

WERKEN IN DE ZOMER[KLEDING].

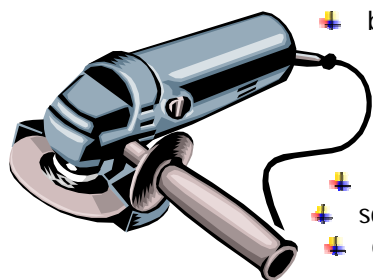
Werken in de Zomer[kleding]

Als de zomer in aantocht is en hopelijk veel mooi weer is het belangrijk om de regels en voorschriften met betrekking tot de normale werkkleding en persoonlijke beschermingsmiddelen te blijven handhaven. Deze regels kunnen zijn:

- ✚ overall zonder opgestroopte mouwen;
- ✚ veiligheidsschoenen;
- ✚ veiligheidshelm;
- ✚ veiligheidsbril;
- ✚ werkhandschoenen.

Iedereen is zich ervan bewust dat bij zomerse omstandigheden het dragen van PBM ongemak kan geven. Toch is het belangrijk dat u zich aan de regels houdt om te voorkomen dat u iets oploopt ten gevolge van het niet dragen van deugdelijke werkkleding of de juiste beschermingsmiddelen.

Bekende verwondingen zijn:



- ✚ brandwonden veroorzaakt door slijpvlanken;
- ✚ brandwonden veroorzaakt door lasspetters;
- ✚ verbrandingen veroorzaakt door stoomleidingen;
- ✚ verbrandingen door lasstraling;
- ✚ schaafwonden;
- ✚ chemicaliën of olieproducten op de huid.



Echter een steeds groter probleem vormt de schade welke men kan oplopen door blootstelling aan ultra-violette straling. Ieder jaar worden in ons land 20.000 nieuwe gevallen van huidkanker geconstateerd. Dat heeft vooral te maken met een langdurige blootstelling aan de UV-straling in het zonlicht. Het risico op huidkanker neemt toe met de hoeveelheid UV-straling die iemands huid in de loop van de jaren te verwerken heeft gehad. Het aantal keren dat iemand in de loop der tijd zonnebrand heeft opgelopen is een goede graadmeter. Huidkanker is dus een kwestie van een optelsom van het aantal 'zonne-uren' en het aantal zonnebranden. Ook als je goed 'bruint', loop je risico. Langdurige blootstelling aan UV-straling leidt niet alleen tot huidkanker, maar heeft ook een nadelig effect op je afweersysteem. Mensen die beroepshalve buiten werken, krijgen twee tot drie keer zoveel UV-straling te verwerken als de gemiddelde Nederlander en lopen daardoor vier tot vijf keer meer kans huidkanker te krijgen. Zonlicht is voor buitenmedewerkers dus een arbeidsrisico en valt dus onder de Arbo-wetgeving.

→ Welke PBM / maatregelen hebben WIJ daarvoor ?

WERKEN IN DE ZOMER[KLEDING].

Bescherm jezelf en wees zombewust. Er zijn een aantal vuistregels om de risico's te verminderen:



- probeer de zon tussen 12 en 15 uur te vermijden door een andere werkplanning;
- zorg voor bescherming tegen de zon;
- draag beschermende kleding (er bestaat speciale kleding die beschermt tegen UV-straling);
- draag een pet of helm met nekflap;
- smeer je om de twee uur in met anti-zonnebrandmiddel van minimaal factor 10 en doe dit vaker als je veel zweet;
- ga naar de dokter als een moedervlek verandert of een zweertje niet overgaat.

Zonkracht

Let ook op het verband tussen je huidtype en de zonkracht verwachting in het weerbericht. De gevoeligheid voor UV-straling verschilt per persoon en die gevoeligheid bepaalt je huidtype. Bij elk van de 4 huidtypes hoort een bepaalde zonkracht. [Het aantal minuten dat je per dag onbeschermd in de zon mag doorbrengen is je zonkrachtgetal gedeeld door de zonkracht.](#)



De schaal van de zonkracht van het KNMI [\(actuele zonkrachtverwachtingen voor elke plaats in de wereld\)](#)

zonkracht	omschrijving	niet langer onbeschermd zonnen dan ongeveer (minuten)	verbranding van de huid
0	geen	-	-
1-2	vrijwel geen	100-50	-
3-4	zwak	35-25	-
5-6	matig	25-15	gemakkelijk
7-8	sterk	15-10	snel
9-10	zeer sterk	minder dan 10	zeer snel

WERKEN IN DE ZOMER[KLEDING].

