

Veilig werken in de warmte en hitte

Stelling 2
Met zomers weer moet je iedere 15 minuten een glas water drinken.

Goed / Fout

Stelling 1
Je kunt alleen oververhit raken als het warmer is dan 30°C.

Goed / Fout

Stelling 3
Alleen boven de 55 jaar moet je extra opletten bij hitte.

Goed / Fout



Preventieve maatregelen

- Drink iedere 15 minuten water.
- Check je urinekleur!
- Weren, kleren, smeren.
- Plan slim.
- Let op jezelf en je collega's.

Klachten?

1. Stop met je werk.
2. Ga naar een koele plek.
3. Drink 1 – 2 glazen water.
4. Rust even uit.