



VEILIG WERKEN BIJ WARM WEER

BMN SAFETY ALERT, NUMMER 12 - 2024

BESCHRIJVING VAN DE GEBEURTENIS(SEN)

BESCHRIJVING VAN DE SITUATIE(S) / GEBEURTENIS(SEN)

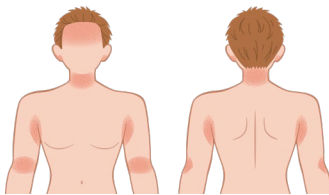
In de zomer nemen de gevaren van buiten werken bij warm weer toe. Tijdens het zomerseizoen moeten we ons bewust zijn van de mogelijke risico's van werken bij hoge temperaturen.

Het menselijk lichaam houdt van nature een temperatuur van ongeveer 37°C aan. Wanneer het lichaam moeite heeft om af te koelen of oververhit raakt, kunnen hittegerelateerde aandoeningen zoals warmte-uitslag, hittekrampen, uitputting door de hitte of zelfs een hitteberoerte optreden.

Langdurige blootstelling aan hoge temperaturen verhoogt het risico op letsel door vermoeidheid, gebrek aan concentratie en verminderde besluitvorming.

HITTEVERSCIJNSELEN

Warmte-uitslag



Een irritatie van de huid veroorzaakt door overmatig zweten. Symptomen zijn onder andere:

- >> Rode groepjes puistjes of kleine blaasjes
- >> Meestal in de nek en op de borstkas, in de liezen, onder de borsten en in de Elleboogplooien
- >> Advies: Douche minimaal 1 keer per dag.

Hittekrampen



Pijnlijke krampen in de spieren als gevolg van een laag zoutgehalte en meestal veroorzaakt door overmatig zweten. Symptomen zijn onder andere:

- >> Spierpijn meestal in de buik, armen en/of benen
- >> Spierkrampen meestal in de buik, armen en/of benen

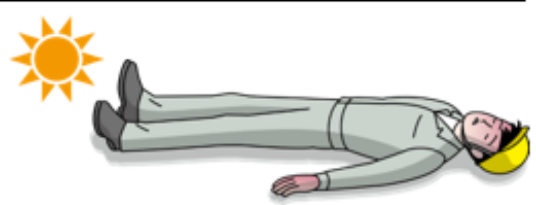
Uitputting door hitte



De reactie van het lichaam op het verlies van water en zout, meestal door zweten. Symptomen zijn onder andere:

- >> Overmatig zweten
- >> Zwakte of vermoeidheid
- >> Duizeligheid en/of verwardheid
- >> Klamme huid
- >> Spierkrampen
- >> Blozende teint

Hitteberoerte



Treedt op wanneer het lichaam niet meer zweet en de lichaamstemperatuur gevaarlijke niveaus bereikt. Symptomen zijn onder andere:

- >> Droge, hete roodachtige huid die klam kan aanvoelen
- >> Hoge lichaamstemperatuur
- >> Sterke, snelle pols
- >> Verwarring en onduidelijke spraak
- >> Aanvallen
- >> Verlies van bewustzijn (coma)
- >> Fataal als behandeling wordt uitgesteld





10 VEILIGHEIDSTIPS BIJ WARM WEER

Werken bij hoge temperaturen kan gevaarlijk zijn voor je gezondheid. Gebruik daarom de onderstaande 10 tips om je werk zo veilig mogelijk te doen tijdens het zomerseizoen. Let op waarschuwingssignalen en symptomen van hitte gerelateerde ziekten en pas goed op jezelf, je collega's en klanten.

WAT DIT VOOR JOU BETEKENT



Drink voldoende

Drink voldoende water en wacht niet tot je dorst krijgt voordat je gaat drinken.



Vermijd vocht afdrijvende dranken

Alcohol, koffie, thee en cafeïne houdende drijven vocht af en worden daarom afgeraden.



Plan zware taken

Plan taken vroeg op de dag om de middaghitte te vermijden.



Draag beschermende kleding

Draag een pet en losse, lichtgewicht, ademende kleding - Vergeet niet je persoonlijke beschermingsmiddelen te dragen!



Vermijd direct zonlicht

Zoek de schaduw op en/of probeer de zon zoveel mogelijk te vermijden.



Pas je tempo aan

Doe het rustig aan en werk in een gelijkmatig tempo. Ken je eigen grenzen en je vermogen om veilig te werken in de hitte.



Plan regelmatige pauzes

Neem de tijd voor rustperiodes en drinkpauzes op een schaduwrijke plek of in een ruimte met airconditioning.



Let op elkaar

Moedig collega's aan om pauzes te nemen, om af te koelen en water te drinken.



Vermijd verbranding door de zon

Gebruik zonnebrandcrème (vaker aanbrengen als je veel zweet) en draag een pet als je buiten werkt.



Wees alert op hitteverschijnselen

Weet waar je op moet letten en help andere werknemers die mogelijk een hoog risico lopen. Als jezelf of een collega duizeligheid, misselijkheid, verwardheid of andere verontrustende symptomen ervaart, zoek dan onmiddellijk medische hulp.