

## MERKBLATT FÜR HITZARBEITSPLÄTZE (UND SOMMERTAGE!)

Wenn eine Hitzewelle die Temperaturen auf über 35 Grad treibt, sind nicht nur Personen Hitzschlag gefährdet, die im Freien schwer körperlich arbeiten. Auch Patienten, die bestimmte Medikamente wie Diuretika, anticholinergika oder schweißhemmende Tranquillizer einnehmen, können verstärkt Probleme mit der Temperaturregulierung bekommen. Unterschieden werden muss zwischen einem Büroarbeitsplatz an der Sonnenseite eines Gebäudes (mit eher leichter körperlicher Arbeit) und den Bedingungen schwerer körperlicher Arbeit bei Hitze. Von einem Hitzearbeitsplatz wird gesprochen, wenn schon bei körperlicher Ruhe die Regulation der Körpertemperatur über das Schwitzen erfolgt. Dies entspricht bei geringer Luftbewegung und mittlerer Feuchte einer Lufttemperatur von 25-30 °C.

**Hohes Risiko = Hohe Temperatur + hohe Luftfeuchtigkeit + schwere körperliche Arbeit**

korrigierte normale Effektivtemp. (Wärmebelastung):

<b>muskuläre Belastung</b>	<b>kurzzeitig</b>	<b>dauernd</b>
Leicht	35 °C	32 °C
Mittelschwer	33 °C	30 °C
Schwer	30 °C	28 °C

### **Allgemeine Folgen der Hitzebelastung:**

Vermehrte Beanspruchung des Herz-Kreislaufsystems, Flüssigkeitsverlust und Nachlassen der Aufmerksamkeit

### **Gesundheitliche Folgen übermäßiger Wärmebelastung**

- **Hitzekollaps** - Führt die periphere Gefäßerweiterung (Physik!) zu einer Minderdurchblutung des ZNS, kommt es zum Kreislaufkollaps mit Schwindel, Schwächegefühl, Übelkeit, Kopfschmerzen, Ohnmacht. In der Regel reicht die Verbringung in eine kühle Umgebung und ggf. Flüssigkeitszufuhr aus.
- **Hitzschlag** - Verdacht auf einen Hitzschlag besteht bei Körpertemperaturen über 40 Grad (rektal) sobald zentralnervöse Symptome auftreten, die sich schnell zu einem Delir oder zu Krämpfen ausweiten können. (Zentrale Hyperthermie mit hoher Letalität!) Die Körpertemperatur sollte hier möglichst schnell unter 39 Grad gesenkt werden. Dazu sollte die Haut mit Eispackungen oder feuchten Tüchern bedeckt oder mit Wasser begossen werden. Bei erheblichem Zittern sollte die Haut massiert und ggf. mit warmer Luft geföhnt werden. Nicht zu vergessen: Wachen Patienten kühle Getränke (Mineralwasser) geben (ggf. Infusionen).  
**NOTRUF 112**
- **Sonnenstich** - Lokale Überwärmung des ZNS mit i.a. vorübergehenden Störungen der Hirnfunktion. Kühlung! Mineralwasser!

**Technisch/organisatorische Maßnahmen** sind z. B. Kühlung der Räume (26 Grad sollten nicht überschritten werden).

In jedem Falle ist für einen Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes durch Bereitstellung geeigneter Getränke zu sorgen. (Im Sommer sollte die Salzzufuhr erhöht werden, vgl. Tropenreisen!)

Machen Sie häufiger kurze Pausen an schattigen Plätzen, tragen Sie lockere, atmungsaktive Kleidung. Vermeiden Sie die Einnahme großer Mahlzeiten vor der Arbeit, trinken Sie keinen Alkohol!!

**Arbeitsorganisation:** Durchführung schwerer körperlicher (outdoor) Arbeiten in den kühleren Morgenstunden  
Vorverlegung des Arbeitsbeginns in den Sommermonaten (Ozonbelastung)  
Einhaltung von Entwärmungspausen

Beschäftigungsverbote für Jugendliche und werdende oder stillende Mütter.