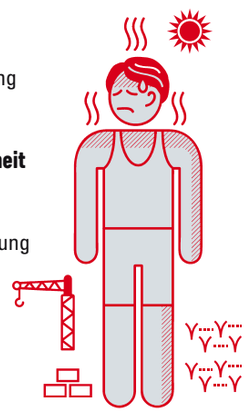
1 Arbeitsbedingungen unter freiem Himmel

Du arbeitest draußen? Das kann bei Hitze sehr gefährlich werden!

April bis Oktober

- es ist sehr heiß
- die Sonnen-Strahlung ist intensiv



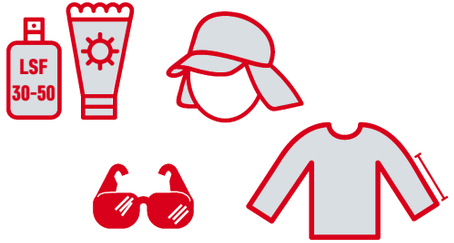
Das kann deine Gesundheit gefährden:

- Sonnenbrand
- vorzeitige Hautalterung
- Hautkrebs
- Augenschädigung
- Flüssigkeitsmangel (Dehydration)
- Sonnenstich
- Hitzschlag

Du kannst dich schützen!

Mit folgenden Maßnahmen:

- dünne Kleidung aus Baumwolle
- viel Haut bedecken
- Hut oder Kappe mit Nackenschutz
- Sonnencreme mit hohem Licht-Schutz-Faktor – Ohren, Nase und Lippen nicht vergessen
- rechtzeitig eincremen und wiederholen
- Sonnenbrille mit Seitenschutz tragen



2 Dein Arbeitsplatz muss sicher sein!

Das ist Aufgabe deines Betriebes!

Schütze dich am Arbeitsplatz:

- deinen Arbeitsbereich beschatten, z. B. mit einem Sonnen-Segel
- mittags keine schweren Arbeiten verrichten
- Pausen im Schatten verbringen
- oft kleine Pausen machen
- Trinkwasser für den ganzen Tag mitnehmen

WICHTIG: Viel Wasser trinken – mehr als 3 Liter pro Tag

3 Erste Hilfe bei Notfällen

Was tun, wenn es dir oder anderen schlecht geht?

Im Notfall 112 anrufen – ein Notfall ist ...

- jemand fällt um
- Symptome wie hochroter Kopf, Schwäche, Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerz
- Fieber

Wie kannst DU erste Hilfe leisten?

- Raus aus der Sonne
- Wasser trinken – aber in kleinen Mengen
- in den Schatten legen
- bei Schwindel > Füße hoch
- feuchte, kühle Tücher auf Stirn, Nacken und Beine legen

Was noch?!

In deinem Betrieb interessiert sich niemand für deine Gesundheit? Sprich mit deinen Kolleg*innen und wendet euch an die Gewerkschaft oder an die Beratungsstellen für Wanderarbeiter!

IG BAU-IndustriegewerkschaftBauen-Agrar-Umwelt
www.igbau.de

EVW – Europäischer Verband für Wanderarbeiterfragen
Büro Mainz Tel.: +49 175 9906552
+49 69 27297567
Büro Frankfurt Tel.: +49 69 272975 – 66/67
www.emwu.org

Gefördert durch:
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt
European Migrant Workers Union – Europäischer Verein für Wanderarbeiterfragen
SVLFG
PECO - Institut

4 Weitere Gefahren in der warmen Jahreszeit: Zecken ...

Das ist für Menschen, die auf dem Feld oder im Wald arbeiten gefährlich:

- nach warmen Wintern gibt es vermehrt Zecken
- von März bis Oktober: Zeckenalarm
- sie leben im hohen Gras, Gebüschen und an Wasserrändern
- sie suchen sich eine weiche Hautstelle und beißen sich fest
- Zecken können gefährliche Krankheiten übertragen
- z. B. Borreliose oder Frühsommer-Meningitis

Du kannst dich davor schützen!

Mit folgenden Maßnahmen:

- Zecken-Abwehr-Mittel aus der Apotheke benutzen
- dichte und geschlossene Kleidung tragen
- nach der Arbeit im Wald oder auf dem Feld: Kleidung und Körper nach Zecken absuchen

Wenn du gebissen wurdest:

- Zecke mit einer Pinzette oder Zecken-Karte entfernen
- danach die Wunde desinfizieren
- Stichstelle markieren und beobachten
- bei Rötungen oder Schwellungen sofort eine Arztpraxis aufsuchen

5 Pollen und Allergene in der Luft!

Pollen verbreiten sich von Dezember bis Oktober

Eine hohe Konzentration kann Auslöser sein für

- Heuschnupfen und allgemeines Unwohlsein
- Augen-, Nasen- und Hautreizungen
- Atemwegserkrankungen und Atemnot
- und Nahrungsmittelallergien

Hast du diese Symptome?
Kurzfristig helfen dir Allergie-Medikamente oder Sprays. Suche eine Arztpraxis auf!

6 Weitere Allergene ...

Auch Pflanzen (z. B. die Beifuss-Ambrosia) oder tierische Schädlinge (z. B. der Eichenprozessionsspinner) können gesundheitsschädliche Allergene verbreiten.

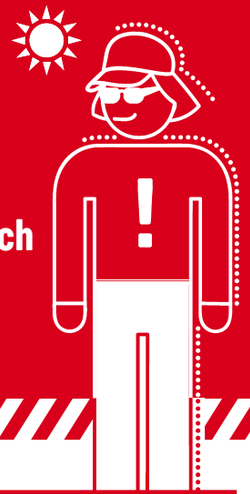
... und Ozon

Lange Hitzeperioden und Luftverschmutzungen führen zu hohen Ozonwerten. Auch das kann Augen- und Atemwegsreizungen auslösen und deine Gesundheit gefährden.

Achte auf diese Gefahren, wenn du im Freien arbeitest!

STOP RISIKO!

Du arbeitest draußen? Das kann im Sommer sehr gefährlich werden!



STOPP DAS RISIKO, BEVOR ES DICH STOPPT!