

# 1 Arbeitsbedingungen unter freiem Himmel

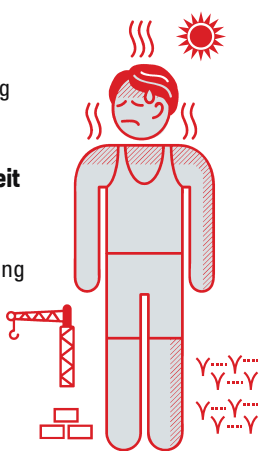
**Du arbeitest draußen?**  
Das kann bei Hitze sehr gefährlich werden!

**April bis Oktober**

- es ist sehr heiß
- die Sonnen-Strahlung ist intensiv

**Das kann deine Gesundheit gefährden:**

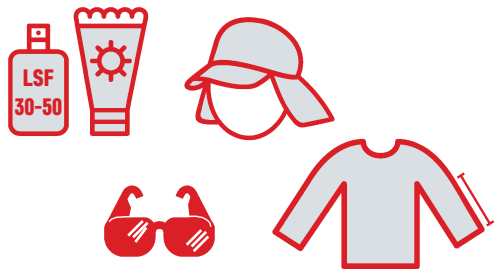
- Sonnenbrand
- vorzeitige Hautalterung
- Hautkrebs
- Augenschädigung
- Flüssigkeitsmangel (Dehydration)
- Sonnenstich
- Hitzschlag



# 2 Du kannst dich schützen!

**Mit folgenden Maßnahmen:**

- dünne Kleidung aus Baumwolle
- viel Haut bedecken
- Hut oder Kappe mit Nackenschutz
- Sonnencreme mit hohem Licht-Schutz-Faktor – Ohren, Nase und Lippen nicht vergessen
- rechtzeitig eincremen und wiederholen
- Sonnenbrille mit Seitenschutz tragen



# 3 Dein Arbeitsplatz muss sicher sein!

**Das ist Aufgabe deines Betriebes!**

**Schütze dich am Arbeitsplatz:**

- deinen Arbeitsbereich beschatten, z. B. mit einem Sonnen-Segel
- mittags keine schweren Arbeiten verrichten
- Pausen im Schatten verbringen
- oft kleine Pausen machen
- Trinkwasser für den ganzen Tag mitnehmen

**WICHTIG: Viel Wasser trinken – mehr als 3 Liter pro Tag**



# 3 Erste Hilfe bei Notfällen

**Was tun, wenn es dir oder anderen schlecht geht?**

**Im Notfall 112 anrufen – ein Notfall ist ...**

- jemand fällt um
- Symptome wie hochroter Kopf, Schwäche, Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerz
- Fieber

**Wie kannst DU erste Hilfe leisten?**

- Raus aus der Sonne
- Wasser trinken – aber in kleinen Mengen
- in den Schatten legen
- bei Schwindel > Füße hoch
- feuchte, kühle Tücher auf Stirn, Nacken und Beine legen



# Was noch?!

In deinem Betrieb interessiert sich niemand für deine Gesundheit? Sprich mit deinen Kolleg\*innen und wendet euch an die Gewerkschaft oder an die Beratungsstellen für Wanderarbeiter!

**IG BAU-IndustriegewerkschaftBauen-Agrar-Umwelt**  
[www.igbau.de](http://www.igbau.de)

**EVW – Europäischer Verband für Wanderarbeiterfragen**  
Büro Mainz Tel.: +49 175 9906552  
+49 69 27297567  
Büro Frankfurt Tel.: +49 69 272975 – 66/67  
[www.emwu.org](http://www.emwu.org)

Gefördert durch:  
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



**4**

## Weitere Gefahren in der warmen Jahreszeit: Zecken ...



**Das ist für Menschen, die auf dem Feld oder im Wald arbeiten gefährlich:**

- nach warmen Wintern gibt es vermehrt Zecken
- von März bis Oktober: Zeckenalarm
- sie leben im hohen Gras, Gebüsch und an Wasserrändern
- sie suchen sich eine weiche Hautstelle und beißen sich fest
- Zecken können gefährliche Krankheiten übertragen
- z. B. Borreliose oder Frühsommer-Meningitis



## Du kannst dich davor schützen!



**Mit folgenden Maßnahmen:**

- Zecken-Abwehr-Mittel aus der Apotheke benutzen
- dichte und geschlossene Kleidung tragen
- nach der Arbeit im Wald oder auf dem Feld: Kleidung und Körper nach Zecken absuchen

**Wenn du gebissen wurdest:**

- Zecke mit einer Pinzette oder Zecken-Karte entfernen
- danach die Wunde desinfizieren
- Stichstelle markieren und beobachten
- bei Rötungen oder Schwellungen sofort eine Arztpraxis aufsuchen

**5**

## Pollen und Allergene in der Luft!

**Pollen verbreiten sich von Dezember bis Oktober**



**Eine hohe Konzentration kann Auslöser sein für**

- Heuschnupfen und allgemeines Unwohlsein
- Augen-, Nasen- und Hautreizungen
- Atemwegserkrankungen und Atemnot
- und Nahrungsmittelallergien

**Hast du diese Symptome?**

Kurzfristig helfen dir Allergie-Medikamente oder Sprays. Suche eine Arztpraxis auf!

**6**

## Weitere Allergene ...

Auch Pflanzen (z. B. die Beifuss-Ambrosia) oder tierische Schädlinge (z. B. der Eichenprozessions-spinner) können gesundheitsschädliche Allergene verbreiten.

**... und Ozon**

Lange Hitzeperioden und Luftverschmutzungen führen zu hohen Ozonwerten. Auch das kann Augen- und Atemwegsreizungen auslösen und deine Gesundheit gefährden.

**Achte auf diese Gefahren, wenn du im Freien arbeitest!**



**STOP RISIKO!**

**Du arbeitest draußen? Das kann im Sommer sehr gefährlich werden!**



**STOPP DAS RISIKO, BEVOR ES DICH STOPPT!**