

# Veiligheidsflash

## Hittekaart

De afgelopen jaren kregen we regelmatig af te rekenen met periodes van extreme warmte. Ook het werk van een huishoudhulp wordt snel beïnvloed door aanhoudende hoge temperaturen. Zelfs wanneer we het officieel niet hebben over een hittegolf, zal een periode met aanhoudende hogere temperaturen de taken mogelijk zwaarder maken.

We willen als onderneming daarom graag een leidraad aanreiken die aangeeft wat er van onze huishoudhulpen en onze klanten verwacht wordt tijdens deze periodes van hitte.



### Er wordt niet gewerkt in rechtstreekse zon

Er worden geen ramen gewassen en geen terrassen geschrobd in de zon. Stel zware taken uit tot een andere dag wanneer de buitentemperatuur het toelaat.

## VOOR DE HUISHOUDHULP

### Drink voldoende

zowel voor, tijdens of na het werk. Neem je je eigen drank mee? Bewaar deze dan op een koele plek, in de schaduw of in de koelkast van de klant.



### Herverdeel je rusttijd

We adviseren om ieder uur een korte pauze van 5 minuten in te lassen.

Bevochtig een doek of een handdoek en draag deze in je nek. Dit zorgt voor een gevoel van verkoeling.



### Sluit rolluiken en gordijnen

(gedeeltelijk) om rechtstreekse inval van de zon te vermijden. De zon draait gedurende de dag, hou hier rekening mee in je planning. Poets de ruimtes wanneer er geen rechtstreekse straling is van de zon.

Indien de zon altijd in een ruimte schijnt tijdens je aanwezigheid, wissel dan warme plaatsen af met koelere.



### Verplaats je je te voet of met de fiets?

Neem dan voldoende tijd om de verplaatsing te kunnen maken en bescherm je tegen de zon (hoofddeksel, zonnecrème).

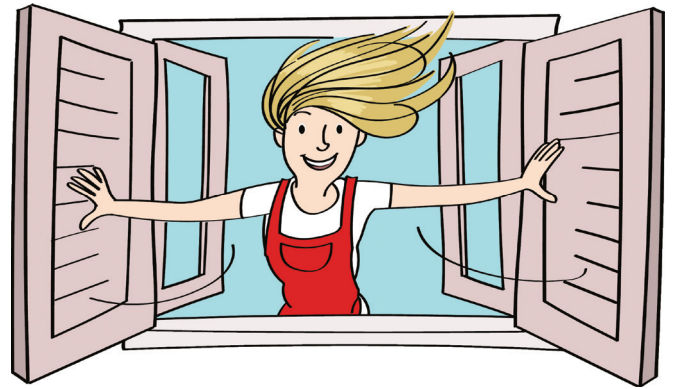
Zorg ervoor dat je voldoende drinkt alvorens je te verplaatsen.



Zet ramen en deuren open op de koelere momenten van de dag

Taken zoals strijken en stofzuigen creëren extra toegevoegde warmte. Deze taken zijn niet altijd mogelijk om uit te stellen. Wanneer uitstellen niet mogelijk is, verdeel deze taken dan over de duur van de hele prestatie. Wissel je taken af.

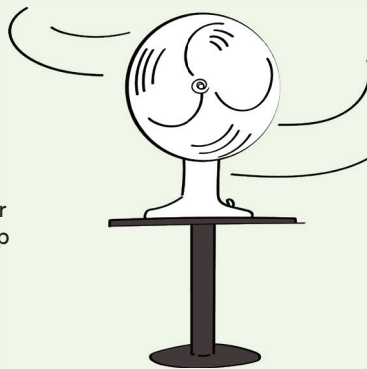
Probeer de zwaardere taken te doen wanneer het koeler is en sluit de prestatie af met lichtere taken. In de namiddag doe je het omgekeerde.



VOOR DE KLANT

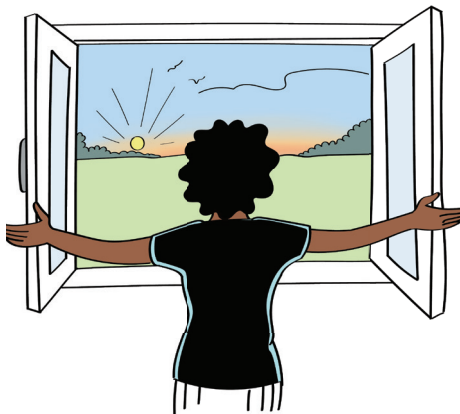
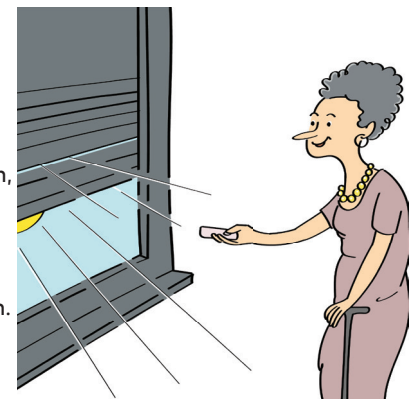
Indien mogelijk maak gebruik van ventilatoren

Plaats deze bij voorkeur bij een open raam of buitendeur en vermijd ze rechtstreeks op een persoon te richten.



Benut zonnewering maximaal:

zijn er rolluiken of gordijnen, sluit deze (deels) bij het openen van de ramen om rechtstreekse inval van de zon te vermijden, maar verluchting wel toe te laten.



Zet ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



Geef je huishoudhulp altijd toegang tot kraantjeswater.



We adviseren dat je huishoudhulp ieder uur een korte pauze van 5 minuten kan nemen.

Het is belangrijk om tijdens periodes van extreme warmte veilig en gezond te kunnen werken. Volg daarom deze tips en aandachtspunten goed op. We vragen je om je gezond verstand te gebruiken en je te beschermen wanneer je je onveilig voelt. Zorg goed voor jezelf, luister naar je lichaam en vraag ondersteuning aan je kantoor wanneer de situatie daarom vraagt.