

Hitzeschutz am Arbeitsplatz: Das sollte man beachten

Drei Fragen an die AOK Sachsen-Anhalt zum Hitzeaktionstag

Hohe Temperaturen im Sommer beeinflussen den Arbeitsalltag von Beschäftigten oft negativ und können auch zu einem erhöhten Gesundheitsrisiko führen. Zum Hitzeaktionstag am 11. Juni erklärt Anja Böhm, Gesundheitscoach bei der AOK Sachsen-Anhalt, worauf man achten sollte.

Warum ist Hitze am Arbeitsplatz problematisch?

Hitze belastet nicht nur den Körper. Auch Konzentration, Aufmerksamkeit und psychische Belastbarkeit nehmen bei hohen Temperaturen ab, wodurch das Risiko für Fehler und Unfälle steigen kann. Auch die Produktivität leidet. Berufe im Freien haben zudem die Gefahr der direkten Sonneneinstrahlung, was das Risiko von Dehydration oder für einen Hitzschlag erhöht.

Wie können Arbeitgeber ihre Angestellten unterstützen?

Hier gilt das TOP-Prinzip: technische Maßnahmen wie Klimaanlage, Verschattung oder geeignete Lüftungssysteme, organisatorische Maßnahmen wie das Verlegen körperlich anstrengender Arbeiten in kühlere Tageszeiten sowie persönliche Maßnahmen wie Schulungen oder die Bereitstellung von Sonnenhüten, Sonnenbrillen und Sonnencreme.

Und was raten Sie Arbeitnehmern für einen angemessenen Hitzeschutz?

Ausreichend Flüssigkeit ist das A und O. Bei starkem Schwitzen kann zusätzlich der Ausgleich von Elektrolyten sinnvoll sein, beispielsweise durch salzige Snacks oder kleine, normal gesalzene Speisen. Generell gilt beim Essen „Weniger ist mehr“, also lieber mehrere kleine und leichte Speisen als schweres Essen.