

benefit

Schichtarbeit
Massiv höheres
Risiko für Unfälle
bei Nachtarbeit

Zeckenstiche
Einfache
Massnahmen
bewahren vor
Krankheiten



Partner, Freunde, Arbeit
**Unter dem Unfall
leiden alle**

**«Ob mein Überleben
Glück oder Pech
war, ist eine Frage
der Perspektive.»**

Simon Halter (32)





Simon Halter erkämpft sich nach seinem schweren Gleitschirmunfall den Weg zurück ins Leben.



Vor Ort

Der lange Weg zurück

Wolfenschiessen, 8. September 2017

«In meinem ersten Leben war ich Handwerker, redete wenig und lebte für den Sport: Gleitschirmfliegen und Berglaufen. Ich wohnte auf dem Land in Obwalden. Dann passierte der Unfall. Ich übersah beim Gleitschirmfliegen ein dünnes Heuseil und stürzte 70 Meter fast ungebremst in ein Bachtobel. Diverse Brüche und ein schweres Schädel-Hirn-Trauma waren die Folgen. Nach der Reha, die rund eineinhalb Jahre dauerte, begann zögerlich mein zweites Leben. Nun wohne ich in der Stadt Zürich, arbeite in einem Büro, meine Freizeitbeschäftigung ist das Schreiben. Nur meine Arbeitgeberin ist immer noch die gleiche. Die ISS, bei der ich zuvor als Kanalreiniger gearbeitet

habe, gibt mir eine neue Chance. Mein Vorgesetzter, Alex Egloff, schafft für mich die Möglichkeit, herauszufinden, in welchem Beruf ich künftig arbeiten kann und möchte. Für viele ist mein jetziges Leben ein riesiges Glück, weil ich überlebt habe. Für mich ist es oft ein Spiessrutenlauf. Kleinste Details, die früher selbstverständlich waren, muss ich neu lernen. So wusste ich nicht mehr, dass das Drücken vom Stopp-Knopf im Bus signalisiert, dass ich aussteigen will. Zu schaffen machen mir auch die anhaltenden Kopfschmerzen und die lähmende Müdigkeit, die mich nach kurzen Tätigkeiten überkommt. Der Anteil an schlechten Tagen überwiegt auch nach fast zweieinhalb Jahren immer noch.»

Simon Halter (32)

Die andere Seite

«Simon Halter ist noch sehr jung. Ich wünsche ihm, dass er einen Beruf findet, der ihn zufrieden macht und ihn unabhängig von der IV oder der Suva leben lässt. Unsere Firma ist gross genug, sodass wir mit Sicherheit eine geeignete Stelle für ihn finden.»



**Alex Egloff, Bereichsleiter
Personalservice, ISS**

[suva.ch/wiedereingliederung](https://www.suva.ch/wiedereingliederung)

Als Arbeitgeber können Sie die Wiedereingliederung nach einem Unfall positiv beeinflussen.

Regula Müller,
Chefredaktorin



Corona

Die Texte in diesem Heft entstanden zu einem grossen Teil im Homeoffice. Wie bei ganz vielen Leuten hat sich auch meine Arbeitssituation durch Corona verändert. Arbeiten am Computer lassen sich aber sehr gut von zu Hause aus erledigen. Für viele von Ihnen – liebe Leserin und lieber Leser – sind die Organisation und die Umsetzung aller Corona-Massnahmen viel schwieriger und vor allem ressourcenraubend. Wir möchten Sie dabei möglichst gut unterstützen. Auf Seite 18 in diesem Heft finden Sie hilfreiche Links dazu.

Zum jetzigen Zeitpunkt, beim Verfassen dieses Editorials kurz nach Ostern, ist es sehr schwierig abzuschätzen, wie sich die Situation noch entwickeln wird. Der Bundesrat hat ein mögliches Ausstiegsszenario skizziert. Demzufolge werden ab Ende April die Massnahmen nach und nach gelockert. Ich hoffe und wünsche Ihnen allen sehr, dass diese Krise bald als Vergangenheit betitelt werden kann.

Bis dahin: Bleiben Sie gesund!

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern, suva.ch; benefit@suva.ch
Chefredaktion: Regula Müller; **Redaktion:** Alois Felber; Felix Raymann;
Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva
Fotografie: Fabian Hugo, Herbert Zimmermann, Thomas Egli, Erwin Auf der Maur
Konzeption und Layout: tnt-graphics AG; **Illustration:** tnt-graphics AG
Bestellungen: suva.ch/benefit; **Adressänderungen:** Suva, Kundendienst,
Postfach, 6002 Luzern, 041 419 58 51, kundendienst@suva.ch
Dieses Magazin wird klimaneutral in der Schweiz gedruckt: myclimate.org

Für
Sie im
Einsatz

Kreisarzt / Kreisärztin

Was: Unsere Kreisärzte sind spezialisiert auf Unfallverletzungen sowie in den Bereichen Chirurgie, Orthopädie, Neurologie und Psychiatrie. Sie untersuchen Patienten und beurteilen Behandlungen nach einem Unfall und unterstützen so die Verunfallten.

