

Sommerhitze: AUYA-Tipps für den Arbeitsalltag

Wien (OTS) - Während Sommer für viele Urlaub bedeutet, bringt die Hitze für all jene, die arbeiten müssen, erschwerte Arbeitsbedingungen oder sogar Gesundheitsgefahren mit sich. Egal ob im Freien, im Büro oder von zuhause aus: Folgende Tipps der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt helfen dabei, in der Sommerhitze gesund und sicher durch den Arbeitsalltag zu kommen.

Hohe Temperaturen bedeuten für zahlreiche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer eine Beeinträchtigung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Sonnenstrahlen können ohne Schutz über die Dauer ganzer Arbeitstage zu massiven Schäden an Haut (Sonnenbrand bis Hautkrebs) und Augen (Entzündung der Horn- und Bindehaut, Trübung der Linse und Schädigung der Netzhaut) führen. Darüber hinaus hat der Körper im Sommer aufgrund erhöhter Lufttemperatur und Luftfeuchtigkeit einiges zu tun, um die Körpertemperatur konstant zu halten. Da dies auch durch Verdunstung von Schweiß an der Hautoberfläche erfolgt, verliert der Körper Flüssigkeit. Wird der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen, kann das von Konzentrationsschwäche über Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit bis hin zu Hitzekrämpfen oder sogar einem Hitzekollaps führen.

Sinken Konzentrationsfähigkeit und körperliche Leistungsfähigkeit, steigt gleichzeitig die Gefahr eines Arbeitsunfalls. Daher sind Maßnahmen gegen Hitze am Arbeitsplatz unbedingt erforderlich, damit Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer auch bei sommerlichen Temperaturen gesund und sicher durch den Arbeitstag kommen. „Welche konkreten Maßnahmen für den jeweiligen Arbeitsplatz geeignet sind, ist im Zuge einer Arbeitsplatzevaluierung feststellbar. Unsere AUYA-Präventionsexpertinnen und -experten stehen Unternehmen dabei mit praxisnahen Tipps und Lösungsvorschlägen zur Seite“, so AUYA Obmann Mario Watz.

Tipps für Outdoor-Arbeitsplätze

~

* Arbeitsbeginn nach Möglichkeit in die kühleren Morgenstunden vorverlegen.* Arbeitsbereich wenn möglich beschatten (z. B. Sonnenschirm, Sonnensegel).* Arbeitsorganisation: intensive körperliche Belastung in der prallen Sonne vermeiden. Verlegen Sie

diese Tätigkeiten möglichst an die Tages-Randzeiten.

* Arbeitspausen: Zusätzliche Pausen einplanen, um bei großer Hitze den Körper im Schatten wieder abkühlen zu können. Kalte Tücher im Nacken, Füße im Wasserkübel etc. helfen zusätzlich.* Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten - alkoholfreie Getränke).

Tipp: Halten Sie Getränke kühl, z. B. in einer Kühltasche.

* Sonnenschutzbrillen mit UV-Filter schützen bei der Arbeit nicht nur vor der Sonneneinstrahlung, sondern zusätzlich vor mechanischen Verletzungen der Augen.

* Bei Arbeiten im Freien möglichst viel Haut bedecken (Kleidung, Kopfbedeckung, Nackenschutz, Brille).

* Für ungeschützte Körperstellen Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden und regelmäßig nachcremen.

~

Tipps für Indoor-Arbeitsplätze

Auch in vielen Innenräumen können sommerliche Temperaturen das Arbeiten erschweren. Wer in Räumlichkeiten ohne Klimaanlage arbeitet, kann sich dennoch helfen:

~

* Arbeitsbeginn nach Möglichkeit in die kühleren Morgenstunden vorverlegen und dabei gut durchlüften.* Während des Tages den Arbeitsbereich, wenn möglich durch Vorhänge, Rollos, Jalousien, oder ähnliche Hilfsmittel beschatten. Zusätzliche Wärmebelastung in Form von Wärmestrahlung durch die Sonne wird somit reduziert.* Nicht benötigte Elektrogeräte ausschalten, da diese zusätzliche Wärme erzeugen.

* Ist es im Arbeitsraum trotz Beschattung zu heiß, sorgen Sie in zusätzlichen Pausen für Kühlung (z. B. Ventilator, Kühlung der Handgelenke mit Wasser, Wasserkübel für die Füße, kalte Dusche etc.).

* Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (alkoholfreie Getränke mit möglichst niedrigem Zuckergehalt) - kühlen Sie Getränke bereits bei Arbeitsbeginn im Kühlschrank ein.

