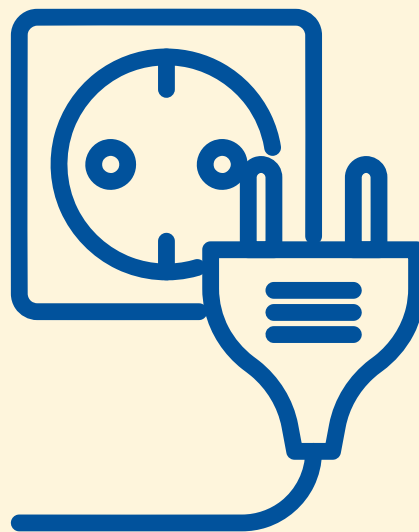
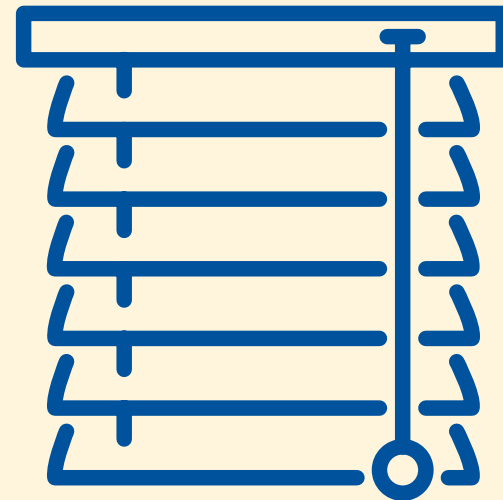


# Tipps bei extremer Hitze im Sommer

Das schönste Sommerwetter kann in Arbeitsräumen zur Qual werden, wenn die Temperatur von Stunde zu Stunde ansteigt. Folgende Tipps können Ihnen den Arbeitstag erleichtern.

## 1 Raumtemperatur senken

Halten Sie die Fenster tagsüber geschlossen und lüften Sie abends sowie in den frühen Morgenstunden. Nutzen Sie, wenn vorhanden, Jalousien und Gardinen so, dass die Sonne zu keiner Zeit direkt durch die Fenster scheint.

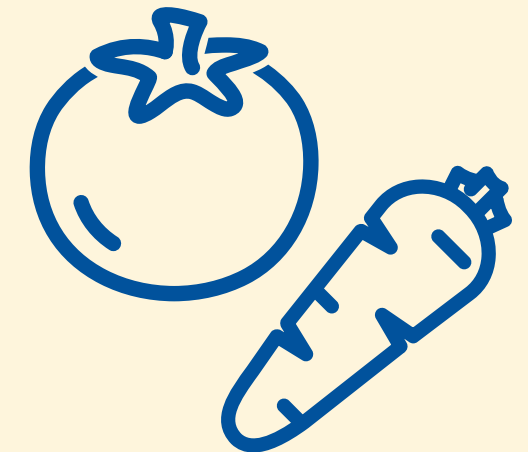


## 2 Wärmequellen vermeiden

Geräte wie Drucker, Scanner und Schreibtischlampe geben Wärme ab. Wenn Sie diese nicht benötigen, schalten Sie sie aus.

## 4 Ernährung anpassen

Currywurst mit Pommes oder der Hamburger liegen schwer im Magen. Greifen Sie lieber zu einem leichten Salat, Gemüse und Obst.



## 5 Luftige Kleidung

Tragen Sie lockere und luftdurchlässige Kleidung, sofern dies vom Arbeitgeber erlaubt wird. Am besten sind leichte Baumwollhemden und -blusen sowie Hosen und Röcke, die nicht zu eng sitzen.

### Generell gilt:

Auf Signale des Körpers achten! Wird Ihnen schwindlig oder fühlen Sie sich müde, trinken Sie ein Glas Wasser und gehen Sie in kühlere Bereiche. Steigt die Lufttemperatur in Ihren Arbeitsräumen auf über 26 Grad Celsius, melden Sie dies Ihren Vorgesetzten oder den Sicherheitsbeauftragten. Diese können dann entsprechende Maßnahmen veranlassen bzw. ergreifen.



## 3 Ausreichend trinken

Bei Hitze verlieren Sie mehr Flüssigkeit als gewöhnlich. Trinken Sie daher mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee am Tag.



Diesen Aushang finden Sie zum Download unter:

[aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)