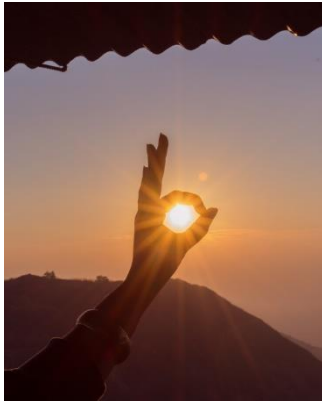


Gesunde Mitarbeitende trotz Hitze und Sonne



Heisse Sommertage führen im Bürobereich zu Leistungsminderungen und einem eingeschränkten Wohlbefinden. Doch wie sieht die Situation aus für Mitarbeitende, die bei Hitze, Sonneneinstrahlung 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 und UV-Belastung 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 Hitzeerkrankheit.

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.

Die Symptome sind:

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

Risiko UV-Strahlung

Schönes Wetter und Sonnenschein sind nicht nur ein Genuss, die starke Sonneneinstrahlung kann der Gesundheit schaden. Besonders die UV-Strahlung, die von der Sonne ausgesendet wird, ist für unsere Haut und Augen sehr schädlich. Jedes Jahr erkranken etwa 1'000 Personen bei der Arbeit an Hautkrebs. Bei regelmässiger Arbeit im Freien ist daher unbedingt auf einen ausreichenden UV-Strahlenschutz zu achten. Der Arbeitgeber ist verpflichtet den notwendigen UV-Schutz (Stirnblende, Nackenschutz, Sonnencreme) zur Verfügung zu stellen.

Anfangs Sommer (ab Mitte Juni) ist die UV-Strahlung am höchsten. Bereits im Frühling werden die UV-Strahlen so intensiv, dass ein wirksamer Hautschutz nötig ist. Auch dann, wenn es noch kühl ist und bei leichter Bewölkung. Besonders stark ist die Belastung über Mittag: Rund zwei Drittel der schädlichen UV-Strahlung trifft zwischen 11 und 15 Uhr auf die Erdoberfläche. Entsprechend sind Schutzmassnahmen insbesondere in diesem Zeitraum wichtig. Zu beachten ist auch, dass die UV-Strahlung in den Bergen stärker ist als im Flachland und sie noch intensiver wird, wenn in heller oder reflektierender Umgebung gearbeitet wird (z. B. Dachflächen, auf dem Wasser, im Schnee oder Sand).

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

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

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 Beizug des Arbeitsarztes bei:

- körperlicher Schwerarbeit oder Arbeiten mit besonderer Schutzausrüstung
- Arbeiten in engen Räumen (Kabinen, Gruben, ...)
- allein arbeitenden Personen

Notfall: 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/>

UV: <http://www.uv-index.ch>

Suva-Info: <https://www.suva.ch/de-ch/praevention/sachthemen/sonne-hitze-ozon>