Wer: Die Suva beschäftigt in vier regionalen Praxisgruppen 70 Kreisärzte und -ärztinnen.

Warum: Sie sind die Ansprechpartner für Verunfallte, Arbeitgeber, medizinische Leistungserbringer und Sachbearbeitende der Suva. Die Kreisärzte beantworten medizinische Fragen und beraten bei Unfallverletzungen und Rehabilitationen, führen aber keine Behandlungen durch. Auf Wunsch können sie auch für Zweitmeinungen hinzugezogen werden. Sie sind Mittler zwischen den Patienten, den behandelnden Ärzten und der Versicherung und unterstützen so die Wiedereingliederung der Versicherten in den Arbeitsprozess.

suva.ch/kreisarzt



Grillunfälle

Jedes Jahr passieren in der Schweiz rund 400 Grillunfälle zu Hause und 500 Unfälle beim Feuern auswärts. Grillunfälle kosten jährlich rund 3 Millionen Franken. Verbrennungen, Zecken- und Insektenstiche sowie Schnittwunden sind dabei die häufigsten Verletzungen. Drei Viertel der Verunfallten sind Männer.

suva.ch/news



Neu konzipierter Stolperparcours

Die Unfallursache Nummer eins in der Schweiz ist das Stolpern und Stürzen. Der neue Suva-Stolperparcours für Betriebe mit mindestens 30 Arbeitnehmenden benötigt viel weniger Platz und ist einfacher aufzustellen als früher. Für den Hin- und Rücktransport entstehen für Suva-versicherte Betriebe keine Kosten. Die verschiedenen Posten des Parcours beziehen sich auf die Arbeit und die Freizeit. Sie versuchen, auf das Verhalten des Menschen einzuwirken und so Stolper- und Sturzunfälle zu verhindern.

suva.ch/praeventionsmodule



96 Millionen

Im Jahr 2019 hat die Suva 96 Mio. Franken in die Prävention von Berufsunfällen, Berufskrankheiten und Nichtberufsunfällen investiert. Dabei nimmt das Fallrisiko bei den Berufsunfällen stetig ab.
suva.ch/geschaeftsbericht



GUTE FRAGE

Was bringt das Kundenportal?



Andrea Pfister,
Projektleiterin Kundenportal

Das neue Kundenportal ist ein individueller und speziell abgesicherter Zugangsbereich auf suva.ch. Andrea Pfister verantwortet als Projektleiterin das Portal: «Gemeinsam mit unseren Kunden haben wir das Kundenportal entwickelt, das den elektronischen Austausch von Dokumenten ermöglicht. Es bietet es einen sicheren Zugang zu Unfall-dossiers und E-Services (u. a. Schaden melden, Lohn-deklaration). Es ist alles an einem Ort verfügbar, das Portal dient als Ablage für relevante Themen und eignet sich für versicherte Betriebe zur schnellen und einfachen Kommunikation mit der Suva bei Unfällen und anderen Anliegen. Pro Unternehmung können mehrere Personen registriert werden. Je nach Rolle erhalten diese unterschiedliche Zugriffsrechte. So ist der Datenschutz jederzeit gewährleistet. Wir bauen das Angebot rund um das Portal stetig aus.»

suva.ch/kundenportal

4 Tipps fürs Homeoffice

1 Umgebung
Arbeiten Sie an einem ruhigen, ungestörten Ort. Stellen Sie den Bildschirm so auf, dass durch Lichteinfall keine Reflexion entsteht.

2 Stuhl und Tisch
Die Ellbogenhöhe muss ungefähr der Tischhöhe entsprechen. Wenn Sie keinen höhenverstellbaren Tisch besitzen, sollte mindestens der Stuhl in der Höhe einstellbar sein,

damit Sie die Ellbogenhöhe einstellen können. Damit die Füße nicht in der Luft hängen, benötigen kleinere Personen eine Fussstütze.

3 Hilfsmittel
Benutzen Sie, falls Sie am Laptop arbeiten, Hilfsmittel wie eine externe Tastatur, eine Maus, einen zusätzlichen Bildschirm sowie eine Auflage für das Notebook, um dieses hinten ca. 5 cm anzuheben.



4 Organisation
Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber ab, wann Sie erreichbar sind. Planen Sie Pausen und die Mittagszeit fix ein. Nutzen Sie Pausen, um sich zu bewegen.

Weitere Tipps unter suva.ch/homeoffice

«Trennung auf Zeit ist doof»



Ein Zusammenprall, ein Sturz und alles ist anders. Das Leben von Thomas Brunner hat sich in wenigen Sekunden komplett gedreht. Aber nicht nur er muss mit der Situation klarkommen, auch seine Partnerin, seine Freunde und die Arbeitskollegen müssen sich neu organisieren.

Text: Regula Müller; Fotos: Fabian Hugo



Auch wenn Thomas Brunner zurzeit nicht tauchen kann, bleibt er mit seinen Tauchkollegen freundschaftlich verbunden.



Brigitte Kämpfer ist wie ihr Partner begeisterte Motorradfahrer und Taucherin.

