

TOOLBOX



Werken in de zomer

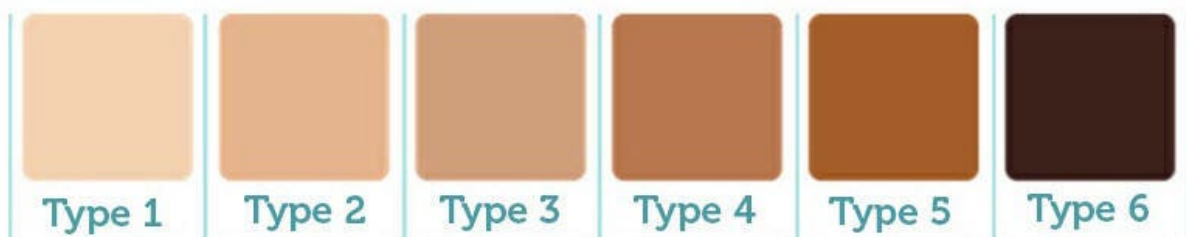
Voorkom verbranding of huidbeschadiging

De straling van de zon is je vriend en vijand tegelijk. Zonlicht is de belangrijkste bron voor de aanmaak van vitamine D door het lichaam, belangrijk voor de weerstand en sterke botten. De zon maakt je vrolijk en geeft energie. Toch is werken in de zon niet zonder gevaar. Te lange blootstelling aan zonlicht is schadelijk en vergroot de kans op huidkanker (melanomen). Met name je huidtype en de intensiteit van de zon spelen hierin een belangrijke rol.

Zo werk je veilig in de zon en bij hogere temperaturen:

1. Zonnebrandcreme

Verbranding door de zon is riskant. Het ultraviolette zonlicht beschadigt je huidcellen. Hoe ernstiger de verbranding is, hoe groter de schade. Deze schade kan uiteindelijk na vele, soms wel tientallen jaren tot diverse soorten huidkanker leiden. Gebruik een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (SPF). En smeer je iedere twee uur opnieuw in! Bekijk hieronder je huidtype om te zien met welke beschermende factor jij moet smeren.



- Huidtype 1: verbranden en vervellen altijd, worden niet bruin - Gebruik SPF 20-30
- Huidtype 2: verbranden en vervellen vaak, worden niet snel bruin – Gebruik SPF 15+
- Huidtype 3: verbanden af en toe, worden redelijk snel bruin – Gebruik SPF15+
- Huidtype 4: verbranden bijna nooit, worden wel bruin – gebruik SPF 10-15
- Type 5: verbranden bijna nooit, worden snel bruin – gebruik SPF 10
- Type 6: verbanden nooit – gebruik SPF 10

2. Beschermende kleding

Bescherm jezelf tegen de zon en draag een shirt met lange mouwen, een lange broek en een pet met zonneklep of een zonnebril met UV-werende glazen. Werken met ontbloot bovenlijf is zeer onverstandig (en niet gewenst)

3. Zonnebril

Uv-straling is ook schadelijk voor je ogen. Bescherm je ogen dan ook goed! Kun je in plaats van een zonnebril ook een petje of zonneklep dragen om je ogen tegen uv-straling te beschermen? Nee. Natuurlijk houdt het de straling tegen, maar straling weerkaatst. Een petje of zonneklep biedt dus geen optimale bescherming.

Wat kun je verder doen?

- Vermijd zoveel mogelijk zwaar werk
- Werk zoveel mogelijk in de schaduw; scherm de werkplek af, of overkap deze
- Verschuif indien mogelijk werktijden en houd extra rustpauzes.
- Zorg voor extra ventilatie.
- Vul vochtverlies aan door extra (water) te drinken.
- Zorg dat het zoutgehalte in je lichaam op peil blijft.



Drink voldoende en op tijd

Ga niet af op je dorstgevoel om te bepalen wanneer je iets moet drinken. Als je dorst hebt is dat al een teken van uitdroging en ben je al te laat! Drink voldoende (minimaal twee liter vocht op een dag), maar drink geen ijskoude dranken. Een koude drank zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur tijdelijk daalt. Het lichaam wil dit compenseren door de temperatuur te laten stijgen, waardoor je het juist extra warm krijgt! Lauwe thee bijvoorbeeld is beter. Soep (bijvoorbeeld 'cup-a-soup') is prima om het zoutgehalte in je lichaam te verhogen.

Zorg ervoor dat je altijd een fles schoon drinkwater, energie- of mineraaldrank bij je hebt om regelmatig te kunnen drinken. Drink niet te veel cafeïne houdende dranken (koffie, cola of energiedrankjes met cafeïne), omdat deze dranken een vocht afdrijvende werking hebben. In warme omstandigheden heb je minder trek in eten, let daarom ook goed op of je wel voldoende voeding binnen krijgt.

Zonnesteek

Een zonnesteek is het gevolg van zout- en vochtverlies. Dit ontstaat door langdurig verblijf of lichamelijke arbeid in de zon (met name bij zon in de nek). De klachten zijn verwardheid, misselijkheid, plotselinge spierzwakte, hoofdpijn en een algemeen hittegevoel.

Ook komen hallucinaties, moeilijkheden bij het ademen en desoriëntatie voor. Uit de zon blijven, goed drinken en wat extra zout gebruiken, kunnen een zonnesteek voorkomen.

Heeft iemand toch een zonnesteek, leg deze persoon dan direct in de schaduw! Maak knellende kleding los en zorg voor afkoeling door de blote huid te bedekken met natte, koele doeken. Een ventilator kan zorgen voor extra koeling! Koel niet met koud water: poriën in de huid sluiten zich dan waardoor de warmte wordt ingesloten. Laat de patiënt veel drinken en waarschuw altijd een arts. Een ernstige vorm van een zonnesteek kan zelfs een dodelijke afloop hebben.

Dus:

1. Smeer je goed in en draag kleding die je huid beschermt
2. Drink voldoende water en zorg voor voldoende zoutinname
3. Blijf zoveel mogelijk uit de zon