

## Hygiene und Ernährung



Deutsch – Diese Zeitung erscheint auch in Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch und in Serbokroatisch.

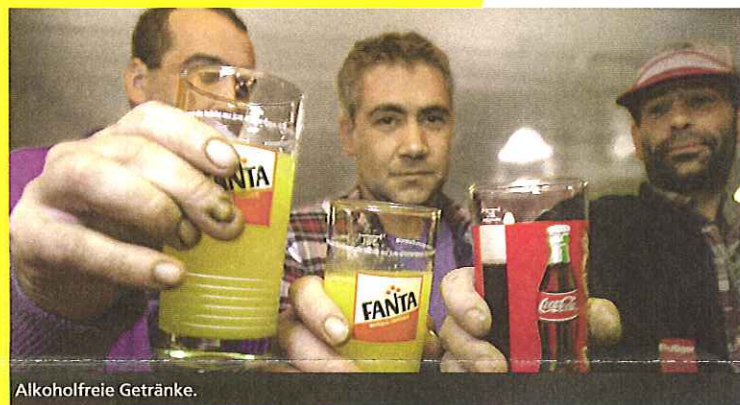
**SBV** Schweizerischer Baumeisterverband  
**SSE** Société Suisse des Entrepreneurs  
**SSIC** Società Svizzera degli Impresari-Costruttori  
Societad Svizra dals Impresaris-Constructors



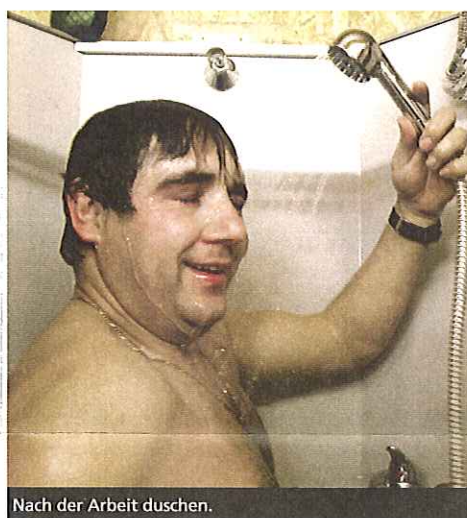
Nie ohne T-Shirt.



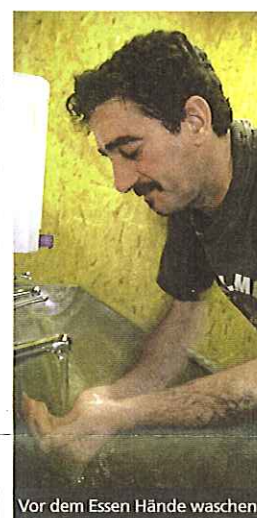
Verspannte Muskeln lockern.



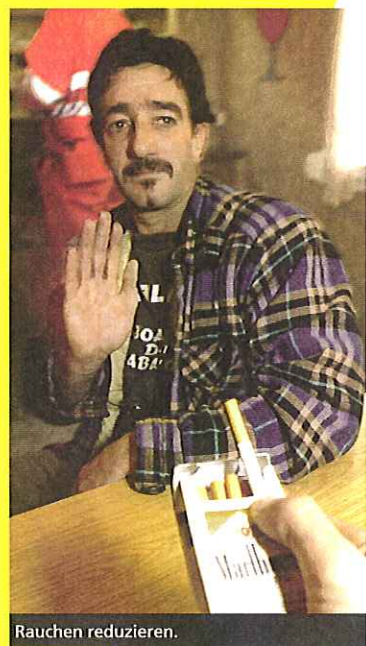
Alkoholfreie Getränke.



Nach der Arbeit duschen.



Vor dem Essen Hände waschen.



Rauchen reduzieren.



Vor Arbeitsbeginn frühstücken.



Arbeit und Essen räumlich trennen.



Stressausgleich durch Kontakt, Spiel und Spass.



Täglich Gemüse und Früchte.

## Auskunft

BfA – Beratungsstelle für Arbeitssicherheit des SBV

### Deutsche Schweiz

Beratungsstelle für Arbeitssicherheit des SBV

Weinbergstrasse 49

8035 Zürich

Telefon 01 258 82 31

01 258 83 04

Fax 01 258 83 21

E-Mail: bfa@baumeister.ch

### Suisse Romande

Bureau pour la sécurité au travail de la SSE

Casa postale 21

1000 Lausanne 22

Telefon 021 646 18 29

Fax 021 646 42 14

### Svizzera Italiana

Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro della SSIC

Viale Portone 4

6501 Bellinzona

Telefon 091 825 54 23

Fax 091 825 75 38

## Weitere Auskunftsstellen zum Thema

- BfA – Beratungsstelle für Arbeitssicherheit des SBV, Zürich, Tel. 01 258 82 31
- Suva, Bereich Arbeitshygiene, Luzern, Tel. 0848 83 08 30
- Suva, Abteilung Arbeitsmedizin, Luzern, Tel. 0848 83 08 30
- Kantonale Beratungsstellen für Hygiene und Ernährung

## Dienstleistungen

Der Schweizerische Baumeisterverband SBV führt eine Beratungsstelle für Arbeitssicherheit BfA mit Sitz in Zürich und Niederlassungen in Lausanne und Bellinzona. Die Aktivitäten der BfA sind durch einen Zusammenarbeitsvertrag zwischen dem SBV und der Suva geregelt. Die Dienstleistungen der BfA konzentrieren sich auf die drei Bereiche Schulung, Beratung, Publikationen.

Die Dienstleistungen richten sich an alle Unternehmen des Bauhauptgewerbes und sind in der Regel unentgeltlich.

## Publikationen zum Thema

- Zementekzeme. BfA-INFO 26, SBV-Shop, Zürich, Tel. 01 258 82 92
- Atemschutz. BfA-INFO 28, SBV-Shop, Zürich, Tel. 01 258 82 92
- Winterkleider. BfA-INFO 30, SBV-Shop, Zürich, Tel. 01 258 82 92
- Berufliche Hautkrankheiten. Suva, Bestell-Nr. 2869/11
- Schutz vor Hautkrankheiten durch Zement. Suva, Bestell-Nr. 88170
- Hautschutz. Suva, SBA Nr. 122
- Hautschutzzinformation. Suva-Merkblatt, Bestell-Nr. 88025

## Faustregeln

- Wasche die Hände vor jedem Essen, auch vor dem Znüni.
- Zementstaub kann die Haut reizen, dusche Dich daher täglich nach der Arbeit.
- Verteile die Nahrungsaufnahme auf mehrere Mahlzeiten pro Tag; gehe nicht ohne Frühstück zur Arbeit.
- Meide Alkohol während des Arbeitstages, nimm aber genügend alkoholfreie Flüssigkeit zu Dir; pro Tag braucht der Körper 1.5 bis 2 Liter Flüssigkeit.
- Versuche, das Rauchen zu drosseln oder ganz zu unterlassen. Bedenke, dass die Lunge bereits durch Stäube und Dämpfe am Arbeitsplatz belastet werden kann.
- Arbeite nicht mit nacktem Oberkörper, ein T-Shirt schützt die Haut vor Sonneneinstrahlung und vor ätzenden Stoffen.
- Dehn- und Streckübungen helfen bei Muskelverspannungen.
- Sorge in der Freizeit für genügend Abwechslung durch Kontakte, Spiel und Spass.