Von der Autofahrt vom Arbeitsort nach Hause weiss ich nichts mehr. Nach dem Anruf stand ich unter Schock.» So beschreibt Brigitte Kämpfer (49) den Moment, als sie vom schweren Motorradunfall ihres Partners erfahren hatte. Sie erhielt den Anruf an einem Freitag kurz vor der Mittagspause von dem Töffkollegen, der zusammen mit Thomas Brunner (57) unterwegs nach Sardinien war. In Frankreich, nahe von Grenoble, passierte es. Ein Autofahrer geriet auf die Gegenfahrbahn und kollidierte mit Brunner und seinem Motorrad. Seit diesem Tag sind sieben Monate vergangen.

Bereits bei der ersten Operation in Valence (FR) haben die Ärzte Brunners linken Unterschenkel amputiert. Darauf verlegten sie ihn für einige Tage ins künstliche Koma. Eine Woche später im Insspital Bern operierten die Chirurgen noch ein Stück ab –

eine Amputation im Kniegelenk also. Dazu kamen mehrere Operationen an seinem Arm. «Es hat nicht viel gefehlt und ich hätte auch diesen verloren», erklärt Brunner das Ausmass der Verletzungen. Ein Riss im Becken verursachte weitere Komplikationen. Einen Monat nach dem Unfall trat Brunner in die Rehaklinik Bellikon ein. Da habe man ihm am ersten Tag beigebracht, wie er selber vom Bett in den Rollstuhl gelange. «Die zeigen dir hier von Anfang an, dass der Weg zurück in die Selbstständigkeit möglich ist.» Das sei sehr motivierend gewesen.

Vermissten

Das Leben von Thomas Brunner hat sich innerhalb von wenigen Sekunden komplett geändert. Aber nicht nur seines. Das ganze Umfeld musste auf einen Schlag damit umgehen, dass er viele Monate in der Rehaklinik Bellikon verbringen wird und nichts mehr



Thomas Brunner lernt in der Rehaklinik Bellikon den Weg zurück in die Selbstständigkeit.

«Neben der körperlichen Nähe vermisse ich die Gespräche während des Nachtessens.»

Brigitte Kämpfer

so ist, wie es mal war. Brigitte Kämpfer fiel diese Umstellung nicht leicht. «Ich habe nicht mehr richtig gegessen. Denn alleine kochen und essen macht einfach keinen Spass.» Das sei es auch, was ihr am meisten fehle. «Neben der körperlichen Nähe vermisse ich die Gespräche während des Nachtessens.» Eine Fernbeziehung zu führen, sei einfach doof.

Grosse Lücke am Arbeitsplatz

Auch Brunners Arbeitgeber stand nach dem Unfall vor einer grossen Herausforderung. Seit rund 30 Jahren arbeitet Brunner als Monteur bei der Elektro-Blitz Köniz AG. Sein Vorgesetzter, Beat Bütikofer, sagt: «So viele Jahre Erfahrung ersetzt du nicht von einem Tag auf den anderen.» Im Team fehle Brunner enorm. «Er war eine Leitfigur. Mit seinen Tipps half er den Kollegen, Fragestellungen zu lösen. Nun landen Probleme bei mir, die ich vorher gar nie als solche wahrge- >



Beat Bütikofer will seinen erfahrenen Elektromonteur weiterbeschäftigen.

«So viele Jahre Erfahrung ersetzt du nicht von einem Tag auf den anderen.»

Beat Bütikofer

nommen habe.» Es gebe Kunden und Kundinnen, die wöchentlich nach Brunners Befinden fragten und sehr darauf hofften, dass er bald als Elektromonteur zurückkomme.

Vorwärtsschauen

Thomas Brunners Herz schlägt nicht nur für seinen Beruf. Ebenso fasziniert ist er von der Unterwasserwelt. Als Tauchlehrer hat er in jüngeren Jahren jede freie Minute im Wasser verbracht. Mittlerweile sind die Tauchgänge am Thunersee seltener geworden. Die Freundschaft zu den Tauchkollegen blieb hingegen bestehen. Bernhard Mischler kennt Brunner seit über 30 Jahren. Sein Unfall habe ihn aus der Bahn geworfen, sagt er. «Die ersten 14 Tage konnte ich kaum damit umgehen, was mit Thömu passiert ist. Es hat mich total mitgenommen.» Mischler ist aber überzeugt, dass Thomas Brunner in einigen Monaten wieder tauchen könne. Er versprüht viel Zuversicht. «Wenn das Umfeld den Kopf hängen lässt, bringt das dem Verunfallten nichts.»

Tauchen tut auch Brunners Partnerin, Brigitte Kämpfer. So haben sich die beiden kennengelernt. Ebenso ist Motorradfahren eines der Hobbys, die sie mit ihm teilt. «In der Woche nach dem Unfall wollte ich meinen Töff auf der Stelle verkaufen», erzählt Kämpfer. Als sie diesen Entscheid mit Brunner besprach, riet er ihr mit der Begründung davon ab, dass er auf jeden Fall versuchen wolle, wieder auf das Motorrad zu steigen.

