



Voor meer info over
veilig werken, kijk op
www.agroarbo.nl

Houd je longen stofvrij

Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting

Er zijn vele soorten stof. Stof hoort niet in je longen thuis. Er zijn veel soorten stof die je tijdens je werk kunt inademen. Het ene type stof is schadelijker dan het andere. Zo staat kwartsstof op de lijst met kankerverwekkende stoffen. Naast kwartsstof zijn er ook andere stoffen van bijvoorbeeld planten, nevel enzovoort die schadelijk zijn om in te ademen. Ga na hoe jij je longen gezond houdt.



KWARTSSTOF

Kwarts zit in zand, grond en in de meeste natuurlijke gesteenten. Zandsteen en kalkzandsteen bevatten veel kwartsstof. Hoe hoger het kwartsgehalte van het materiaal, hoe hoger de concentratie kwartsstof die bij bewerking vrijkomt. Het bestaat uit heel kleine onoplosbare stofdeeltjes die diep in de longen terechtkomen.

Oplossing?

Ben je op zoek naar een oplossing om het inademen van stof te voorkomen? Stuur dan een e-mail naar cvzoest@cumela.nl



Onderschat het gevaar van stof niet. Grote stofdeeltjes worden uitgehoest, heel fijne deeltjes nestelen zich in je longen.



Geef stof geen kans om de cabine in te komen. Sluit alle ramen bij stoffige werkzaamheden.

DE GEVOLGEN VAN STOF

De longen zijn vergelijkbaar met een stofzuigerzak. Alles wat erin komt, kan er niet meer uit! Hoe meer stof er wordt ingeademd, hoe meer schade er ontstaat. Die schade is niet meer te herstellen. Door het inademen van heel fijn stof ontstaat bindweefselvorming. Hierdoor kan het longweefsel minder zuurstof opnemen en wordt het minder elastisch. Het duurt jaren (twintig jaar!) voordat het opvalt dat je longen achteruitgaan. Pas op latere leeftijd worden de effecten duidelijk en merk je dat je steeds minder kunt.

STOFFIGE WERKZAAMHEDEN

Koppen snellen, het slijpen en zagen van stenen, overslag van afval, storten van zand, het vegen van vloeren, mechanisch breken van puin, grondbewerkingen, oogsten en overslag van droge producten, schoonmaken (van silage-wagens, filters et cetera), persen van hooi, werken in sleuven en vul zelf maar in.

GEZOND VERSTAND

Het gaat jammer genoeg te ver om in deze toolbox alle werkzaamheden te bespreken. In de arbocatalogus staan veel werkzaamheden beschreven. Kijk op www.agroarbo.nl of www.arbouw.nl (kwartsstof).

FABELS OVER STOF

- “Je krijgt geen longschade als je je neus snuit na het inademen van stof.”
- “Als ik buiten werk, is er niets aan de hand.”
- “Inademing bij kort durende werkzaamheden is niet erg.”

Deze uitspraken zijn onjuist! Kleine stofdeeltjes dringen diep in je longen, ook als je buiten werkt of je neus snuit. En ook bij kort durende taken kunnen er grote hoeveelheden stof in de lucht en in je longen komen die schadelijk zijn. Kwartsstof is in zeer minimale hoeveelheden al schadelijk!

Meer weten?

Deze toolbox is mede mogelijk gemaakt door de Longalliantie Nederland en SZW. De doelen van de LAN zijn het terugdringen van het aantal (nieuwe) longpatiënten, het terugdringen van de ziektelast en het bevorderen van de kwaliteit van leven van longpatiënten. Wil je meer weten over longaandoeningen? Bel of mail dan de Advieslijn van het Longfonds, tel. 0900-227 25 96 (€ 0,50 per gesprek, plus uw gebruikelijke belkosten) of via advieslijn@longfonds.nl

TIPS EN VUISTREGELS

1. Onderschat het gevaar niet. Grote stofdeeltjes worden uitgehoest, heel fijne deeltjes nestelen zich in je longen.
2. Ga na wanneer je het meeste stof inademt en welke maatregelen je kunt treffen om dit te voorkomen. Denk hierbij aan de juiste persoonlijke bescherming, werken vanuit een overdrukcabine et cetera.
3. Kwartsstof zit in natuurlijke gesteenten (puin en bouwmaterialen). Met name (kalk)zandsteen en beton hebben een hoog kwartsgehalte. Wees hierbij extra alert!
4. Houd je cabine schoon. Werk met een dichte cabine en zorg dat je zo min mogelijk stof mee naar binnen neemt. Als je niet goed meer door het raam van de cabine kunt kijken, maak dan het raam schoon in plaats van het open te zetten.
5. Zorg ervoor dat de wind in je voordeel werkt, dus het stof van je weg blaast. Dat geldt bij het uitblazen filters, maar ook bij het bepalen van de rijrichting of het innemen van een bepaalde positie.
6. Als je je neus snuit en merkt dat er in je zakdoek allemaal viezigheid zit, onderneem dan actie!
7. Voorkom vorming van stof; tref bij warm en droog weer extra maatregelen, zoals natmaken en/of afdekken van de grond.
8. Laat je longen periodiek onderzoeken in het kader van het PMO (Preventief Medisch Onderzoek).



Met een overdrukcabine wordt voorkomen dat stof en andere ongewenste stoffen in de cabine komen.

TEKST: Corina van Zoest-Meester, adviseur arbo

FOTO'S: CUMELA Communicatie

