

Werken bij warm weer

Als het kwik hoog oploopt, is het af te raden zwaar inspannend werk te doen.

Hoe werk ik verstandig bij warm weer?

- Drink regelmatig en niet te koud water. Wacht niet tot u dorst krijgt. Neem een fles water mee naar uw werkplek
- Water is de beste dorstlesser. Drink geen koffie. Dit werkt vocht afdrijvend en daarvan moet u juist meer plassen
- Als uw urine duidelijk donkerder van kleur is, drinkt u te weinig water
- Pas uw kleding aan en draag lichte, katoenen kleding van een lichte kleur
- Begin vroeg op de dag als het nog koel is en eindig wat eerder met werken (tropenrooster)

Hoe bescherm ik mij het beste tegen de zon in de kas?

- Draag luchtige en lichte kleding
- In de kas gaat de zon door het glas (UVA) en moet u zich beschermen
- Smeer uw onbedekte huid in met een antizonnebrandmiddel (dat beschermt tegen UVA) met factor 20 of hoger). Na twee uur moet u opnieuw insmeren. Als u veel transpireert moet u vaker insmeren. Hoe hoger de factor hoe langer de werking!

Wanneer moet ik extra oppassen?

- Bij een hoge bloeddruk, zwangerschap, overgewicht, gevoelige huid en bij een minder goede of slechte conditie
- Bij medicijngebruik. Plastabletten kunnen op warme dagen te veel vocht afdrijven
- Middelen tegen allergie (anticholinergica) remmen het zweten en middelen die de psyche beïnvloeden verstoren de temperatuurregeling
- Bij diarree. Neem dan extra water en drink bijvoorbeeld sportdrankjes en eet soep om ook het zoutgehalte op peil te houden
- Bij bepaalde ziekten, bijvoorbeeld suikerziekte of een hart- of longaandoening

Op welke symptomen moet ik alert zijn?

Het gevaarlijke van warmte is dat sommige lichamelijke reacties hierop soms zo geleidelijk ontstaan, dat u deze niet meer voelt aankomen. Het is belangrijk om de volgende symptomen in de gaten te houden: hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, duizeligheid, flauwte, snelle hartslag en spierkrampen. Deze klachten kunnen wijzen op een tekort aan vocht en uiteindelijk tot uitdroging leiden of tot een zonnesteek.

Wanneer is er sprake van een zonnesteek?

Van zonnesteek is sprake bij de volgende symptomen: veel zweet, bleek zien, hoofdpijn, duizeligheid, braken, spierkrampen, soms flauwvallen, snelle oppervlakkige pols, ernstige vermoeidheid, slap voelen.

Wat moet ik doen als iemand een zonnesteek heeft?

- Leg het slachtoffer neer in een koele omgeving
- Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen doen
- Laat het slachtoffer niet te koude (sport)drank drinken
- Koel eventueel verkrampde spier(en)
- Bel de BHV-er. Als er geen BHV-er bereikbaar is, bel direct 112 als de toestand niet snel verbetert