting:

- kan ontstaan bij langdurige zware arbeid in zeer warme omstandigheden met onvoldoende opname van water en zout
- symptomen:
 - › intense dorst
 - › zwakte, vermoeidheid
 - › hoofdpijn
 - › verwardheid



➔ Hitteslag:

- wordt veroorzaakt doordat het warmte regulerend systeem in de hersenen uitvalt
- het is levensbedreigend
- symptomen:
 - › duizeligheid
 - › gevoel van zwakte
 - › braken
 - › ongewone onrust en agressiviteit, desoriëntatie, gezichtsstoornissen
 - › stuiptrekkingen, bewusteloosheid

Personen die medicatie nemen of leiden aan bepaalde ziekten kunnen bijkomend geconfronteerd worden met een warmteregulatie die niet naar behoren werkt.



Preventie

- Verschuif de zwaarste karweien naar de koelste uren van de werkdag.
- Verlicht de inspanning door het gebruik van hulpmiddelen.
- Doseer inspanningen goed.

