

Hitzewelle – zu heiss, um zur Arbeit zu gehen!

Behalten Sie einen kühlen Kopf!

- ➔ Vermeiden Sie körperliche Anstrengung.
- ➔ Halten Sie Ihre Wohnung möglichst kühl (schliessen Sie die Fenster, wenn es draussen heisser als drinnen ist, lüften Sie nachts).
- ➔ Trinken Sie regelmässig und ausreichend Wasser (mindestens 1,5 Liter pro Tag) und essen Sie wasserhaltige Gemüse und Früchte (Gurken, Tomaten, Melonen, Wassermelonen, Pflaumen, Trauben, Zitrusfrüchte usw.).
- ➔ Tragen Sie leichte, helle und luftige Kleider.
- ➔ Schützen Sie Ihre Haut und Ihren Kopf vor der Sonne.
- ➔ Gleichen Sie während und nach sportlichen Betätigungen den Salzverlust aus.
- ➔ Lassen Sie weder Personen noch Tiere im abgestellten Auto zurück.



Gesundheit am Arbeitsplatz Der Sommer steht vor der Tür – und mit ihm die nächste Hitzewelle. Wie kann man diese heissen Tage überstehen, wenn man arbeiten gehen muss? Hier einige Tipps, wie Sie einen Hitzeschlag vermeiden können.
Estelle Baur (dt. Text Karin Gruber)

Haben wir das Recht uns krankzuschreiben zu lassen, wenn die Temperaturen im Büro eine bestimmte Höhe überschreiten? Stéphane Glassey, Chef des kantonalen Arbeitsinspektors, bleibt kategorisch: «Es gibt keinerlei spezifische gesetzliche Grundlage, die besagt, dass man die Arbeit wegen zu grosser Hitze unterbrechen darf. Durch die Verordnung 3 zum eidgenössischen Arbeitsgesetz werden die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber jedoch

werden. Dies erfolgt nach einem gezielten Aktionsplan. Nur wenn keine entsprechende Schutzmassnahmen ergriffen werden können, ist die Arbeit einzustellen.»

Jede/r verträgt die Hitze anders
Zusätzlich zu diesen verschiedenen Faktoren müssen die Veranlagung und die Umstände der einzelnen Arbeitnehmenden berücksichtigt werden. Wer bei seiner beruflichen Tätigkeit starker Hitze ausgesetzt ist, ist natürlich stärker betroffen als Angestellte in klimatisierten Büros. Doch es gibt noch weitere Faktoren, die das Risiko erhöhen können. «Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Lungenkrankheiten (COPD, Atembeschwerden), Niereninsuffizienz, neurodegenerativen Erkrankungen (Demenz, Alzheimer, Parkinson usw.) oder psychischen Erkrankun-

gen (wie Schizophrenie) sind besonders stark gefährdet», führt Dr. Christian Ambort, Kantonsarzt, aus. «Einige Medikamente können im Zusammenhang mit grosser Hitze eine gewisse Gefahr darstellen und manchmal muss die Therapie oder Dosierung angepasst werden.» Personen mit einer chronischen Krankheit sind stärker gefährdet, einen Hitzeschlag zu erleiden. Aufgrund ihrer körperlichen Veränderungen sind schwangere Frauen bei starker Hitze häufiger dehydriert. Sie sind übrigens die einzigen, die bei einer Hitzewelle in den Genuss eines besonderen Schutzes bei der Arbeit kommen. «Eine Fachperson (z.B. eine Arbeits-

«Es ist wichtig, regelmässig zu trinken, seine Haut vor der Sonne zu schützen und eine Kopfbedeckung zu tragen»

Dr. Christian Ambort
Kantonsarzt



gen (wie Schizophrenie) sind besonders stark gefährdet», führt Dr. Christian Ambort, Kantonsarzt, aus. «Einige Medikamente können im Zusammenhang mit grosser Hitze eine gewisse Gefahr darstellen und manchmal muss die Therapie oder Dosierung angepasst werden.» Personen mit einer chronischen Krankheit sind stärker gefährdet, einen Hitzeschlag zu erleiden. Aufgrund ihrer körperlichen Veränderungen sind schwangere Frauen bei starker Hitze häufiger dehydriert. Sie sind übrigens die einzigen, die bei einer Hitzewelle in den Genuss eines besonderen Schutzes bei der Arbeit kommen. «Eine Fachperson (z.B. eine Arbeits-

gen (wie Schizophrenie) sind besonders stark gefährdet», führt Dr. Christian Ambort, Kantonsarzt, aus. «Einige Medikamente können im Zusammenhang mit grosser Hitze eine gewisse Gefahr darstellen und manchmal muss die Therapie oder Dosierung angepasst werden.» Personen mit einer chronischen Krankheit sind stärker gefährdet, einen Hitzeschlag zu erleiden. Aufgrund ihrer körperlichen Veränderungen sind schwangere Frauen bei starker Hitze häufiger dehydriert. Sie sind übrigens die einzigen, die bei einer Hitzewelle in den Genuss eines besonderen Schutzes bei der Arbeit kommen. «Eine Fachperson (z.B. eine Arbeits-

