

# Samenvatting

## Dossier Extreme hitte

### **Wat is extreme hittebelasting?**

Bij extreme hitte moet niet alleen gedacht worden aan hoge temperaturen, maar ook aan een hoge luchtvochtigheid, veel straling en weinig wind. De mens moet onder deze omstandigheden de lichaamstemperatuur toch rond de 37°C kunnen handhaven.

In 12% van alle bedrijven wordt gewerkt onder warme en vochtige omstandigheden. Beroepen waarbij onder extreme hitte wordt gewerkt zijn bijvoorbeeld bakkers, glasproducenten, staalsmelters, tuinmannen, badmeesters, mijnwerkers, bouwvakkers, brandweer, ME en ontsmetters.

### *Gevolgen*

Bij extreme hitte, slecht waterdampdoorlatende kleding en zware inspanning daarentegen kan de warmteafgifte (huiddoorbloeding en zweten) de warmteproductie niet bijhouden. In dat geval wordt een continue stijging van de lichaamstemperatuur waargenomen. Bij temperaturen boven de 39.5°C wordt de inspanning meestal gestopt.

Hitteziekten kunnen optreden bij hoge kerntemperaturen, waarvan de hitteberoerte de ernstigste is, die tot dood kan leiden. De doodsoorzaak ligt meestal in een te hoge hersentemperatuur die tot denaturatie van eiwitten leidt of in een toegenomen permeabiliteit van de darmen, waardoor lekkage van vocht optreedt. Mensen die een hoge zweetdrempel hebben, kennen een verhoogd risico voor hitteziekten.

Brandwonden treden op als de huidtemperatuur langdurig hoger is dan 45°C. Hierin vallen verschillende gradaties te onderscheiden.

### **Hoe is te achterhalen of hitte te belastend is?**

Een goede indicator voor de thermische belasting is de Wet Bulb Globe Temperatuur, een gewogen gemiddelde van omgevingstemperatuur, straling, wind en relatieve luchtvochtigheid.

### **Wat zegt de wet er over?**

De arbowet bepaalt dat de werkgever moet zorgen dat de temperatuur op de arbeidsplaats geen gevaar oplevert voor de gezondheid van uw werknemers. Indien door de temperatuur op de arbeidsplaats of door ongunstige weersomstandigheden toch schade aan de gezondheid van de werknemers kan ontstaan, worden persoonlijke beschermingsmiddelen ter beschikking gesteld. Indien de ter beschikking gestelde persoonlijke beschermingsmiddelen schade aan de gezondheid niet kunnen voorkomen, wordt de duur van de arbeid in een zodanige mate beperkt of wordt de arbeid met een zodanige frequentie afgewisseld door een tijdelijk verblijf op een plaats waar een temperatuur heerst als bedoeld in het eerste lid, dat geen schade aan de gezondheid ontstaat.

### **Wat is er aan te doen?**

Gedrag is de belangrijkste factor. Het advies aan werknemers dient onder warme omstandigheden te zijn: inspanningsniveau terugschroeven, kleding uitdoen en koelte opzoeken. Daarnaast is bij werkzaamheden in extreme hitte voorbereiding belangrijk: zorg er bijvoorbeeld voor dat er koele dranken zijn en dat er voldoende getranspireerd kan worden.

### **Wie gaan slim om met dit probleem?**

Wegwerkers lopen een verhoogd risico op oververhitting. Op warme zomerdagen werken zij met helm, oranje vestjes voor zichtbaarheid en een overhemd met lange mouwen tegen verbranding. Voor extra drinken wordt gezorgd. Ondanks de voorzorgsmaatregelen kan het voorkomen dat wegwerkers met een hitteberoerte in het ziekenhuis terecht komen.