



SOMMERLICHE TEMPERATUREN: Massnahmen im Betrieb

Hauptsächliche Auswirkung: Hitzeschlag, Schwächeanfall, Lebensmittel-Vergiftung, Unfall.

Art der Massnahmen: Dehydratation verhindern, akzeptable Temperaturen beibehalten, schwere körperliche Aktivitäten vermeiden, für den eintretenden Fall bereit sein.

1. **Getränke:** genügend alkoholfreie Getränke zu Verfügung stellen, vorzugsweise kühles Wasser (mindestens 2 Liter am Tag pro Person).
2. **Anstrengende Aktivitäten:** körperliche Schwerarbeit und Aufgaben, die eine verlängerte Konzentration erfordern, möglichst vor 9 Uhr durchführen.
3. **Wärmequellen:** nur in dringenden Fällen wärmeerzeugende Geräte oder Ausstattungen benutzen. Sie sollten ausgeschaltet werden, sobald sie momentan nicht gebraucht werden. (Öfen, Schweißbrenner, Heizplatten, Beleuchtungskörper, Computer...).
4. **Klimaanlage:** sich vergewissern, dass die Wärme der Klimaanlage nicht in den Arbeitsraum zurückgeleitet wird und die Temperatureinstellung nicht weniger als 22°C beträgt.
5. **Rauch:** **nicht rauchen** (merke: es ist verboten in Arbeitsräumen zu rauchen; Ausnahme: der dafür vorgesehene Raum).
6. **Andere Schadstoffe:** möglichst die Verbreitung der Substanzen in der Luft vermeiden (Lösungsmittel, Staub, Gas...). Fortlaufend absaugen und entfernen.
7. **Sonnenstich:** sich nicht der Sonne aussetzen (z.B. während den Pausen).
8. **Sonnenschutz:** Rollläden und Store geschlossen halten, ausser auf nördlicher Seite.
9. **Hygiene:** Hygienemassnahmen strengstens beachten.
10. **Nahrung:** nicht aus schmutzigem Geschirr trinken oder essen.
11. **Essen:** Nur Lebensmittel konsumieren, die ordnungsgemäss aufbewahrt wurden (Kühlkette nicht unterbrechen, Sterilisation, gegen Verschmutzung geschützt aufbewahren). Genügend essen.

In nicht klimatisierten Räumen:

12. **Bekleidung:** leichtere Bekleidung (keine Krawatten oder einengende Kleider). Die Sicherheits- und Schutzkleider nicht ablegen. Falls zu beschwerlich sollten diese Arbeitsvorgänge verschoben werden.
13. **Abkühlung:** für ausgiebige Lüftung der Räume während der Nacht oder am frühen Morgen sorgen und die Fenster geschlossen halten, bis die Raumtemperatur der Aussentemperatur entspricht. Mit Vorteil sind die Nordfenster zu öffnen und die Südfenster geschlossen zu halten.
14. **Durchzug:** die Personen nicht zu starkem Durchzug aussetzen.
15. **Ventilation:** mit Ventilatoren für Luftbewegung sorgen.
16. **Arbeitszeit und Pausen:** Organisationsmassnahmen der Arbeitszeit treffen.

Ausserdem: intensive Sonnenbestrahlung kann zu Hautkrebs führen.

Siehe auch die spezifischen Webseiten unter www.suva.ch, einschließlich der herunterladbaren Zusammenfassung „Heisse Tipps für heisse Tage!“, Referenz 84027.

Bei Unwohlsein: Tel. Nr. 144

1. Professionelle Hilfe beanspruchen.
2. Atemwege freihalten.
3. Vor Sonne schützen.
4. Auf einem Liegebett oder am Boden installieren.
5. Mit nassem Tuch Gesicht und Hals abkühlen.
6. Ort belüften.
7. Patient überwachen und mit ihm sprechen.

Ist die Person bei Bewusstsein:

8. In einen ruhigen und kühlen Raum führen.
9. Sitzende Position (Beine leicht erhöht).
10. Wasser zu trinken geben.

Ist die Person nicht bei Bewusstsein:

11. Kein Getränk einflössen.
12. Stabile Seitenlage.
13. Nicht transportieren.
14. Puls und Atmung überwachen.
15. Bei Herz- oder Atemstillstand, wiederbeleben.