

# Hitzeschutz bei Arbeiten im Freien

Beschäftigte

## Nimm Gefahren ernst:

### UV-Strahlung

Von April bis September!  
Erhöhtes Risiko für Hautkrebs, Hautalterung und Augenschäden

### Hitze

#### Vorsicht Hitzschlag!

Hoher Puls, hohe Körpertemperatur, Benommenheit bis Bewusstlosigkeit

#### Maßnahmen bei Symptomen:

Rettung rufen, unnötige Kleidung entfernen, in schattige Umgebung bringen, kühlen, kalte Getränke geben (wenn bei Bewusstsein)

## Schütze dich:

1. Kopf, Augen & Nacken schützen, luftdurchlässige Kleidung tragen, Sonnenschutzmittel für restliche Stellen

2. Schwere Arbeiten am Morgen erledigen, wenn möglich

3. Ausreichend Pausen im Schatten oder Kühlen machen

4. Symptome ernst nehmen, aufeinander achten, miteinander reden

5. alle 15-20 min Wasser trinken