



PAK
STOF
AAN!



STOF EN JE LONGEN

Als je in de agrarische en groene sector werkt, kom je vaak in aanraking met stof. Bijvoorbeeld bij contact met dieren in de stal. En bij het oogsten en verwerken van granen, groenten, aardappels en bloembollen.

In de varkens- en pluimveehouderij, in de akkerbouw, maar ook in andere sectoren bevat stof bijna altijd schadelijke deeltjes. Dat geldt voor vaste droge stof, maar ook voor nevel en gassen. Het gaat vaak om heel fijne deeltjes van planten (pollen), producten, voer, strooisel, uitwerpselen en dieren (huidschilfers). Het kan ook gaan om kwartsstof uit zand of klei. Vooral kleine deeltjes kunnen diep in de longen doordringen en daar schade aanrichten.

FABELS

- Stoffen van natuurlijke oorsprong kunnen niet tot ziektes aan je longen en luchtwegen leiden.
- In de agrarische en groene sector loop je geen verhoogd risico op ziektes aan je longen of luchtwegen.
- Klachten aan je longen of luchtwegen merk je meteen.

FEITEN

- Ook ogenschijnlijk onschuldige stoffen van natuurlijke oorsprong kunnen tot ernstige klachten leiden.
- Wie in de agrarische sector werkt, heeft een verhoogd risico op ziektes aan longen en luchtwegen. Tijdens het werk is er vaak sprake van hogere blootstelling aan stoffen, gassen of dampen dan bij activiteiten buiten het werk.
- Meestal treden klachten pas na vele jaren op. Vaak als je al gestopt bent met werken. De praktijk leert dat mensen vaak pas maatregelen nemen als er klachten zijn. Maar dan is het te laat!



WAT ZIJN DE GEZONDHEIDSRISICO'S?

Blootstelling aan stof tijdens je werk kan leiden tot ziektes aan je longen en luchtwegen. Het begint vaak met onschuldige klachten zoals niesen en hoesten. Dit kan overgaan in ernstige klachten zoals astma, COPD (een langdurige blijvende longziekte met vernauwing van de luchtwegen) of een stoflong.

Ook kunnen bestaande klachten verergeren door blootstelling aan stof op je werk. Een ziekte aan je longen of luchtwegen heeft een enorme impact op je dagelijks leven: je kunt je werk niet meer doen en kunt minder deelnemen aan sociale activiteiten.

Als je longen vandaag beschadigen, is dat morgen niet over. Zorg dat je de risico's kent en weet hoe je jezelf op het werk kunt beschermen!

LET OP:

Als je rookt, loop je een groot risico op COPD en longkanker. Roken én in een stoffige omgeving werken vergroot dit risico.



HOE SCHADELIJK IS HET STOF?

De schadelijkheid van het stof is afhankelijk van:

- het type stof (welke deeltjes bevat het stof)
- de hoeveelheid stof
- hoe lang je in het stof werkt
- hoe zwaar het werk is (als het werk inspannend is, adem je meer stof in)
- of je er gevoelig voor bent



EEN SCHONE WERKPLEK: GEZOND VOOR JE LONGEN

Vijf dingen die je kunt doen om jezelf, je collega's en/of je medewerkers op het werk te beschermen.

1 Beoordeel de risico's

Op elk agrarisch bedrijf kun je blootgesteld worden aan stof. Als je weet welke risico's je loopt, kun je passende maatregelen treffen. Met een risico-inventarisatie en -evaluatie (RIE) breng je de risico's op je werkplek in kaart. Ook als het gaat om stof. Nog geen RIE? Ga dan naar www.derievanstigas.nl.

2 Bekijk eerst of je het stof kunt beperken

- Ga na of je schadelijke stof kunt vervangen door een minder schadelijke stof. In de agrarische en groene sector is dat vaak lastig. Het stof is meestal afkomstig van de producten of dieren waarmee je werkt. Je kunt er wel voor zorgen dat het stof al zoveel mogelijk verwijderd is voordat je ermee in aanraking komt.
- Voorkom het opstuiven van stof. Maak het bijvoorbeeld nat voordat je gaat vegen.
- Maak de ruimte regelmatig stofvrij met een stofzuiger met een goed filter.
- Zorg dat stof niet op je huid of in je haren komt. Draag een overall en bedek je hoofd met een pet, muts of hoofddoekje. Draag je je eigen kleding? Was deze dan regelmatig en trek thuis meteen iets anders aan.

3 Afzuiging en ventilatie

- Kun je het stof niet wegnemen? Plaats dan een afscherming, afzuiginstallatie en/of een luchtverser.
- Zorg voor overdruk. Dan komt stof uit de omgeving niet in de ruimte waar wordt gewerkt (bijvoorbeeld in de trekker, sorteerruimte eieren en leesruimte voor aardappelen).

4 Beperk het contact met het stof

- Helpen afzuiging en ventilatie onvoldoende? Beperk dan het contact met het stof. Scheid ruimten van elkaar.
- Organiseer het werk zo, dat je minder in contact komt met stof. Dat kan door met je collega's af te spreken de taken regelmatig te rouleren.
- Houd rekening met de wind als je buiten werkt.

5 Draag een stofmasker

- Is er, ondanks alle maatregelen, toch (te) veel stof? Draag dan een stofmasker.
- Maak het masker regelmatig schoon en vervang het regelmatig. Volg hierbij de instructies van de leverancier.
- Er zijn verschillende stofmaskers in verschillende maten en uitvoeringen. Heb je problemen met het masker? Onderzoek dan de mogelijkheden om een ander masker te gebruiken.



HEB JE KLACHTEN? WEES ER OP TIJD BIJ!

Heb je klachten? Bedenk dan of deze met het werk te maken kunnen hebben.

- Wat voor werk doe je?
 - Word je daarbij blootgesteld aan stof, gassen of dampen?
 - Zie je stof in de lucht?
- Is er een relatie tussen je klachten en je werk?
 - Heb je klachten kort nadat je bepaald werk hebt gedaan? Of na langere tijd?
 - Worden de klachten minder als je niet aan het werk bent? Bijvoorbeeld in het weekend of tijdens vakanties?
- Welke maatregelen worden er genomen op je werk?

Denk je dat je klachten met het werk te maken hebben of wil je advies? Neem dan contact op met je arbodienst of bedrijfsarts (bijvoorbeeld via Stigas). Zij kunnen de relatie tussen de klachten en het werk het best beoordelen.



Stigas

Stationsweg 1 | 3445 AA Woerden | 085 – 0440700, optie 1
info@stigas.nl | www.stigas.nl



PAK STOF NU AAN!

De campagne Pak stof aan! is een initiatief van Stigas in samenwerking met partijen uit de agrarische en groene sectoren en wordt mede mogelijk gemaakt met subsidie van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Meer informatie

Meer informatie over stof, de gezondheidsrisico's en mogelijke maatregelen vind je op pakstofaan.nl en in de arbocatalogus van je sector www.agroarbo.nl.

Heb je een vraag of ben je op zoek naar advies? Neem dan contact op met Stigas.