Unterstützen

Thomas Brunner konnte vom ersten Moment an auf grosse Unterstützung zählen. Beat Bütikofer, mit dem er zwei- bis dreimal pro Woche telefoniert, hat ihm zugesichert, dass er an den Arbeitsplatz zurückkehren könne. «Eine Riesenerleichterung», sagt Brunner. «Dadurch muss ich keine Existenzängste haben.» Besuche aus dem Bekanntenkreis in Bellikon seien auch immer ein Aufsteller. Bernhard Mischler ist einmal in der Woche vor Ort. Ausserdem chauffieren ihn seine Freunde und Arbeitskollegen am Wochenende von Bellikon nach Hause und zurück. Brigitte Kämpfer ist indes froh, dass dank neuen Technologien telefonieren per Video möglich ist: «Wir sehen uns so trotz allem zweimal täglich.» ●

suva.ch/wiedereingliederung

Alle Beteiligten – Verunfallte, Arbeitgeber, die Familie, Freunde sowie Ärzte – können eine Wiedereingliederung positiv beeinflussen.



Brunners Tauchfreunde müssen vorerst alleine ins Wasser.

Risiko Schichtarbeit

Schicht- und besonders Nachtarbeit sind aufgrund der unregelmässigen Arbeitszeiten eine Belastung für Körper und Geist. Wer in Schichten arbeitet, hat deshalb ein erhöhtes Risiko, zu verunfallen oder krank zu werden.

suva.ch/schichtarbeit

20%

der Berufstätigen arbeiten in Schicht. Ca. 16% arbeiten auch in der Nacht.



Schichtarbeit ist unangenehm

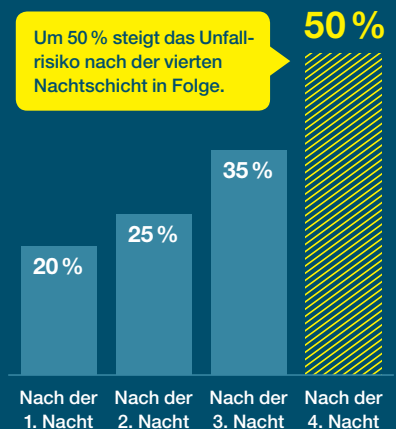


Schichtarbeit erzeugt Schlafstörungen

70–90% der Arbeitenden in Schichten klagen über Schlafstörungen. Diese dauern häufig auch nach Änderung der Arbeitsbedingungen oder bis ins Rentenalter an.

Nachtschichten erhöhen Unfallrisiko

Um 50% steigt das Unfallrisiko nach der vierten Nachtschicht in Folge.



18%

höheres Risiko für eine koronare Herzerkrankung für Nachtarbeitende. Auch das Risiko für Lungenkrebs erhöht sich – unabhängig davon, ob geraucht wird oder nicht.



Das Präventionsmodul «Schichtarbeit – sicherer und gesünder gestalten» unterstützt Sie und Ihr Team, die Sicherheit und Gesundheit bei der Schichtarbeit zu erhöhen.

suva.ch/paeventionsmodule



Stich mit Folgen

Von Zecken übertragene Krankheiten haben in den letzten Jahren zugenommen. Zeckenstiche können schwere Folgen haben und führen in der Schweiz jährlich zu rund 10 000 Arztbesuchen. Das Risiko lässt sich jedoch mit einfachen Massnahmen verringern.

Text: Regula Müller; Illustration: tnt-graphics

Die Zecke ist ein Spinnentier und kommt in der ganzen Schweiz vor. Sie ist besonders im Frühling und im Herbst aktiv. Sie steigt von der Bodenschicht auf Pflanzen bis einhalb Meter über den Boden. Vor allem im Unterholz und an Wald- und Wegrändern ist die Zecke zu finden. Sie befällt vorbeistreifende Tiere und Menschen und sucht sich eine geeignete Körperstelle zum Stechen. Sie ist dann fest mit der Haut verbunden und saugt über mehrere Tage Blut. Dabei kann sie die Erreger einer Borreliose oder einer Hirnhautentzündung (FSME) übertragen.

Die Borreliose

Je nach Gegend sind 5 bis 50 Prozent der Zecken vom Erreger der Borreliose befallen. Überträgt die Zecke die Bakterien, finden sich im Blut Antikörper. Häufig verläuft die Infektion unbemerkt. Führt der Infekt aber zu Beschwerden, so bilden sich in vielen Fällen zuerst Hautrötungen rund um die Einstichstelle. Es kann zu grippeähnlichen Symptomen kommen. Bei schweren Verläufen kommt es zu Schmerzen, Gefühlsstörungen und Lähmungen an Armen und Beinen sowie im Kopfbereich. Selten sind neben dem Nervensystem auch die Gelenke von Beschwerden betroffen. Die Krankheit lässt sich mit Antibiotika behandeln. ➤



Tipps zum Schutz vor Zecken

- 1 Orte mit Zecken meiden
- 2 Körperbedeckende Kleidung tragen
- 3 Zeckenschutzmittel verwenden
- 4 Körper und Kleider nach Zecken absuchen. Nach Zeckenstich: Zecke rasch entfernen. Zecke direkt über der Haut mit Pinzette oder Zeckenzange fassen und senkrecht herausziehen.