~

Tipps für Arbeitswege

Auch im Straßenverkehr ist im Sommer volle Konzentrationsfähigkeit unerlässlich. Wer bei hohen Temperaturen viel Zeit hinter dem Steuer von ein- oder mehrspurigen Fahrzeugen verbringt, sollte folgende Tipps beachten:

Bei geschlossenen Fahrzeugen:

~

- * Aktive Verschattung der Fensterflächen beim Parken
- * Lenkrad und Sitz (bei Lederausstattung) abdecken (z. B. mit einem Handtuch)
- * Vor der Inbetriebnahme: Fenster und Türen öffnen, um die gestaute Hitze aus dem Fahrzeuginneren entweichen zu lassen.
- * Losfahren mit geöffneten Fenstern, der Fahrtwind sorgt in den ersten Minuten für eine gute Durchlüftung.
- * Nach 1-2 Minuten Fenster schließen, damit die Klimaanlage ihre Wirkung entfalten kann.* Zusätzliche Pausen - vor allem bei längeren Strecken und großer Hitze in Fahrzeugen, die nicht mit Klimaanlage ausgestattet sind.
- * Während Fahrten - sowohl bei Fahrzeugen mit Klimaanlage (trockene Luft) als auch bei Fahrzeugen ohne (höhere Fahrzeuginnentemperatur) - auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

~

Für offene Fahrzeuge (Fahrrad, Moped, Motorrad, Cabrio):

~

- * Sonnenbrille mit UV-Schutz verwenden. Brillen bieten zusätzlich Schutz vor mechanischen Verletzungen der Augen, z. B. Insektenflug.*
Achten Sie bei Visierhelmen auf ein Visier mit UV-Schutz.*
Kleidung: möglichst viel Haut bedecken bzw. auf ungeschützten Körperstellen Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden und regelmäßig nachcremen.*
Achtung: Sowohl im Cabrio als auch am Fahrrad ist die Wahrnehmung der Wärmestrahlung am Kopf durch den Fahrtwind eingeschränkt - Sonnenstichgefahr! Daher Helm (Fahrrad) bzw. Kopfbedeckung (Cabrio) nicht vergessen!

~

Erste Hilfe bei Sonnenstich oder Hitzschlag

Kommt es durch zu viel Hitze zu einem Sonnenstich oder Hitzschlag, sind mögliche Folgen Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Schläppheit, ein trockener Mund sowie Krämpfe in Armen oder Beinen. Es gilt schnell zu handeln - die Arbeitsmediziner der AUVA empfehlen folgende Sofortmaßnahmen:

~

- * Betroffene Person in den Schatten bringen und beruhigen
- * Beine hochlagern
- * Flüssigkeitszufuhr (Wasser)* Wassergetränkte, kühle Tücher in

den Nacken legen

* Bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlagerung und sofort Notarzt alarmieren

~

Über die AUVA

Bei der AUVA sind ca. 4,5 Millionen Personen gesetzlich gegen die wirtschaftlichen, gesundheitlichen und sozialen Folgen von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten versichert. Die AUVA finanziert ihre Aufgaben fast zur Gänze aus den Beiträgen der Dienstgeber und übernimmt dafür die Haftung für Arbeitsunfälle und das Auftreten von Berufskrankheiten. Kernaufgaben der AUVA sind die Verhütung von Arbeitsunfällen sowie die Heilbehandlung und Rehabilitation. Ziel ist es, Unfallopfer und Beschäftigte mit Berufserkrankungen möglichst rasch wieder in den Arbeitsprozess zu integrieren. Eine weitere Kernaufgabe der AUVA ist die finanzielle Entschädigung. Diese vier Aufgabenbereiche der AUVA ermöglichen eine integrierte und effiziente Unfallversicherung mit hohem volkswirtschaftlichen und gesellschaftlichen Nutzen.

Die AUVA betreibt das Traumazentrum Wien mit den beiden Standorten Meidling und Brigittenau/Lorenz Böhler, die Unfallkrankenhäuser Linz, Salzburg, Klagenfurt und Steiermark mit den beiden Standorten Graz und Kalwang sowie die Rehabilitationszentren Meidling (Wien), Weißer Hof (NÖ), Häring (Tirol) und Tobelbad (Steiermark). In den Einrichtungen der AUVA werden jährlich rund 380.000 Patientinnen und Patienten auf medizinischem Spitzenniveau versorgt, davon 46.000 stationär.

[<https://www.facebook.com/MeineAUVA/>]

(<https://www.facebook.com/MeineAUVA/>)

~

Rückfragehinweis:

AUVA Allgemeine Unfallversicherungsanstalt
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
E-Mail: kommunikation@auva.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/37/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0119 2020-07-30/13:27

301327 Jul 20

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200730_OTS0119