

# Hitzeschutz-Tipps für draußen arbeitende Personen

## Hitze am Arbeitsplatz

- Arbeitsunfälle oder das Auftreten bestimmter Erkrankungen sind wahrscheinlicher
- Die Leistungsfähigkeit ist reduziert und die Produktivität ist geringer

## Hitzeschutzmaßnahmen

- Die Folgen für die Gesundheit und die Produktivität werden reduziert

### Arbeitnehmer

- Viel trinken
- Wasserreiche Nahrung zu sich nehmen
- Nach Möglichkeit Arbeitskleidung aus leichten atmungsaktiven Stoffen (Baumwolle) tragen
- Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille zum UV-Schutz nutzen



### Arbeitgeber

- Hitzeschutzplan erstellen
- Arbeits- und Pausenbereiche verschatten
- Kurze, mehrmalige Pausen ermöglichen
- Getränke zur Verfügung stellen
- schwere Tätigkeiten nach Möglichkeit auf kühlere Tageszeiten verlegen

## Hitzebedingte Gesundheitsbeschwerden

- |                    |               |                           |                               |
|--------------------|---------------|---------------------------|-------------------------------|
| ➤ Blässe oder Röte | ➤ Verstopfung | ➤ Wiederholtes Erbrechen* | ➤ Kreislaufschock*            |
| ➤ Reizbarkeit      | ➤ Erschöpfung | ➤ Krampfanfälle*          | ➤ Starke Atemnot*             |
| ➤ Schnelles atmen  | ➤ Übelkeit    | ➤ Starke Kopfschmerzen*   | ➤ Sehr hohe Körpertemperatur* |
| ➤ Fieber           |               | ➤ Benommenheit*           |                               |

Bei ersten Symptomen ist Vorsicht geboten und ggfls. eine ärztliche Abklärung ratsam.  
Bei mit \* gekennzeichneten Symptomen bzw. starker Symptomatik Notruf **112** wählen

Weitere Hitzeschutzinformationen unter  
[www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheit/hitzeschutz](http://www.saarpfalz-kreis.de/leben-soziales-gesundheit/gesundheit/hitzeschutz)

Kontakt: Saarpfalz-Kreis, Gesundheitsamt, Am Forum 1, 66424 Homburg,  
gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de