- 5 Sich gegen FSME impfen lassen
- 6 Bei Krankheitsanzeichen den Arzt aufsuchen



4400

Zeckenbisse holen sich Menschen in der Freizeit (spazieren, reisen).



1100

Zeckenbisse gibt es in Haus und Garten, 330 beim Joggen, 700 bei übrigen Sportarten.



10000

Arztbesuche werden in der Schweiz pro Jahr aufgrund von Zeckenstichen registriert.

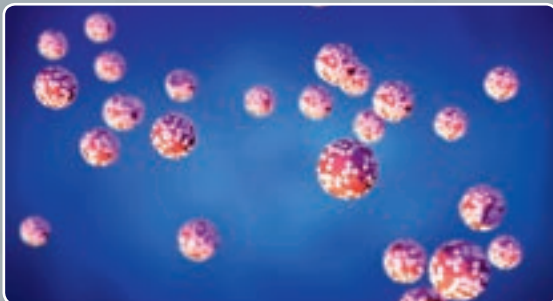


Über 10 Mio. Franken

an Kosten verursachen die Zeckenbisse jedes Jahr in der Schweiz.



Hirnhautentzündung FSME



Erreger: Viren

Träger: 0,5 bis 5 Prozent der Zecken tragen das FSME-Virus in sich.

Fälle: 100–250 Fälle pro Jahr

Vorsorge: FSME-Schutzimpfung

Übertragung:

Sofort. Die Viren befinden sich in den Speicheldrüsen der Zecke.

Erkrankung:

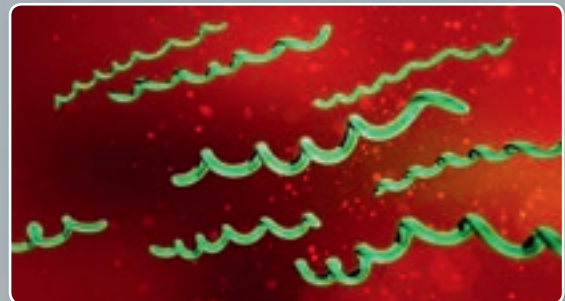
Bei 5 bis 15 Prozent der erkrankten Personen kommt es zu einer Hirnhautentzündung. Starke Kopfschmerzen, manchmal Lähmungen und Bewusstseinsstörungen. Bei 1 Prozent der Erkrankten mit neurologischen Symptomen verläuft die Erkrankung tödlich.

Behandlung:

Lässt sich nicht mit Antibiotika behandeln, nur mit einer Schutzimpfung verhüten.



Borreliose



Erreger: Bakterien

Träger: 5 bis 50 Prozent der Zecken sind Träger von Borrelien.

Fälle: 10 000 Personen pro Jahr

Vorsorge: Keine

Übertragung:

Circa 12 bis 24 Stunden. Die Bakterien befinden sich im Mitteldarm der Zecke.

Erkrankung:

Hautrötungen rund um die Einstichstelle. Grippeähnliche Symptome, Schmerzen, Gefühlsstörungen und Lähmungen an Armen und Beinen sowie im Kopfbereich.

Behandlung:

Lässt sich mit Antibiotika behandeln.



Häufige Bissstellen



Die FSME

FSME ist die Abkürzung für Frühsommermeningoenzephalitis und bedeutet eine Entzündung von Hirnhaut und Hirn. Ein Virus verursacht diese Erkrankung. Die ganze Schweiz mit Ausnahme der Kantone Genf und Tessin schätzt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) als Risikogebiet ein. 0,5 bis 5 Prozent der Zecken tragen das Virus in sich.

Überträgt die Zecke das Virus, kann es zu einem schweren Krankheitsverlauf kommen. Zu Beginn treten Fieber und Kopfschmerzen auf. Bei 5 bis 15 Prozent der Erkrankten kommt es nach einigen weiteren, häufig beschwerdefreien Tagen zu Entzündungen des Nervensystems mit starken Kopfschmerzen, manchmal Lähmungen und Bewusstseinsstörungen. Es sind bleibende Schäden und auch Todesfälle möglich. Die FSME lässt sich mit Antibiotika nicht behandeln, aber mit einer Schutzimpfung verhüten.

Impfen

Das BAG empfiehlt die Impfung gegen FSME für alle Erwachsenen sowie Kinder ab sechs Jahren, die in einem Risikogebiet (alle Kantone ausser Genf und Tessin) wohnen oder sich zeitweise dort aufhalten. Die Situation von Kindern im Alter von ein bis fünf Jahren muss individuell geprüft werden. Eine Imp-

fung erübrigt sich für Personen, die sich nicht in den Lebensräumen der Zecken bewegen (vor allem Wälder, Hecken sowie Weiden mit hohem Gras oder Büschen, unterhalb von 2000 Metern über Meer). Nach der Grundimpfung (drei Injektionen) ist eine Auffrischimpfung nach zehn Jahren empfohlen. Ist die Impfung aus beruflichen Gründen nötig (Waldarbeiter, Förster und Landwirte), muss der Arbeitgebende die Kosten übernehmen.

