

# Hoe kunnen gezondheidswerkers en andere hulpverleners zichzelf tegen hitte beschermen terwijl ze persoonlijke beschermingsmiddelen dragen (PBM)?

**Het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen tijdens een warmteperiode vergt extra aandacht. Ook bij oplopende temperaturen moeten persoonlijke beschermingsmiddelen correct gebruikt en gedragen worden!**

Er zijn drie manieren om hittestress te verminderen tijdens het dragen van PBM:

- begin koel.
- verminder stijgingen van de lichaamstemperatuur op het werk.
- verbeter jouw thermische tolerantie door acclimatisatie en jouw conditie.

## Hoe doe je dat?

1. Leer hoe je de symptomen van hittegerelateerde ziekten bij jezelf en bij anderen kan herkennen.
2. Voor het werk: begin koel.
  - Begin gehydrateerd en vermijd alcohol tijdens het werk.
  - Drink koude dranken voordat je jouw PBM aantrekt.
  - Acclimatiseer je aan warmte om de kerntemperatuur van jouw lichaam te verlagen. Je raakt door warmte geacclimatiseerd als je gedurende minimaal 7 dagen elke dag meer dan een uur in de hitte werkt.
  - Koel af, hydrateer jezelf en herstel tussen je shiften. Hittestress kan toenemen bij opeenvolgende dagen van blootstelling.
3. Tijdens het werk: verminder de stijging van jouw lichaamstemperatuur.
  - Herken de tekenen van hittestress bij jezelf en wacht niet tot je je onwel voelt voordat je een pauze neemt.
  - Wanneer je zwaar zweet of gedurende lange periodes werkt, blijf dan gehydrateerd en eet regelmatig om ervoor te zorgen dat jouw



elektrolytenbalans op peil blijft.

- Verminder het aantal kledinglagen onder jouw PBM.
- Verminder extra hitte door inspanning: minimaliseer de uitrusting die u draagt, wees efficiënt in uw bewegingen, doe het rustig aan.
- Koel af door koude vloeistoffen te drinken tijdens pauzes, zoek koele plekken om uit te rusten.
- Gebruik werk-rustschema's om een overmatige toename van lichaamswarmte te minimaliseren. Rust voldoende.
- Overweeg om bijvoorbeeld een koelvest te dragen onder jouw beschermende kledij.

#### 4. Algemeen...

- Wees je bewust van jouw individuele kwetsbaarheidsniveau als gevolg van jouw leeftijd, fysieke conditie, gezondheidsproblemen, medicijnen, zwangerschap of gebrek aan warmteacclimatisatie.
- Zorg voor acclimatisatie aan warmte.
- Onderhoud of verbeter jouw aerobe conditie waar mogelijk.

Bron: <http://www.ghin.org/heat-and-covid-19/PPE>

