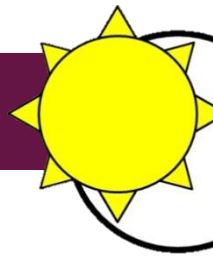




Werken bij warm, zonnig weer



Zonneslag, versnelde veroudering, huidkanker, probleem met het zicht, hittedslag, ...
Neem bepaalde basisvoorzorgsmaatregelen bij warm, zonnig weer.

1 Gevaarlijkste uren: tussen 12 en 16 u



- Vermijd indien mogelijk de zonnigste uren.
- Werk zo veel mogelijk in de schaduw.
- Neem pauzes in de schaduw.

2 Bescherm uw huid en uw ogen tegen de schadelijke gevolgen van UV



- Draag een zonnebril die aangepast is aan de werkzaamheden die u uitvoert.
- Draag bedekkende, luchtige kledij en bedek uw hoofd.
- Smeer u regelmatig in met een zonnecrème die aangepast is aan uw huidtype.

3 Onderzoek regelmatig uw huid

Raadpleeg een arts:

- bij een schoonheidsvlekje dat een van de hiernaast vermelde eigenschappen vertoont;
- of bij een nieuw schoonheidsvlekje.



A Asymmetrisch
B Onregelmatige rand (border)
C Onregelmatige kleur (colour)
D Diameter > 5 mm
E Evolutie

4 Opgelet voor een hittedslag!

- Wees u bewust van de risicofactoren (zie hiernaast).
- Neem de hierboven vermelde preventiemaatregelen.
- Wees waakzaam voor uzelf en uw collega's. Bel een hulpverlener bij de eerste symptomen van een hittedslag: duizeligheid, misselijkheid, zwakte, verwarring, problemen met het zicht.



Constructiv streeft steeds naar betrouwbaarheid van de gepubliceerde informatie, rekening houdend met de huidige stand van de regelgeving en de techniek. De organisatie kan echter niet aansprakelijk worden gesteld voor de gepubliceerde informatie. De raadgevingen in deze infofiche ontslaan de lezer niet van de verplichting om de geldende regelgeving na te leven. De reproductie van teksten en illustraties is toegestaan mits de uitdrukkelijke toestemming van Constructiv en duidelijke bronvermelding.

5 Blijf gehydrateerd!



- Drink regelmatig fris water.
- Drink zeker geen alcoholische dranken.

Meer informatie ?

- [Constructiv Dossier nr.134 'Werken bij warm of koud weer'](#)

Constructiv streeft steeds naar betrouwbaarheid van de gepubliceerde informatie, rekening houdend met de huidige stand van de regelgeving en de techniek. De organisatie kan echter niet aansprakelijk worden gesteld voor de gepubliceerde informatie. De raadgevingen in deze infofiche ontslaan de lezer niet van de verplichting om de geldende regelgeving na te leven. De reproductie van teksten en illustraties is toegestaan mits de uitdrukkelijke toestemming van Constructiv en duidelijke bronvermelding.