

Medizinisches Personal: Arbeiten mit Schutzausrüstung bei Hitze

Maßnahmen zur Prävention von Hitzestress und Erschöpfung

Auf absehbare Zeit wird das Infektionsrisiko durch SARS-CoV-2 in Deutschland nicht verschwinden. Um sich gegen eine Infektion mit SARS-CoV-2 zu schützen, trägt medizinisches Personal persönliche Schutzausrüstung (PSA), die normalerweise aus einem Schutzkittel mit Schürze oder einem Anzug, einer Maske, Brille und Handschuhen besteht. Diese Schutzausrüstung erschwert die Ableitung der Körperwärme. Gleichzeitig sind heiße und sehr heiße Sommertage und Hitzewellen in Deutschland zunehmend wahrscheinlich. Dann wird die hohe physische und psychische Belastung des medizinischen Personals durch das Tragen von Schutzausrüstung zusätzlich verstärkt. Dennoch müssen die geltenden COVID-19 Verordnungen bzgl. Schutzausrüstung eingehalten werden.

Strategien, um Hitzestress vorzubeugen:

1. Vor und nach der Arbeit

- » Kühlen Sie sich ab, trinken Sie ausreichend und erholen Sie sich zwischen den Arbeitsschichten; denn der Hitzestress kann zunehmen, wenn die Hitze über mehrere Tage anhält.
- » Wenn Sie regelmäßig sportlich aktiv sind, toleriert Ihr Körper eher eine höhere Körper-Kerntemperatur; so können Sie bei Hitze leichter und länger arbeiten.
- » Trinken Sie kühle Getränke, bevor Sie die Schutzausrüstung anlegen.

2. Während der Arbeit

- » Trinken Sie kühle Getränke während der Pausen; essen Sie kleinere Portionen, dafür häufiger;
- » Suchen Sie in den Pausen möglichst einen kühlen Ort auf;
- » Kühlen Sie in den Pausen Ihre Handgelenke, Unterarme, Gesicht und Nacken mit kühlem Wasser;
- » Tragen Sie möglichst nicht mehrere Kleidungsschichten unter der Schutzausrüstung; ggf. ist Funktionswäsche, die den Schweiß ableitet, sinnvoll.

- » Verwenden Sie wenn möglich Kühlwesten;
- » Reduzieren Sie soweit möglich das Gewicht der Ausrüstung und der Geräte, die Sie tragen;
- » Planen Sie Ihre Wege und passen Sie Ihr Tempo an;
- » Wechseln Sie die partikelfiltrierende Halbmaske bzw. die medizinische Gesichtsmaske, sobald sie durchfeuchtet ist oder sich der Atemwiderstand erhöht;
- » Wenn Sie draußen arbeiten (dies kann z.B. für den Rettungsdienst oder mobile Pflegedienste gelten), begeben Sie sich wann immer möglich in den Schatten.

Wichtig:

- » Berücksichtigen Sie Ihre eigenes Risikoprofil gegenüber Hitze; es hängt u.a. von Ihrem Alter, Ihrem Gewicht, Ihren Vorerkrankungen, und Ihrer Fitness ab.
- » Die Aufmerksamkeit beim Arbeiten in Schutzausrüstung, zusätzlich bei Hitze, kann reduziert sein; das Risiko für Fehler steigt!
- » Achten Sie auf Zeichen der Hitzeerschöpfung wie Benommenheit und Schwindel bei sich und Ihren Kollegen*Innen;
- » Wenden Sie sich sofort an einen Kollegen*In oder Vorgesetzte(n), wenn Sie sich unwohl fühlen, ungewöhnliche Symptome verspüren oder wenn anhaltende Symptome auftreten.

