

Ken de tekenen van oververhitting

mei 2025

OSHA

Kenmerken en symptomen van oververhitting

Let op tekenen van oververhitting en reageer snel. Bij twijfel, bel 112.

Als iemand last heeft van:	Neem deze acties:
Hoofdpijn of misselijkheid	➤ Geef koel water te drinken
Slapte of duizeligheid	➤ Verwijder onnodige kleding
Erg zweten of hete, droge huid	➤ Ga naar een koelere plaats
Verhoogde lichaamstemperatuur	➤ Koel met water, ijs of een ventilator
Dorst	➤ Blijf er bij
Verminderde urineproductie	➤ Haal medische hulp (indien nodig)

Figuur 1. Waarschuwingssignalen van oververhitting

Op 20 juli 2020 overleed een 35-jarige medewerker tijdens een project voor wegwerkzaamheden in de staat New York. De oorzaak was ernstige oververhitting, ook wel zonnesteek of hitteberoerte genoemd. De medewerker was klaar met de tweede werkdag op het werkterrein buiten toen hij in elkaar zakte. De maximumtemperatuur die dag was 32 °C.

Hoewel dit ongeval op een bouwplaats gebeurde, had het ook bij een raffinaderij of een chemische fabriek kunnen plaatsvinden. Een operator die in de volle zon een tanker moet laden of een onderhoudsmedewerker die buiten aan het lassen is, kan ook slachtoffer van oververhitting worden.

NOOT: aanvullende informatie over oververhitting is te vinden op (bijvoorbeeld):
<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>

Wist Je Dat?

- Hitte is van alle weersomstandigheden de belangrijkste oorzaak voor dodelijke ongevallen op het werk in de VS. In 2011-2022 overleden 479 medewerkers in de VS door blootstelling aan hoge buitentemperaturen.
- Buiten werken kan medewerkers blootstellen aan intenser zonlicht en zorgen voor snelle uitdroging.
- Mensen die binnen werken kunnen warmtestress krijgen als ze werken bij hete apparatuur of in slecht geventileerde ruimtes.
- Persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) kunnen ook voor warmtestress zorgen. Zuurpakken en laskleding kunnen warmte vlak bij het lichaam vasthouden en afkoelen door verdamping tegengaan.
- Onafhankelijke ademlucht kan uitdroging versnellen.
- Waarschuwingssignalen van oververhitting en voor eerste hulp staan in Figuur 1.
- Dranken met cafeïne, zoals koffie, thee en frisdranken kunnen uitdroging versnellen. Water is de beste keuze.
- Je kan al uitgedroogd raken voordat je dorst krijgt.

Wat Kan Jij Doen?

- Drink regelmatig water als je bij hogere temperaturen werkt en herinner je collega's er aan om dat ook te doen.
- Ken de waarschuwingssignalen van oververhitting en weet wat je kan doen als je die signalen ziet.
- Let op tekenen van oververhitting bij je collega's, stop ze en waarschuw je leidinggevende of hulpverleners als je deze tekenen ziet.
- Plan zwaar werk op koelere momenten als dat kan.
- Bouw werk in hoge temperaturen langzaam op. Drie van de vier dodelijke ongevallen door warmte gebeuren in de eerste dagen van de werkweek.
- Draag altijd de verplichte PBM's, ook als het heet is. Neem als het nodig is meer pauzes om water te drinken en af te koelen.

Negeer de tekenen van oververhitting niet. Bescherm jezelf en anderen.