Schützen

Vor Zeckenstichen ist vor allem im Frühling und im Herbst Vorsicht geboten. Um sich zu schützen, sollte man folgende Orte meiden: Wald und Wegränder, Gestrüpp und Unterholz, Gräser und Farnen. Geschlossene und körperbedeckende Kleider beugen Stichen vor. Auf hellen Kleidern sind Zecken besser zu erkennen und können entfernt werden, bevor sie auf die Haut gelangen. Ein Zeckenschutzmittel auf Haut und Kleidern bietet zusätzlichen Schutz gegen Stiche.

Entfernen

Kommt es dennoch zu einem Zeckenstich, muss die Zecke möglichst schnell entfernt werden. Das kann vor einer Erkrankung schützen. Je länger eine Zecke Blut saugt, desto grösser ist das Risiko, dass ein Krankheitserreger übertragen wird. Nach einem Aufenthalt an Orten mit möglichem Zeckenkontakt müssen am selben Tag der ganze Körper und die Kleider nach Zecken abgesucht werden. Besonders häufig stechen Zecken in den Kniekehlen, Leisten und Achselhöhlen, bei Kindern auch im Bereich des Kopfsaars.

Wenn nach einem Zeckenstich Anzeichen auftreten, die an eine Borreliose oder eine FSME denken lassen, sollte man umgehend einen Arzt aufsuchen. ●

Wer bezahlt bei einem Zeckenstich?

Das Gesetz umschreibt den Unfallbegriff als plötzliche, nicht beabsichtigte schädigende Einwirkung eines ungewöhnlichen äusseren Faktors auf den menschlichen Körper. Ein Zeckenstich erfüllt die verlangten Kriterien und wird deshalb von den Unfallversicherern als Unfall eingestuft (Hautverletzung mit Infektionsrisiko). Die Kosten werden somit durch den Unfallversicherer getragen.

[suva.ch/zecken](https://www.suva.ch/zecken)

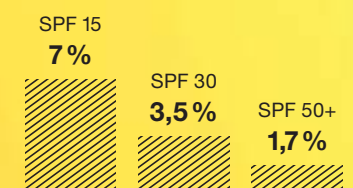
Hier finden Sie Informationsbroschüren und eine Zeckenlandkarte des Bundes.

Das
Ding

Sonnencreme

Täglich erkranken in der Schweiz etwa drei Personen aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit an weissem Hautkrebs. Vor UV-Strahlen schützen am besten entsprechende Kleider, eine Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz sowie Sonnencreme.

[suva.ch/sonne](https://www.suva.ch/sonne)



Lichtschutzfaktor

Der SPF (Sun Protection Factor) bezieht sich auf den möglichen Schaden, den das Sonnenlicht in der Haut anrichten kann. Bei einem Produkt mit SPF 15 dringen knapp 7 % des Sonnenlichts in die Haut ein, bei SPF 30 sind es 3,5 % und bei SPF 50+ sogar nur 1,7 %. Der Schutz verdoppelt sich also jeweils.

UVB und UVA

SPF kennzeichnet den Schutz vor UV-B-Strahlung, die für den Sonnenbrand verantwortlich ist.

Der UV-A-Schutz ist aber ebenso wichtig – er vermindert Hautalterungsprozesse. Produkte mit UV-A Schutz werden durch ein Logo (Kreis mit «UVA») gekennzeichnet.

UVA

Richtig eincremen

Ein gutes Sonnenschutzprodukt lässt sich einfach auf der Haut verteilen. Rund 30 Minuten vor der Sonnenexposition sollte man sich zweimal eincremen. So entsteht eine genügend dicke Schicht auf der Haut und es kommen Stellen zum Zug, die beim ersten Mal vergessen gingen.

Weitere Tipps auf [suva.ch/sonne-faq](https://www.suva.ch/sonne-faq) oder im Interview mit Christian Surber, Pharmazeut und Forscher für die dermatologische Universität Basel: [suva.ch/news](https://www.suva.ch/news)

Parmela Furrer
Isenschmid vermittelt
Temporärpersonal
im Bereich Industrie
und Technik sowie für
handwerkliche und
kaufmännische Berufe.



«Jeder Mitarbeitende am richtigen Ort»

Parmela Furrer Isenschmid ist Geschäftsführerin der AF Personal AG. Um die Prämie möglichst tief zu halten, rekrutiert sie qualifizierte Leute (gelerntes und angelerntes Personal) und vermittelt an verantwortungsbewusste Betriebe.

Interview: Regula Müller; Foto: Thomas Egli

«Wir spüren relativ rasch, welche Sicherheitskultur und Werte haltung im Betrieb herrscht.»

Parmela Furrer Isenschmid

Interview. So lernen wir die Persönlichkeit und deren Qualifikationen und Fähigkeiten kennen und einschätzen. Wir besprechen mit ihnen das vorgesehene Stellenprofil mit dem dazugehörigen Anforderungsprofil genau. Grundsätzlich wollen wir Berufsleute nicht fremdplatzen. Wie es so schön heisst: Schuster, bleib bei deinen Leisten.

