

# Medizinisches Personal: Arbeiten bei Hitze unter Infektionsschutzmaßnahmen

## Maßnahmen zur Prävention von Hitzestress und Erschöpfung

Um sich gegen Infektionen - etwa mit SARS-CoV-2 - zu schützen, trägt medizinisches Personal eine persönliche **Schutzausrüstung**, 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. Bei Hitze 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.



- » 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.



## 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.

## 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 einen kühlen Pausenraum;
- » Nutzen Sie zentrale oder mobile Klimaanlage (erforderliche Spezifikationen im Zusammenhang mit SARS-CoV-2 beachten). Kühlen Sie Aufenthaltsräume auch passiv, etwa durch Verschatten;
- » Planen Sie Infektionsschutz erfordernde, längere und schwierigere Aktivitäten wenn möglich zu kühleren Tageszeiten und/oder verlegen Sie diese Aktivitäten in kühlere Räumlichkeiten;
- » Bedenken Sie, dass Anpassungsmaßnahmen an Hitze durch die Klimakrise an Bedeutung zunehmen werden. Viele effektive Hitzeschutzmaßnahmen (z.B. Außenverschattung von Gebäuden, Klimatisierung von vulnerablen Bereichen u.ä.) brauchen Vorlauf. Sprechen Sie daher bereits frühzeitig mit den Zuständigen über das Thema Hitzeschutz.

## Weitere Informationen:

- » Broschüre der LMU München: "Gut durch die Sommerhitze - Informationen für Beschäftigte in Gesundheitsberufen", [http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/download/de/Klima-4/broschueren-neu/Version-8/LMU\\_Gesundheitsberufe\\_v2.pdf](http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/download/de/Klima-4/broschueren-neu/Version-8/LMU_Gesundheitsberufe_v2.pdf)

Die hier aufgeführten Hinweise stützen sich auf Gesundheitshinweise des WHO Regionalbüros für Europa, einem deutschen und internationalen Expertennetzwerk zu Hitze und Gesundheit (GHHIN), sowie aktuellen Erkenntnissen zu COVID-19 (Stand 26.05.2021). Bei fehlender Studienlage beruhen die Empfehlungen und Informationen auf Expert\*inneneinschätzungen.

## Quellen:

- » Bericht der WHO: "Heat and health in the WHO European Region: updated evidence for effective prevention (2021)" <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/publications/2021/heat-and-health-in-the-who-european-region-updated-evidence-for-effective-prevention-2021>
- » 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](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0015/402072/PublicHealth-German5bis.pdf?ua=1)
- » Aktualisierte Informationen zu Hitze und Covid-19 im Global Heat Health Information Network (GHHIN) <http://www.ghhin.org/heat-and-covid-19>
- » 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](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

Ulrich Florian Schulte, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (KLUG)

Stand: 04.6.2021

[www.hitze2021.de](http://www.hitze2021.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](http://www.klimawandel-gesundheit.de)

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

