

Kwartsstof te lijf

*Doe de kwartsstof test!
Hoe stoffig ben jij?*

Lees de folder goed en bescherm jezelf en je collega's!





Kwartsstof te lijf!

Bijna iedereen in de bouw heeft te maken met stof. Bij bouwwerkzaamheden komt nu eenmaal stof vrij. Het inademen van stof is nooit prettig, maar het inademen van kwartsstof is ronduit slecht voor je gezondheid. Lees deze folder daarom aandachtig door, zodat je weet wanneer je risico loopt en wat je kunt doen om jezelf te beschermen.

Wanneer loop je risico?

Kwartsstof is heel fijn stof, het is niet of nauwelijks te zien. De wettelijke grenswaarde is, gerekend over 8 uur, maximaal $0,075 \text{ mg /m}^3$. Deze grenswaarde wordt bij veel werkzaamheden vaak overschreden waardoor een ongezonde situatie ontstaat. In de tabel op de volgende pagina kun je zien bij welke bewerkingen aan steenachtig materiaal de grenswaarde wordt overschreden, en ook echt flink wordt overschreden. Dit is dus een flinke aanslag op je gezondheid.

Kwartsstof zie je niet, maar is er wel!



Bewerkingen aan steenachtig materiaal

Activiteit

- Zagen
- Frezen (sleuven)
- Frezen (vlakken)
- Boren
- Schuren/slijpen van vlakken
- Vegen

Kwartsstof in de lucht (mg/m³)

Tot ca. 15	(= 200 x teveel!!)
Tot ca. 15	(= 200 x teveel!!)
Tot ca. 15	(= 200 x teveel!!)
Tot ca. 2,5	(= 33 x teveel!!)
Tot ca. 15	(= 200 x teveel!!)
Tot ca. 1	(= 13 x teveel!!)

Kwarts

Kwarts zit in zand en in natuurlijke gesteenten, dus in veel bouwmaterialen.

Als meer dan 1,5% van het materiaal uit kwarts bestaat, spreek je van kwartshoudend materiaal. Voorbeelden van materialen met een hoog kwartsgehalte zijn: zandsteen (50-90%), kalkzandsteen (30-83%), cellenbeton (12-44%) en betonsteen (23-40%). