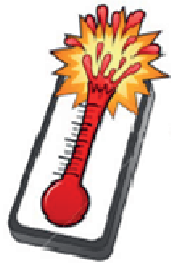


## Hitze im Büro! Was tun...?



Hitzewirkungen belasten Menschen und wirken sich auf die Gesundheit und Sicherheit der Bediensteten unterschiedlich aus. Die subjektive Wahrnehmung der Temperatur hat vor allem physiologische Ursachen. Von Geburt an beeinflussen Stoffwechsel, Blutdruck und Körpergewicht unser Empfinden von Wärme.

Grundsätzlich reagieren schwangere Frauen, ältere und kranke Personen empfindlicher auf Hitze.

Die häufigsten Symptome sind: Gefühl extremer Hitze oder Brennen, Schwitzen, Schwindelgefühl, Ohnmacht, Erschöpfung und Unfähigkeit zur Weiterarbeit.

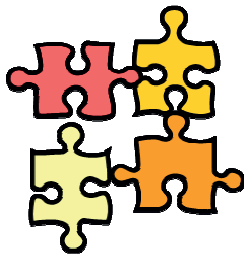
## Gute Tipps für heiße Tage!

### Technische Maßnahmen



- Rechtzeitige Inbetriebnahme, Wartung und Instandhaltung der automatischen Klima- und Erfrischungsanlagen (in Absprache mit dem Amt für Bauhaltung).  
**MERKE:** Der Temperaturunterschied zwischen Außen und Innenluft darf nicht zu groß sein!
- Montage geeigneter Abschirmvorrichtungen an ausgesetzten Fenstern (wo noch nicht vorhanden).

### Organisatorische Maßnahmen



- Fenster und Türen bei laufender Klimaanlage geschlossen halten
- Temperaturabsenkung durch intensive Lüftung in den Morgenstunden
- Verwendung des Sonnenschutzes (z. B. Abschirmvorrichtungen auch nach der Arbeitszeit geschlossen halten)
- Durchführung schwerer/belastender Arbeiten am Morgen
- Reduzierung der im Raum vorhandenen thermischen Lasten (z. B. elektrische Geräte nur bei Bedarf betreiben)
- Benutzung von mobilen Ventilatoren, falls diese vorhanden sind: diese allerdings nicht direkt auf Personen richten, sondern die Raumluft zum zirkulieren bringen

### Persönliche Maßnahmen:



- Anzeichen persönlicher Beschwerden wahrnehmen und frühzeitig Maßnahmen ergreifen
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: geeignete Getränke sind Trink- und Mineralwasser (wenig Kohlensäure); ungeeignet sind alkohol- und koffeinhaltige Getränke sowie sehr kalte Getränke
- Trinken bevor der Durst eintritt
- Bekleidung anpassen: helle lockere Kleidung, leichtes Schuhwerk
- Bewusst essen: möglichst keine schweren und reichhaltigen Mahlzeiten einnehmen; empfohlen werden z. B. Obst- und Gemüsesalate, Kaltschale