

Bescherm jezelf en leerlingen tegen de zon!!

Buitenwerkers lopen meer risico op huidkanker: zo werk je veilig in de zon!

Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker in Vlaanderen en Nederland. De belangrijkste oorzaak van huidkanker is zonlicht. Mensen die gedurende een (lange) periode van hun leven overdag méér tijd buiten doorbrengen, zoals buitenwerkers, lopen méér risico op het krijgen van huidkanker. Het goede nieuws is dat met de juiste voorlichting en maatregelen huidkanker vaak te voorkomen is!

Zo werk je veilig in de zon:

- Probeer werkzaamheden zoveel mogelijk in de schaduw uit te voeren.
- Kijk hoe de zon staat en probeer met de schaduw mee te draaien.
- Zorg er anders voor dat je huid goed is ingesmeerd met zonnebrand met een hoge factor, minimaal 30 maar liever 50. En smeer iedere twee uur opnieuw in.
- Speciale UV-werende kleding is ook aan te raden. Steeds meer bedrijven stellen deze beschikbaar.
- Zet ook altijd je pet met nekflap op en draag een zonnebril om je ogen te beschermen in de zon.
- Drink voldoende water.
- En nogmaals: smeren, smeren, smeren!

Checklist werken bij verschillende weersomstandigheden: (bron STIGAS)

0 Ga bij onweer schuilen, bijvoorbeeld in een gebouw of in de (bedrijfs)wagen. Schuil nooit onder een boom.

0 Gebruik regenkleding bij regenachtig weer.

0 Draag warme kleding als de buitentemperatuur laag is of laag aanvoelt. Bouw de kleding op uit verschillende lagen.

0 Werk niet op hoogte (bijvoorbeeld klimmend op een ladder of in een hoogtewerker) bij windkracht 6 of meer. Noch bij zware vorst, regen en onweer.

0 Voorkom blootstelling aan te veel zonlicht: werk tussen 12.00 u. en 15.00 u. zoveel mogelijk beschermd. Rond die tijd is de zon het felst.

0 Werk in een overall of lange broek en een shirt met lange mouwen.

0 Draag een pet, liefst met een flap die je nek en oren beschermt. Een hoed met brede rand is ook goed. Smeer onbedekte huid in met anti-zonnebrandmiddel (min. factor 30)

0 Gebruik een zonnebril bij hinderlijk zonlicht.

0 Let op veranderingen in de huid, zoals een zweertje dat niet geneest. Het kan om huidkanker gaan. Neem contact op met je huis- of bedrijfsarts.

0 Neem maatregelen bij erg warm weer:

Zware lichamelijke arbeid vermijden of verminderen.

0 Draag luchtige kleding, liefst katoen.

0 Drink regelmatig niet te koud water. Wacht niet tot je dorst krijgt. Neem een fles schoon water mee naar je werkplek.