Massnahmen auf Baustellen und in Büros

Bei körperlicher Arbeit im Freien wird empfohlen, die heissesten Stunden des Tages zu meiden (d.h. von 11 Uhr bis 16 Uhr), wobei stets darauf zu achten ist, die Haut vor der Sonne zu schützen und eine Kopfbedeckung zu tragen. In den Büros hört man oftmals die Klimaanlage surren, sobald es draussen wärmer wird. Diese Massnahme sollte allerdings nur ergriffen werden, wenn eine Verringerung der Sonneneinstrahlung (z.B. durch Storen oder Vorhänge) nicht ausreicht, wie Stéphane Glassey erklärt: «Klimaanlagen sind bedeutend teurer als Ventilatoren. Zudem werden sie meist falsch verwendet und viel zu kalt eingestellt. Der Temperaturunterschied zwischen draussen und drinnen sollte nicht mehr als vier Grad betragen, da man ansonsten einem Temperaturschock ausgesetzt ist, der zum Beispiel eine Erkältung verursachen kann.» Letzten Endes bleibt es wichtig, sich an die grundlegenden Regeln zum Schutz vor der Hitze zu halten, denn ein Hitzeschlag kann gravierende Folgen haben: hohe Körpertemperatur (bis zu 40 Grad), erhöhter Puls, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Kreislaufkollaps, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Muskelkrämpfe. «Wenn jemand stark dehydriert ist, sollte man darauf achten,

der betroffenen Person so rasch wie möglich Abkühlung zu verschaffen, indem ihr etwas zu trinken gegeben wird, sie mit frischem Wasser abgekühlt wird oder ihr nasse Lappen auf den Körper gelegt werden usw. Bei einem Schwächeanfall heisst es rasch zu handeln und sofort eine Ärztin oder einen Arzt zu verständigen oder die Notrufnummer 144 zu wählen», schliesst Dr. Christian Ambort.

Das Bundesamt für Gesundheit BAG bietet Tipps für Hitzetage und wie man sich (und andere) vor der Hitze schützen kann: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/hitze.html>
Auch die SUVA und das SECO geben auf ihren Websites Tipps, wie Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber ihre Mitarbeitenden vor der Hitze schützen können.

KÜMMERN SIE SICH UM IHRE ANGEHÖRIGEN

Und was ist mit den Personen, die nicht mehr oder noch nicht arbeiten?

Personen ab 65 Jahren und unter 4-jährige Kinder sind bei grosser Hitze im Allgemeinen stärker gefährdet. «Die Mechanismen zur Wärmeregulierung des Körpers funktionieren bei älteren Menschen nicht mehr optimal. Seniorinnen und Senioren schwitzen weniger und nehmen Durst nicht mehr gut wahr. Deshalb trinken sie generell zu wenig Wasser – vor allem wenn es draussen heiss ist. Sie verspüren oftmals gar nicht erst das Bedürfnis, sich vor der Hitze zu schützen», erklärt Kantonsarzt Christian Ambort. Darum ist es besonders wichtig, seine älteren Angehörigen während der Hitzetage regelmässig zu kontaktieren, sich nach ihrem Wohlergehen zu erkunden und sie wenn nötig daran zu erinnern, sich im Kühlen aufzuhalten und regelmässig Wasser zu trinken. «Säuglinge und Kleinkinder ihrerseits können sich schlechter an grosse Temperaturschwankungen anpassen. Wenn sie zudem an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Lungenkrankheit (wie Asthma) leiden, sind sie während der Hitzewelle noch stärker gefährdet.»

GESUNDHEIT:
DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

SAGEN SIE MAL ...
LUDIVINE DÉTIENNE
LEITERIN DER OMBUDSSTELLE



Wozu dient eine Patientenverfügung und wie wird sie erstellt?

Aus medizinischer Sicht ermöglicht eine Patientenverfügung, zum Voraus zu bestimmen, welcher Behandlung und Pflege man zustimmt und welche man ablehnt, sollte man seinen Willen nicht mehr selbst kundtun können. Die Ärzte* können sich bei medizinischen Massnahmen also auf die Patientenverfügung stützen und beispielsweise nach einem Unfall oder bei einer Krankheit die Wünsche und den Willen des Patienten berücksichtigen und gleichzeitig die Angehörigen entlasten. Wenn Sie möchten, können Sie auch eine therapeutische Vertretung bezeichnen: Das ist eine Person, die in solchen Situationen an Ihrer Stelle über die Art der Behandlung oder Pflege entscheiden soll. Es gibt verschiedene Vereine und Verbände, die Ihnen beim Erstellen der Patientenverfügung helfen: FMH, Schweizerisches Rotes Kreuz, Krebsliga, ProSenectute, Patientenorganisation usw. Dabei wird ein Formular ausgefüllt, das Sie datiert und unterschrieben Ihrem Hausarzt oder Ihren Angehörigen übergeben. Sie können das Formular auch auf eine Online-Plattform hochladen und Ihren Arzt und Ihre Angehörigen darüber informieren. Legen Sie eine Karte in Ihr Portemonnaie, auf der angegeben ist, dass Sie eine Patientenverfügung erstellt haben und wo sich diese befindet.

*Jede Personenbezeichnung gilt für Frauen und Männer gleichermaßen.



PARTNER



www.lungenliga-ws.ch



www.gesundheitsförderungwallis.ch



www.vs.ch/gesundheit

Coronavirus-Hotline Kanton Wallis
+41 58 433 0 144 (täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr)

Hotline Bundesamt für Gesundheit
+41 58 463 00 00 (täglich 24 Stunden)