Für Führungskräfte

- » Schulen Sie das Personal in Maßnahmen, die sie gegen Hitzestress anwenden können und informieren Sie regelmäßig über die aktuelle Situation; unterstützen Sie ein Partner-System, das zur gegenseitigen Unterstützung und Sicherheit beiträgt; achten Sie auf ältere Mitarbeiter*Innen und solche mit Vorerkrankungen. Schlafentzug bewirkt eine niedrigere Hitzetoleranz.
- » Kontrollieren Sie systematisch und regelmäßig die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit in den Arbeitsbereichen;

- » Nutzen Sie die nächtliche Abkühlung, indem Sie die Räumlichkeiten nachts lüften, wenn das möglich ist (dies gilt nicht, wenn nach geltenden Hygieneregimen die betreffenden Bereiche nicht nach außen gelüftet werden dürfen);
- » Schützen Sie die Arbeitsbereiche gegen direkte Sonneneinstrahlung und vor zusätzlichen Wärmequellen;
- » Schaffen Sie wenn möglich einen kühlen Pausenraum;
- » Nutzen Sie zentrale oder mobile Klimaanlage (erforderliche Spezifikationen im Zusammenhang mit SARS-CoV-2 beachten), erwägen Sie alternativ die Aufenthaltsräume zu kühlen, z.B. durch Verschatten und Lüften;
- » Beachten Sie, dass in schlecht belüfteten Räumen das Infektionsrisiko steigen kann (z.B. in Umkleieräumen ohne Fenster und Klimaanlage);
- » Planen Sie Infektionsschutz erfordernde, längere und schwierigere Aktivitäten wenn möglich zu kühleren Tageszeiten und/oder verlegen Sie diese Aktivitäten in kühlere Räumlichkeiten;
- » Sollte nur ein Teil der Patientenzimmer gekühlt werden können, ist zu erwägen, dort bevorzugt COVID-19 Patienten zu versorgen.

- » Centers for Diseases Control and Prevention (2020), Covid-19 and Cooling Centers: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/cooling-center.html>

Die hier aufgeführten Hinweise stützen sich auf Gesundheitshinweise des WHO Regionalbüros für Europa von 2011/2019, einem deutschen und internationalen Expertennetzwerk zu Hitze und Gesundheit (GHHIN), sowie aktuellen Erkenntnissen zu COVID-19 (Stand 05.05.2020). Bei fehlender Studienlage beruhen die Empfehlungen und Informationen auf Experteneinschätzungen. Da neue Erkenntnisse zu COVID-19 gewonnen werden und sich die Lage zur Epidemie und die damit verbundenen Auflagen zu sozialen Kontakten in Deutschland ändern, müssen entsprechend aktuelle Auflagen und Einschränkungen berücksichtigt werden.

Für den Inhalt externer Webseiten wird keine Gewähr übernommen; Inhalte und Empfehlungen auf externen Webseiten können auf internationale Gültigkeit oder nationale Gegebenheiten anderer Länder abgestimmt sein; daher sollten sie bei Nutzung gemäß den in Deutschland geltenden Verordnungen und Bestimmungen angepasst werden.

Quellen und weitere Informationen:

- » Global Heat Health Information Network (GHHIN): <http://www.ghhin.org/heat-and-covid-19>
- » WHO Regionalbüro für Europa (2019), Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden – neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen, Kopenhagen: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0015/402072/PublicHealth-German5bis.pdf?ua=1
- » Arbeitsschutzausschüsse beim BMAS (2020) Begründung zur vorläufigen Einstufung des Virus SARS-CoV-2 in Risikogruppe 3 und Empfehlungen zu nicht gezielten Tätigkeiten (Labordiagnostik) und gezielten Tätigkeiten mit SARS-CoV-2: https://www.baua.de/DE/Aufgaben/Geschaeftsfuehrung-von-Ausschuessen/ABAS/pdf/SARS-CoV-2.pdf?__blob=publicationFile&v=2

Dieses Informationsblatt wurde erstellt von:

Dr. Franziska Matthies-Wiesler, Helmholtz Zentrum München, Institut für Epidemiologie

Dr. Alina Herrmann, Institut für Global Health, AG Klimawandel und Gesundheit, Universitätsklinikum Heidelberg

PD Dr. Christian Schulz, Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Klinikum rechts der Isar, Technische Universität München

Dr. Martin Herrmann, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG)

Stand: 13.6.2020

www.hitze2020.de

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

Die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG) ist ein Netzwerk von Einzelpersonen, Organisationen und Verbänden aus dem gesamten Gesundheitsbereich.

Weitere Informationen zu unseren Handlungsfeldern und wie Sie sich daran beteiligen können finden Sie auf unserer Webseite:

www.klimawandel-gesundheit.de

Herausgeber: KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., Hainbuchenstr. 10a, 13465 Berlin, E-Mail: kontakt@klimawandel-gesundheit.de

