



Veilig in de zon

Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting

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

Na een serie sombere dagen worden we vrolijk van het zonnetje. Als het zomer is en we te maken hebben met een hittegolf, is de lol er weer af. Het is zoeken naar een speld in een hooiberg als je iemand wilt vinden die nog nooit is verbrand door de zon. En ook weten we allemaal dat verbranden niet goed is voor je huid.



Corina van Zoest
Adviseur arbo

“

De ene huid is de andere niet. Hoe lichter de huid, hoe sneller je verbrandt.

”

Draag beschermende kleding: een lange broek en een shirt met lange mouwen.



GEVOLGEN VAN TE VEEL ZONNESTRALEN OP JE HUID

Verbranding

Door te veel zon kan je huid verbranden. Elke keer dat je huid verbrandt, verhoogt de kans op huidkanker. Bovendien verouderd je huid sneller en kan de afweer van je huid verminderen bij veel UV-licht.

Alcoholgebruik

Drink geen bier of alcohol als je verbrand bent. Alcohol verwijdt de bloedvaten en dit kan de verbranding verergeren. Aftersun kalmeert de huid na verbranding. Een lauwe douche kan ook, maar gebruik geen zeep.

Zonnesteek

Door veel vocht- en zoutverlies in combinatie met zon raakt je lijf in de war: verwardheid, spierzwakte en hoofdpijn kunnen het gevolg zijn. Vaak is er ook sprake van misselijkheid en braken en soms van hallucinaties, moeilijkheden bij het ademen en desoriëntatie. Als iemand een zonnesteek oploopt, is het belangrijk dat die persoon in de schaduw wordt gelegd en wordt afgekoeld door bijvoorbeeld natte doeken op het hoofd te leggen. Laat hem of haar veel drinken en roep de hulp van een arts in. Onderschat een zonnesteek nooit, want die kan een dodelijke afloop hebben.

Hittestress

De kans op hittestress is klein. Hiervoor is tropisch weer nodig en lichamelijke inspanning. Je lichaam neemt meer warmte op dan het kan afgeven. Het gevolg: zweten, verhoogde hartslag en soms dikke armen en benen (als het zweet niet kan worden afgevoerd). Daarna word je moe en slap. Als het echt erg wordt, kun je uiteindelijk flauwvallen of bewusteloos raken. Hittestress voorkom je door te zorgen dat je de lichamelijke inspanning aanpast aan de temperatuur, koel blijft en genoeg drinkt!

TIPS EN VUISTREGELS

1. Drink voldoende. De richtlijn is anderhalve liter vocht (uit niet-alcoholische dranken) per dag en meer bij warm weer. Drink niet te veel. De nieren kunnen maximaal 0,7 liter tot 1,0 liter vocht per uur verwerken.
2. Zorg voor een goede algemene conditie. Eet gezond en beweeg voldoende. Laat medische problemen behandelen.
3. Draag beschermende kleding: een lange broek en een shirt met lange mouwen. Een nekflap houdt je nek koel. Een zonnebril beschermt je ogen.
4. Smeer onbedekte huid (elke twee uur) in met zonnebrandcrème. Gebruik een hoge factor (minimaal factor 10) en zorg voor een dikke laag. Als je veel zweet, moet je sneller smeren.
5. Tussen 12.00 en 15.00 uur is de zon het felst. Probeer dan in de schaduw te werken, eventueel door middel van dekzeilen.
6. Te veel hitte kan leiden tot concentratieverlies. Hierdoor is de kans op ongevallen een stuk groter. Zorg dus dat je niet oververhit raakt.
7. Doe iets (zorg dat je afkoelt, drink water) als je klachten krijgt. Negeren en doorgaan is veel te gevaarlijk.
8. Stel de temperatuur van de airconditioning niet te laag in: maximaal drie of vier graden lager dan de buiten-temperatuur. Als het temperatuurverschil te groot is, kan het lichaam zich onvoldoende aanpassen, zeker bij vaak in- en uitstappen.

EXTRA VOORZICHTIG

Mensen met een hartaandoening, suikerziekte, overgewicht, een slechte conditie of een gevoelige huid kunnen minder goed tegen hitte. Extra alertheid is dan geboden. Dat geldt ook voor mensen die nog niet helemaal de oude zijn na het herstellen van een ziekte.

Raar vlekje

Het zijn geen moedervlekken, maar rode, geïrriteerde plekjes. Laat ze controleren door de huisarts. Het kan het begin zijn van huidkanker. Ga ook naar de dokter als een moedervlek verandert of als een zweertje niet over gaat.



Tussen 12.00 en 15.00 uur is de zon het felst. Probeer dan in de schaduw te werken, eventueel door middel van dekzeilen.