Vermitteln Sie vor einem Stellenantritt auch die Sicherheitsaspekte der Branche?

Gelernte Berufsleute kennen die Sicherheitsvorschriften sehr genau. Bei ungelernem Personal müssen wir den Fokus stärker auf den Sicherheitsaspekt legen und sorgfältig die Arbeitsplatzbedingungen thematisieren, da hier das grössere Unfallrisiko besteht. Über den Weiterbildungsfonds Temptraining können Temporärmitarbeitende subventioniert von diversen Schulungsangeboten profitieren.

Wie stellen Sie sicher, dass sich die Betriebe um die Arbeitssicherheit Ihres Personals kümmern?

Um unsern Job gut zu machen, ist es sehr wichtig, dass wir die Firmen und

Höheres Unfallrisiko

Neue Mitarbeitende – dazu gehören auch Temporärarbeitende – haben ein um 50 Prozent höheres Unfallrisiko. Deshalb sind eine gute Einführung und Anleitung unerlässlich. Der Personalverleih- und der Einsatzbetrieb müssen klare Abmachungen treffen – besonders, was das Anforderungsprofil betrifft. Für die Temporärarbeitenden gilt, dass sie sich an die Weisungen des Einsatzbetriebs halten müssen.

[suva.ch/temporaerarbeit](https://www.suva.ch/temporaerarbeit)

Die passenden lebenswichtigen Regeln für Ihren Betrieb selber zusammenstellen:

[suva.ch/regeln-passgenau](https://www.suva.ch/regeln-passgenau)

deren Arbeitsplätze kennen. Dazu besuchen wir unsere Betriebe. Wir können so die Besonderheiten am Arbeitsplatz einschätzen, die beruflichen Voraussetzungen und die firmeneigene Infrastruktur eruieren. Ausserdem spüren wir relativ rasch, welche Sicherheitskultur und Werte haltung im Betrieb herrscht. Das ist essenziell, da das Weisungsrecht auch im Bereich der Arbeitssicherheit beim Betrieb liegt.

Wie können Sie Temporärarbeitende unterstützen, die in Betrieben auf ungenügende Arbeitssicherheit stossen?

Wenn uns ein Temporärmitarbeitender auf ungenügende Arbeitssicherheit im Einsatzbetrieb hinweist, suchen wir das Gespräch mit dem Verantwortlichen und besprechen Verbesserungs massnahmen. Auch bei Unfällen, die eine Missachtung von Sicherheitsregeln vermuten lassen, schauen wir genau hin. Das kommt aber zum Glück sehr selten vor. ●

Sie vermitteln Temporärarbeitende in und um Bremgarten. Somit sind Sie obligatorisch bei der Suva versichert. Wie gehen Sie mit der Prämienlast um?

Wie jeder Betrieb versuchen wir, kostengünstig zu arbeiten und die Prämien tief zu halten. Wir achten darauf, Unfälle möglichst zu vermeiden, um so vom Bonus-Malus-System zu profitieren. Wir wählen unsere zu vermittelnden Kandidatinnen und Kandidaten sorgfältig aus. Unser Credo dabei lautet: jeder Mitarbeitende am richtigen Ort.

Wie akquirieren Sie Temporärarbeitende, welche die erforderlichen Qualifikationen besitzen?

Wir führen mit allen unseren künftigen Temporärmitarbeitenden vorgängig ein

Meine Favoriten auf suva.ch

Eine Checkliste, um die Gefahren im Betrieb zu erkennen:
[suva.ch/gefahrenermittlung](https://www.suva.ch/gefahrenermittlung)

Lebenswichtige Regeln für verschiedene Branchen:
[suva.ch/regeln](https://www.suva.ch/regeln)

Elektronische Möglichkeit für Unfallmeldungen:
[suva.ch/schadenmeldung](https://www.suva.ch/schadenmeldung)



Informationen für unsere Kundinnen und Kunden

Coronavirus

Der Bundesrat hat die Arbeitgebenden aufgefordert, die Empfehlungen des Bundesamts für Gesundheit betreffend Hygiene und sozialer Distanz einzuhalten und dazu ein Merkblatt erstellt. Die Suva wurde damit beauftragt, die Umsetzung dieser Vorgaben zu kontrollieren. Bei Verstössen wird der Kanton aktiv. Durch die Corona-Pandemie sind die bei der Suva ver-

sicherten Betriebe personell und wirtschaftlich stark belastet. Wir bieten Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden in der Baubranche sowie in Industrie und Gewerbe Beratungen über unsere Hotlines an.

Weitere Informationen: suva.ch/corona

Umfrage Kundenzufriedenheit 2019

Positive Ergebnisse

An der von der Suva jährlich durchgeführten Kundenumfrage haben 2019 über 7000 versicherte Betriebe teilgenommen. Die Kunden fühlen sich besser betreut als noch im Vorjahr und das Produktangebot entspricht ihren Bedürfnissen. Mit den angebotenen digitalen Services (elektronische Unfall- und Lohnmeldungen) sind die befragten Personen sehr zufrieden. Das Preis-Leistungs-Verhältnis wird als durchschnittlich wahrgenommen. Ausschlaggebend dafür ist die Prämienhöhe.

