



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

In de werkplaats: houd je longen gezond

Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting

Blootstelling aan stof kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Wat begint met onschuldig lijkende klachten zoals niezen en hoesten, kan overgaan in ernstige klachten die niet meer overgaan, zoals bronchitis, astma of verminderde longcapaciteit. Sommige stoffen zijn zelfs kankerverwekkend. Adem schone lucht in en bescherm je longen goed.



LASSEN

Lasrook is schadelijk voor de gezondheid. De exacte samenstelling hangt af van de gebruikte lastechniek en materialen. Sommige deeltjes zijn kankerverwekkend. Gezondheidsklachten kunnen acuut zijn, zoals metaaldampkoorts, maar sommige ziekten openbaren zich pas na lange tijd, zoals astma en longkanker.

- Adem lasrook nooit in.
- Zorg bij voorkeur voor bronafzuiging en/of ruim voldoende natuurlijke ventilatie of las buiten.
- Gebruik goede adembescherming.
- Houd je hoofd buiten de rookpluim.
- Houd rekening met mensen in je omgeving.
- Gebruik adembescherming bij het schoonmaken met oplosmiddelen.

BESCHERMING BIJ KORTE KLUSJES

Als je twee minuten moet lassen, is de verleiding groot om dat even zonder afzuiging te doen. Ook tijdens korte klussen ontstaan echter grote hoeveelheden schadelijke stoffen. Het is de optelsom van al die kleine beetjes die tot schade leidt. Een filter kun je vervangen, maar realiseer je dat je je longen niet kunt vervangen!

SLIJPEN EN SCHUREN

Tijdens het slijpen en schuren van metaal komen verschillende soorten stof vrij. Sommige van deze stoffen zijn zeer schadelijk voor de gezondheid. Zorg ervoor dat je deze niet kunt inademen. Draag hierbij een stofkapje met minimaal het niveau FFP2 en de overige persoonlijke bescherming voor ogen en oren.

UITLAATGASSEN

Dieseluitlaatgassen zijn kankerverwekkend. Zuig deze altijd af. Als een motor niet binnen hoeft te draaien, doe dat dan ook niet. Sommige motoren zijn zo schoon dat er binnen mee mag worden gewerkt (Euro 4- en 5-motoren).

SCHOONMAKEN

Bij het schoonmaken zweeft er al snel van alles door de lucht. Probeer dit zoveel mogelijk te voorkomen door:

- géén perslucht te gebruiken bij het schoonmaken van machines. Reinig zo veel mogelijk buiten met water;
- zoveel mogelijk nat te vegen of een industriële stofzuiger voorzien van een HEPA-filter te gebruiken. Een bezem zorgt alleen maar voor stofwolken in de ruimte.

REINIGEN FILTERS

Stof in filters kan uit van alles bestaan: mest, bacteriën, maar ook verontreinigingen veroorzaakt door bodemsaneringen, et cetera.

- Gebruik bij voorkeur een stofzuiger om filters schoon te maken.
- Blaas filters buiten schoon.
- Verwijder verontreinigde filters op de saneringsplaats en gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Filters moeten worden afgevoerd als klein chemisch afval.

VERVEN EN SPUITEN

Verf met oplosmiddelen verdampt snel en kan bij inademing schade veroorzaken aan het zenuwstelsel.

- Kies voor de minst schadelijke producten.
- Gebruik adembescherming bij het spuiten van lakken, óók van watergedragen lakken.

HOE DRAAG JE EEN STOFKAPJE?

Een masker dat niet luchtdicht op het gezicht aansluit, geeft lekkage. Hierdoor kunnen de stoffen die je tegen wilt houden toch in je longen komen. Test dus altijd of het kapje vast gaat zitten. Zie afdichttest stofkapje.

Let op: baarden en stoppels geven lekkage van niet-schone lucht. Draag in dat geval een kap waar schone lucht in wordt geblazen.

- Kies een stofmasker met uitademventiel.
- Zorg dat het stofkapje de juiste bescherming biedt. FFP1 geeft onvoldoende bescherming.
- Bewaar een stofkapje of adembeschermingsmasker op een schone en stofvrije plaats.
- Vervang een stofmasker op tijd. Vervang een wegwerpstofmasker in elk geval om de vier uur.

Meer informatie

In deze toolbox staan de maatregelen zeer beknopt beschreven. Meer informatie is te vinden op www.agroarbo.nl.

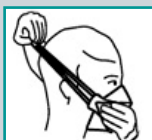
OPZETINSTRUCTIE STOFKAPJE



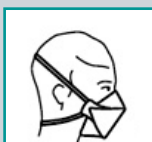
1. Zorg voor schone handen bij het opzetten van het masker. Met de achterkant omhoog en via het lipje het bovenste en onderste deel scheiden om een cupvorm te creëren



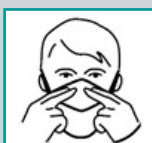
2. Zorg ervoor dat beide delen volledig opgevouwen zijn.



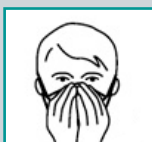
3. Neem het masker in één hand met de opening naar het gelaat toe. Neem beide banden in de andere hand. Hou het masker onder de kin en trek de banden over het hoofd.



4. Plaats de bovenste band op de hoofdkruin en de onderste band onder de oren. De banden mogen niet gedraaid zijn. Stel het boven- en onderdeel in voor een comfortabele pasvorm, zorg ervoor dat de twee delen en het lipje niet naar binnen geplooid zijn.



5. Druk met beide handen de neusbeugel aan naar de vorm van de neus. Aandrukken met één hand kan resulteren in een onvoldoende aansluiting bij de neus en een minder effectieve maskerwerking.



6. Controleer de randafsluiting van het masker voordat u de werkruimte betreedt.

Afdichttest stofkapje

1. Bedek de voorkant van het masker met beide handen. Zorg ervoor dat het masker niet verschuift.
 - 2a. Masker zonder uitademventiel - Adem krachtig uit.
 - 2b. Masker met uitademventiel - Adem krachtig in.
 3. Als er lucht ontsnapt bij de neus, moet je de neusbeugel opnieuw aandrukken en de test herhalen.
 4. Als er lucht aan de zijanten ontsnapt, moeten de banden opnieuw worden gepositioneerd en moet daarna de test worden herhaald.
- Als de afdichting niet goed is, ga dan niet aan het werk!**



TEKST: Corina van Zoest-Meester, adviseur arbo

BEELD: Stigas en 3M