

Heisse Tage – Gesunde Mitarbeitende

Heisse Sommertage führen im Bürobereich zu Leistungsminderungen und einem eingeschränkten Wohlbefinden. Doch wie sieht die Situation aus für Mitarbeitende, die bei Hitze und Ozon im Freien arbeiten? Hitze beeinflusst die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Bei hohen Temperaturen und hohen körperlichen Anforderungen sind Mitarbeitende erheblichen Risiken ausgesetzt. Der Arbeitgeber ist nach dem Gesetz verpflichtet alle Massnahmen zu treffen, um negative Auswirkungen von Hitzearbeit zu verhindern.

Risiko Hitze

Der Mensch benötigt eine konstante Körpertemperatur, die durch einen komplexen Regulationsmechanismus beibehalten wird. Eine erhöhte Leistungsabgabe, zum Beispiel bei schwerer körperlicher Arbeit, oder eine heisse Umgebung führen zu einer Reihe von Mechanismen, welche einen Anstieg der Temperatur kompensieren. So passt sich der Kreislauf an, und transportiert vermehrt Körperwärme an die Körperoberfläche, so dass sie dort an die Umgebung abgegeben werden kann. Mittels Schweissbildung und anschliessender Verdampfung des Schweisses wird ebenfalls Wärme abgegeben. Bei regelmässiger Hitze-Exposition lernt der Körper etwa nach 14 Tagen mit der Hitze umzugehen.

Normalerweise schützt sich also der Körper vor einer Überhitzung durch körperliche Arbeit und Hitze. Unter gewissen Umständen kann es jedoch zu einer Hitzeerkrankung kommen:

- Ältere Menschen oder Menschen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Nieren oder anderen Leiden haben vermehrt Probleme sich an Hitze anzupassen.
- Alkohol, Drogen oder Medikamente können zu Anpassungsstörungen führen.
- Schutzkleidung, welche den Wärme- oder Feuchtigkeitsaustausch erschwert fördert Hitzeerkrankung.

Hitzeerkrankung kann sich durch Hitzekrämpfe, eine Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall einen Hitzschlag äussern. Hitzekrämpfe werden durch Verluste von Salz und Flüssigkeit verursacht und äussern sich in krampfartigen Schmerzen der Muskulatur. Eine Hitzeerschöpfung geht mit Schwächegefühl, Beklemmung, Schwindel, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkem Durst einher. Insbesondere bei langem Stehen kann bei Hitze auch eine kurze Bewusstlosigkeit auftreten. Von Hitzschlag spricht man dann, wenn die Körpertemperatur ansteigt und die Regulationsmechanismen des Körpers versagen.

Neben der genannten Hitzeerkrankung besteht durch die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auch ein stark erhöhtes Unfallrisiko. Weitere Risikofaktoren stellen die UV-Strahlung dar, die Sonnenbrand und weitere Hautveränderungen verursachen, sowie hohe Ozon-Konzentrationen, die eine Reizungen der Augen und Atemwege bewirken.

Die Symptome

- Durstgefühl
- Hitzekrämpfe
- Erschöpfung mit Schwächegefühl, Beklemmung
schnellem Puls, Blutdruckabfall
Kopfschmerzen oder Schwindel
Appetitlosigkeit, Übelkeit
- Hitzeschlag mit Anstieg Körpertemperatur, Bewusstlosigkeit (kann tödlich sein!)

Notwendige Massnahmen

Der Arbeitgeber ist nach dem Gesetz verpflichtet alle Massnahmen zu treffen, um den Gesundheitsschutz zu wahren und die Mitarbeitenden vor Unfällen oder Erkrankungen zu schützen. Dazu bestehen verschiedene Anforderungen, zum Beispiel in der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz:

- ArGV3 Art. 20: Die Arbeitnehmer sind vor übermässiger Sonneneinwirkung zu schützen.
- ArGV3 Art. 35: In der Nähe des Arbeitsplatzes muss Trinkwasser zur Verfügung stehen.

Folgenden Massnahmen sind notwendig:

- Information der Mitarbeitenden über die Gefährdungen und die geeigneten Massnahmen
 - Erkennen und wahrnehmen der Symptome Schwindel, Krämpfe, Erschöpfung, Übelkeit
 - Verhalten bei einem Notfall (Erste Hilfe)
 - Notwendiges Trinkverhalten (viel Trinken, jedoch kein Alkohol)
 - Schutz vor Sonnenstrahlung: Körperbedeckende Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit UV-Filter und geeigneter Hautschutz

- Technische Massnahmen
 - Wo möglich Schutzeinrichtungen gegen Sonnenstrahlung vorsehen
 - Abgabe von Trinkwasser und geeignetem Sonnenschutz

- Arbeitsorganisation
 - Anpassen des Arbeitsrhythmus und der Arbeitszeiten
 - Stündliche Pausen an einem kühlen Ort (ab 30°C im Schatten)
 - Schwere Arbeiten möglichst am frühen Morgen verrichten
 - Nachmittags nach Möglichkeit Arbeiten in Gebäuden verrichten

- Gesundheitliche Abklärungen unter Bezug des Arbeitsarztes
 - Bei körperlicher Schwerarbeit oder Arbeiten mit besonderer Schutzausrüstung
 - Bei Arbeiten in engen Räumen (Kabinen, Gruben,...)
 - Allein Arbeitenden Personen

Was ist zu tun:

- Bei Unpässlichkeit:
Sich in den Schatten begeben. Trinken
ggf. nach Hause entlassen
- Bei Erschöpfung oder Bewusstlosigkeit:
Person in den Schatten bringen. Bei Übelkeit / Bewusstlosigkeit Seitenlagerung
Hilfe Anfordern: Tel 112 / 144
bei Bewusstsein: alle 15 Minuten Wasser geben
bis Eintreffen Ambulanz: Körper mit feuchten Kompressen kühlen

Weiterführende Informationen:

Wetter: <http://www.meteoschweiz.ch/>
 Ozon: http://www.meteotest.ch/de/lr_ozonig1
 UV: <http://www.uv-index.ch>
 Suva-Checkliste 67135: <http://www.suva.ch>

Ozon

Ozon ist ein Gas, das in der ganzen Atmosphäre vorkommt und sich in Anwesenheit von Stickoxiden und Kohlenwasserstoffen unter Einwirkung von Sonnenstrahlen verstärkt bildet. Deshalb werden im Sommer bei schönem Wetter höhere Ozonkonzentrationen gemessen als bei bedecktem Himmel. Die Ozonkonzentration steigt vom Morgen bis zum Nachmittag und erreicht ihr Maximum zwischen 16.00 und 18.00 Uhr.

Empfehlungen für die Arbeit im Freien

Bei Arbeiten im Freien sollen hohen Ozonkonzentrationen gemieden werden. Da die Ozonkonzentration am Nachmittag am höchsten ist, empfiehlt es sich, schwere körperliche Arbeiten auf die Vormittagsstunden (möglichst früh) zu verlegen. Falls ein örtliches Ausweichen möglich ist indem auch Arbeiten in Innenräumen anfallen, ist es zu empfehlen, diese auf den ozonreichen Nachmittag einzuplanen.