

VEILIG EN GEZOND WERKEN BIJ WARM WEER



Risico's



Verbranding van huid



Zonnesteek



Oververhitting

LET OP: in sommige gevallen en bij sommige aandoeningen loop je een extra risico



Symptomen



Moe en minder concentratie



Hoofdpijn



Duizelig



Misselijk, braken



Slapte, flauwvallen



Snelle hartslag



Spierspierkramp



Veel zweten of juist niet zweten



Bleek zien



Droge, rode huid



PBM's ter bescherming



Pet met nekflap of ander hoofddekseel



Luchtige kleding



Bel bij nood

.....



Maatregelen

1. Vooraf



Krijg instructies



Smeer zonnebrandcrème (factor 20+)



Begin vroeg met werken

2. Tijdens het werk



Neem drinkfles mee naar de werkplek*



Drink regelmatig water (let op: niet te koud en voldoende mineralen)



Smeer om de twee uur zonnebrandcrème



Let op elkaar



Neem voldoende rust bij fysiek werk



Vraag direct hulp bij klachten

*Werk je met gevaarlijke stoffen? Check dan de regels bij je leidinggevende