<i>Huidtype</i>	<i>Zonkracht getal</i>	<i>Kenmerken</i>
1	60	Huid verbrandt snel en wordt niet bruin. Bleke huid met sproeten, rossig/lichtblond haar, blauwe ogen.
2	100	Huid verbrandt redelijk snel en wordt langzaam bruin. Lichte huid, blond haar en lichte ogen.
3	200	Huid verbrandt soms en wordt gemakkelijk bruin. Licht getinte huid, donkerblond/bruin haar en vaak donkere ogen.
4	300	Huid verbrandt (bijna) nooit en wordt zeer snel bruin. Getinte huid, donkere haren en ogen.

Voorbeeld:

Iemand met huidtype 2 (een gemiddelde Nederlander) kan op een dag met matige zon (zonkracht 6) tussen twaalf en drie uur $100:6 = 16$ minuten onbeschermd in de zon vertoeven. Dat is niet veel, maar met de bescherming van een anti-zonnebrandmiddel van 10 kan dit 10 keer langer oftewel drie uur. In de ochtenden en aan het eind van de dag is de zonkracht lager.

Hitteslag en zonnesteek

Een zonnesteek is het gevolg van te veel zonnestraling op het hoofd en in de nek.

Een hitteslag kan ook zonder sprankeltje zon! Ons koelsysteem kan falen bij vvb vochtige tropenwarmte (waarbij zweet niet kan verdampen) of een grote spierinspanning. Een zonnesteek en hitteslag zijn meestal het gevolg van zout- en vochtverlies.

Hitteslag (hittebelasting)

Een hitteslag gaat vooraf aan een zonnesteek.

Zon hoeft niet echt. Vochtige tropenwarmte (waarbij zweet niet verdampt) of een grote spierinspanning kunnen voldoende zijn om een hitteslag te hebben.

Arbeiders aan hoogovens of in serres, marathonlopers, renners enz zijn kandidaten voor een hitteslag. Ook slecht ventilerende kleding kan vermijden dat warmte uit het lichaam verdampst.

Hitteslag gaat gepaard met overmatig zweten, rode warme huid, verwardheid, slapte, spierkrampen en hoofdpijn. De lichaamstemperatuur kan tegen de 40 graden Celsius oplopen.

De eerste hulp is: schaduw zoeken en het slachtoffer afkoelen met koud water. Door overmatig zweten kan een zouttekort ontstaan. Geef slokjes water en een snuifje zout. Bouillon of dunne soep zijn ook goed.

Bedek de blote huid met natte, koele doeken. Probeer de doeken om de vijf minuten opnieuw nat te maken. Een ventilator kan er voor zorgen dat de afkoeling nog beter is.

Meestal kan je zelf een hitteslag verzorgen. Zolang de patiënt bij bewustzijn blijft, voldoende zweet en de lichaamstemperatuur lager blijft dan 38 graden C kan je zelf het slachtoffer verzorgen. Zoniet is er medische hulp nodig.

WERKEN IN DE ZOMER[KLEDING].

Zonnesteek

Als de hittedslag niet wordt herkend of niet goed wordt behandeld, kan een zonnesteek ontstaan. Een zonnesteek is **het gevolg van rechtstreekse zonnestraling op het hoofd**. Dit beïnvloedt rechtstreeks de thermostaat in de hersenen waardoor deze helemaal ontregelt.

De lichaamstemperatuur kan daardoor oplopen tot 42 graden Celsius. De situatie is ernstig en kan **gepaard gaan met verwardheid, hoofdpijn, slapte, epileptische aanvallen, problemen met bewegen en bewusteloosheid**. Ook de dood kan volgen. Een zonnesteek is ernstiger dan een hittedslag en moet zo spoedig mogelijk door een arts behandeld worden. De enige levensreddende behandeling is: het snel omlaag brengen van de lichaamstemperatuur!

In het 'algemeen' zijn er geen restverschijnselen na een (goed behandelde) zonnesteek.

Probeer totdat een ambulance is gearriveerd, de patiënt zoveel mogelijk af te koelen zoals bij een hittedslag. Bedek de blote huid met natte, koele doeken. Probeer de doeken om de vijf minuten opnieuw nat te maken. Een ventilator kan er voor zorgen dat de afkoeling nog beter is. Geef water met kleine slokjes. Want iemand die bewusteloos raakt en braakt, kan verstikken of een longontsteking oplopen.

→ *Hebben we dit wel eens meegemaakt ?*

Hittebelasting en zonnesteek zijn te voorkomen door goed op te letten in de warmte.

Wees dus slim in de zon:

- ✚ Kwetsbare groepen (ouderen) en kalende hoofden: zet een petje of hoedje op.
- ✚ Ga vlug genoeg afkoeling zoeken.
- ✚ Drink voor je dorst krijgt.



Risicogroepen: extra last van de warmte kunnen hebben: zwangeren, mensen met longaandoeningen (CARA), mensen met hartaandoeningen en personen die medicijnen tegen o.m. hoge bloeddruk gebruiken. Deze groepen medewerkers dienen extra aandacht te krijgen.