

## Arbeiten bei Sommerhitze

In den Sommermonaten bestimmen wieder hohe Außentemperaturen unser Wetter. Es steht außer Frage, dass es unter diesen Bedingungen schwieriger wird, konzentriert zu arbeiten. Sobald die Raumtemperatur in Arbeitsräumen 26°C übersteigt, sollte der Arbeitgeber geeignete Maßnahmen ergreifen, um Hitzeschäden bei den Beschäftigten vorzubeugen.

Bei Überschreitung der Lufttemperatur im Raum von +30°C müssen wirksame Maßnahmen ergriffen werden, welche die Beanspruchung der Beschäftigten reduzieren. Dabei gehen technische und organisatorische gegenüber personenbezogenen Maßnahmen vor.

Folgende Maßnahmen können zum Beispiel ergriffen werden:

- Sorgen Sie früh morgens für eine effektive Querlüftung (öffnen gegenüberliegender Fenster bzw. Türen) und schließen Sie die Fenster vor der Vormittagshitze (vor 10:00 Uhr) wieder. Bitte sprechen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen ab, damit morgens die Fenster geöffnet und auch wieder geschlossen werden, wenn Sie später zum Dienst erscheinen. Verzichten Sie tagsüber auf eine permanente Kipplüftung. In von mehreren Personen genutzten Büros sollte eine regelmäßige Stoßlüftung (alle 20 Minuten für jeweils 5 Minuten) durchgeführt werden. Nutzen Sie eventuelle Sonnenschutzvorrichtungen und halten diese über den Tag und möglichst auch nach der Arbeitszeit geschlossen.
- Unser Arbeitsmediziner empfiehlt, Tisch- und Standventilatoren möglichst nur in Einzelbüros und bei geschlossener Tür zu nutzen. Es besteht ansonsten die Gefahr, dass virenbehaftete Aerosole, die weiterhin eine der maßgeblichen Übertragungswege des Coronavirus sind, in den Flur verwirbelt werden. Vermeiden Sie außerdem die direkte Zugluft durch die Ventilatoren.
- Betreiben Sie elektrische Geräte (Lampen, Drucker, Scanner) nur bei Bedarf, denn diese „heizen“ Innenräume zusätzlich auf.
- Durch vermehrtes Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Salze. Trinken Sie daher ausreichend Wasser oder andere ungesüßte nicht alkoholische Getränke (Kräuter- und Früchte-tees, verdünnte Fruchtsäfte/Schorlen)! Sie ersetzen neben dem Wasser auch die verloren gegangenen Elektrolyte und Mineralstoffe. Mindestens 3 Liter am Tag sollten es bei Raumtemperaturen von mehr als 24°C sein. Sehr kalte Getränke (Eiswürfel) sollten vermieden werden, da sie den Körper nur veranlassen, mehr Wärme zu produzieren. Werden Kaffee und koffeinhaltige Getränke in der gewohnten Menge zu sich genommen, wirken sie nicht dehydrierend, sollten aber dennoch nur in Maßen genossen werden. Von Energiedrinks als Durstlöcher ist abzuraten.
- Nach dem Mittagessen ist dem Körper die Belastung durch die hohen Temperaturen besonders anzumerken. Leichte Speisen und kleinere Mahlzeiten wie Salate, Obst, Gemüse und Joghurt entlasten den Kreislauf und den Magen. Auf fettreiches und üppiges Essen sollte verzichtet werden.
- Lockern Sie, wenn möglich, Ihren Dresscode zur Vermeidung von Wärmestaus. Tragen Sie möglichst kurzärmelige Blusen und Hemden und verzichten Sie auf Jackett und Krawatte.
- Das häufigere Abbrausen der Handgelenke und der Unterarme unter fließendem kaltem Wasser verschafft ebenfalls eine kleine Abkühlung.

Seien Sie bitte achtsam auf sich und auf andere! So kommen alle gemeinsam gut und vor allem gesund durch den Sommer.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Abteilung Personalentwicklung und Gesundheit, Fachbereich Gesundheitsmanagement