Detaillierte Ausführungen:
suva.ch/kundenzufriedenheit

Sicherheits-Charta

Günstigere Sicherheitsprodukte für Mitglieder

Haben Sie die Sicherheits-Charta schon unterzeichnet? Sie bekennen sich damit dazu, in Ihrem Betrieb die lebenswichtigen Regeln einzuhalten. Neu profitieren Sie als Mitglied der Sicherheits-Charta auch von exklusiven Vergünstigungen auf sapro.ch, dem Onlineshop für Sicherheitsprodukte. Loggen Sie sich auf der Website der Sicherheits-Charta ein, um eine Übersicht über die aktuellen Angebote zu erhalten.

sicherheits-charta.ch/login
> Produkte bestellen

Mein Präventionsprogramm

Digitaler Service ausgebaut

Unser Service «Mein Präventionsprogramm» hilft Vorgesetzten und Sicherheitsbeauftragten bei einer zentralen Aufgabe: dem Sensibilisieren der Mitarbeitenden für die Gefahren in Beruf und Freizeit. Registrieren Sie sich und Sie erhalten regelmässig via E-Mail nützliche Infos, Sicherheitstipps und Instruktionsmaterial. Das laufend erweiterte Angebot umfasst neu die Themen «Gewerbe und Industrie», «Instandhaltung» sowie «Maler und Gipser».

Informationen und Registrierung:
suva.ch/mein-praeventionsprogramm



Mobilfunk

Wo gelten welche Grenzwerte?

Welche Grenzwerte gelten an Arbeitsplätzen für die Belastung durch Mobilfunkstrahlung und wer ist wo für den Vollzug zuständig? Eine neue Informations-Webseite auf suva.ch klärt auf. Sie veranschaulicht den Unterschied zwischen Immissions-, Anlage- und Arbeitsplatzgrenzwerten für elektromagnetische Felder. Zudem gibt sie Tipps, wie man die persönliche Belastung reduzieren kann.

Grenzwerte für Mobilfunk.

suva.ch/strahlenschutz

> Material > Factsheets

Publikationen

Unsere Publikationen können Sie online bestellen:

suva.ch/benefit-bestellkarte

Oder geben Sie die jeweilige Publikationsnummer im Suchfeld unserer Website ein: suva.ch

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Eine Auflistung neuer oder überarbeiteter Publikationen für die Prävention von Unfällen und Berufskrankheiten finden Sie auf suva.ch/publikationen

Schnell improvisiert, schnell verunglückt!

Kleinplakat A4:
suva.ch/55330.d

Damit Ihr Bürostuhl nicht fitter ist als Sie: Unsere Fitprogramme.

Kleinplakat A4:
suva.ch/55374.d

Checkliste Projektorganisation.

Sicherheit und Gesundheitsschutz – ein wichtiges Thema in der Projektorganisation Ihres Bauvorhabens, Checkliste, 6 Seiten A4:
suva.ch/88183.d

Musik und Hörschäden

Informationen für alle, die Musik spielen oder hören, Informationsschrift, 20 Seiten A4:
suva.ch/84001.d

Schweissen in Behältern und engen Räumen.

Das Wichtigste für Ihre Sicherheit, Faltprospekt, neu illustriert, 10 Seiten 105 × 210 mm:
suva.ch/84011.d



Brandschutz beim Schweißen.

Das Wichtigste für Ihre Sicherheit und den Schutz der Umgebung, Faltprospekt, neu illustriert, 10 Seiten 105 × 210 mm:
suva.ch/84012.d

Ausbildung für das Führen von Baumaschinen

Webseite:
suva.ch/baumaschinen

Neun lebenswichtige Regeln für das Helikopter-Bodenpersonal

Instruktionsmappe, neu illustriert, 18 Einlageblätter A4:
suva.ch/88819.d

Wettbewerb

Bis 19. August 2020 mitmachen und tolle Preise gewinnen: suva.ch/wettbewerb

2019 haben sich rund 500 Wassersportler beim Stand-up-Paddeln verletzt. Stürze sind die Auslöser für die meisten Unfälle. Dabei verlieren die Stehpaddler das Gleichgewicht und prallen auf das Brett oder auf groben Grund. Häufig ist das Paddel die Ursache für Verletzungen. Sicherheitstipps zum Stand-up-Paddeln: suva.ch/news

Frage: Was ist beim Stand-up-Paddeln zu beachten?

Antworten:

- A** Ausrüstung vor dem Gang aufs Wasser überprüfen
- B** Auf gut sitzende Badehose achten
- C** Bootsführerschein auf sich tragen



1. Preis:
Ventilator



2. Preis:
Schwimmweste



3. Preis:
Badetuch aus Mikrofaser

Ist Ihr Bürostuhl fitter als Sie?



Eine gute Fitness schützt vor Verletzungen. Wer fit und mobil sein will oder bei der Arbeit viel sitzt, findet unter www.suva.ch/bewegung verschiedene Fitprogramme, die mehr Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit geben.

suva