

GEWAPPNET FÜR DIE HITZE

Ein paar einfache Gesten, um der Hitzewelle zu widerstehen, wenn Sie im Freien arbeiten



NEHMEN SIE AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT ZU SICH

Versorgen Sie sich mit Flüssigkeit und entscheiden Sie sich für leichte Mahlzeiten. Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, Alkohol, Kaffee und Tee, da diese die Austrocknung begünstigen.



SCHÜTZEN SIE SICH VOR DER SONNE

Arbeiten Sie nicht mit nacktem Oberkörper oder ohne Kopfbedeckung. Tragen Sie einen passenden Nackenschutz für den Helm oder die Mütze, die Sie tragen.



KÜHLEN SIE IHREN KÖRPER

Mit fliessendem Wasser, feuchten Tüchern oder Kompressen, mit Berufsausrüstung wie z.B. kühlenden Westen, Stirnbändern oder auch mit einem Nebelsprüher.



ORGANISIEREN SIE IHRE ARBEIT

Beginnen Sie in Absprache mit Ihrem Arbeitgeber morgens früher und erledigen Sie zu dieser Zeit die körperlich anspruchsvollsten Arbeiten.



ERKENNEN SIE DIE WARNSIGNALE

Bei Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, Krämpfen, sollte die Arbeitstätigkeit unterbrochen werden, um sich an einem kühlen Ort auszuruhen, zu trinken und die Haut zu kühlen.



RUFEN SIE DIE NUMMER 144 AN

In lebensbedrohlichen Notfällen. Hohe Körpertemperatur, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit sind Anzeichen für einen drohenden Hitzschlag.



Weitere Informationen finden Sie unter
www.vs.ch/gesunder-lebensstil