

VERHALTEN BEI HITZE NEWSLETTER

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die starke Hitze in den Sommermonaten kann dazu führen, dass wir uns weniger leistungsfähig und abgeschlagen fühlen. Das ist nicht ungewöhnlich, denn Hitze beeinflusst unseren Körper.

Was können Sie tun, um bei starker Hitze gesund durch den Sommer zu kommen?

Was ist bei sommerlicher Hitze im Büro zu beachten?

- Lüften Sie morgens, solange die Temperaturen im Freien niedriger sind als im Büro
- Nutzen Sie Rollos oder Vorhänge, um die Sonneneinstrahlung zu vermindern
- Regeln Sie den Sonnenschutz so, dass ausreichend Tageslicht in den Raum fällt.
- Tragen Sie helle, luftdurchlässige und locker sitzende Kleidung
- Wer die Möglichkeit hat, sollte seinen Arbeitstag im Rahmen der Gleitzeit im Sommer früher beginnen
- Stimmen Sie sich beim Aufstellen von Ventilatoren mit Ihren Kolleginnen und Kollegen ab
- Wenn ein Lüften bei hohen Außentemperaturen erforderlich ist, dann Öffnen Sie für kurze Zeit die Fenster vollständig. Am wirkungsvollsten ist die Querlüftung durch das gleichzeitige Öffnen von Fenstern und Türen.
- Stellen Sie Wärmequellen wie Drucker, Scanner und Kopierer möglichst nicht im Arbeitsraum auf oder schränken Sie, wenn möglich, zumindest deren Gebrauch ein.
- Nehmen Sie keine schweren und allzu großen Mahlzeiten zu sich – Gut geeignet sind leichtverdauliche Obst- und Gemüsesalate

Beachten Sie bitte die Betriebsanweisungen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes für Ihren Arbeitsbereich:

- Arbeit bei Hitze im Freien
- Arbeit bei Hitze im Labor
- Arbeit bei Hitze im Büro



Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit

- Zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag werden im Normalfall schon empfohlen, bei sommerlicher Hitze erhöht sich der Bedarf
- Trinken Sie rechtzeitig, bevor Durst aufkommt, und verteilen Sie die Trinkmenge gleichmäßig auf den Tag
- Stellen Sie sich Ihr Getränk in Sichtweite auf, um das Trinken nicht zu vergessen
- Besonders geeignet sind z.B. Wasser – Leitungswasser oder Mineralwasser mit wenig Kohlensäure, Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte
- Das Leitungswasser in den Universitätsgebäuden – in den Teeküchen und Sanitär-einrichtungen – hat Trinkwasserqualität und wird in regelmäßigen Abständen überprüft
- Kühle, aber nicht „eiskalte“ Flüssigkeiten löschen den Durst am besten



Achten Sie auf sich und Ihre Kolleginnen und Kollegen und bleiben Sie gesund!

Weiterführende Informationen zum Hitzeschutz:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Klima – Mensch – Gesundheit



Für Fragen und Anregungen:

Adina Ludwig | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

Intranet: www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement



Steuerkreis **Gesundheit**

an der Universität Potsdam