

Hitze bei der Arbeit – was tun?

In den Sommermonaten kann auch schon eine mittelschwere Arbeit sehr belastend werden für den Körper. Hier finden Sie Tipps, wie Sie mit heissen Temperaturen bei der Arbeit im Freien umgehen.

Das Wichtigste in Kürze

- Schützen Sie sich vor Sonne und Hitze auch bei weniger als 24 Grad
- Tragen Sie schützende Kleidung (lange Hosen, Nackenschutz, Blende u. Sonnenbrille)
- Trinken Sie genügend Wasser
- Machen Sie Pausen im Schatten
- Passen Sie Ihren Arbeitsrhythmus an



Weitere Informationen

www.suva.ch/sonne