



Arbeitsmedizinischer Dienst der BG BAU GmbH
im Auftrag der BG BAU

Selbstcheck

- Arbeite ich mit Gefahrstoffen, für die ich eine Schutzbrille tragen muss?
- Sind die Räume ausreichend belüftet bei Verwendung von Gefahrstoffen in Sprühflaschen?
- Trage ich geeignete Schuhe?
- Ist das Tragen von Schutzhandschuhen erforderlich? Sind meine Handschuhe geeignet?
- Sind geeignete Hautschutz-, Hautreinigung- und Hautpflegepräparate vorhanden? Verwende ich diese regelmäßig?
- Ist Sonnenschutz und UV-Schutz erforderlich? Benutze ich eine Kopfbedeckung und verwende UV-Schutzmittel?
- Mache ich regelmäßig Ausgleichsübungen und Sport?

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin
info@amd.bgbau.de
www.amd.bgbau.de

Bildquellen:
Wolfgang Bellwinkel/OSTKREUZ
CrispyMedia - stock.adobe.com
Andrey Popov – stock.adobe.com
Ga_Na – stock.adobe.com
vchalup – stock.adobe.com



Gesundheitsschutz für Reinigungskräfte

Ihre Ansprechperson:

Stempel, Betriebsärztin/Betriebsarzt



Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Als Reinigungskraft sind Sie unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt! Schützen Sie sich, um gesund zu bleiben.

- Verwenden Sie die von Ihrer Arbeitgeberin oder Ihrem Arbeitgeber zur **Verfügung gestellte Persönliche Schutzausrüstung**.
- Tragen Sie **geeignete Handschuhe** bei allen Tätigkeiten mit Nässe bzw. Wasser oder Gefahrstoffen. Krempeln Sie die Stulpen um.
- Denken Sie an **Baumwollhandschuhe**, die Sie unter die Schutzhandschuhe anziehen können, wenn Ihre Hände stark schwitzen. Wechseln Sie die Baumwollhandschuhe, wenn sie nass sind.
- Verwenden Sie **Hautschutzmittel und Pflegeprodukte!**
- Benutzen Sie bei Bedarf bei Reinigungsarbeiten im Freien zwischen April und September **Kopfbedeckungen und UV-Schutzmittel**.

Tragen Sie bei der Arbeit feste, an der Ferse **geschlossene Schuhe mit rutschhemmender Sohle**, um sicheren Halt zu haben.

Achten Sie auf den Hautschutz

Entscheidend für einen optimalen Hautschutz ist die Auswahl der richtigen Hautschutzcreme und die richtige Anwendung.

- Bitte zuerst Hände waschen und gut abtrocknen.
- Tragen Sie die Hautschutzcreme auf den Handrücken auf.
- Verteilen Sie die Hautschutzcreme gleichmäßig auf beiden Handrücken.
- Verteilen Sie die Hautschutzcreme gründlich durch intensives Einreiben auf beiden Händen.
- Behandeln Sie das Nagelbett und die Fingerkuppen besonders gründlich.



Gesunde intakte Haut ist ein Schutz und eine Barriere vor Bakterien und Stoffe, die Allergien auslösen können.

Beugen Sie Atembeschwerden vor

Nutzen Sie sprühfähige Reinigungsmittel nur in gut **belüfteten Räumen**.

Achten Sie auf Ihre Haltung

Stellen Sie Ihre Arbeitsgeräte entsprechend Ihrer Körpergröße ein. Machen Sie regelmäßig zu Hause Ausgleichsübungen oder treiben Sie Sport, um Verspannungen oder einseitigen Belastungen entgegen zu wirken.

Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz



Dehnung Oberarm-/Rückenmuskulatur

Der über den Kopf ausgestreckte rechte Arm wird am Ellenbogen gebeugt, die linke Hand umfasst das Ellenbogengelenk und zieht ihn in Richtung der linken Schulter.

Die Spannung wird für etwa 10 Sekunden gehalten, dann sollte die Übung auf der anderen Seite wiederholt werden.

Dehnung Hals-/Nackelmuskulatur

Der Kopf wird zur Seite geneigt, der Arm der Gegenseite wird zum Boden gestreckt; Dehnung 10 bis 20 Sekunden halten, anschließend Seite wechseln.



Dehnung Rumpfmuskulatur

einen Arm über dem Kopf in die entgegengesetzte Richtung ziehen.

Dehnung Beinmuskulatur

Fußgelenk mit Hand fassen und Ferse zum Gesäß ziehen, dabei bleiben die Knie zusammen, Hüfte nach vorne schieben/strecken; Dehnung 10 bis 20 Sekunden halten, anschließend Seite wechseln.

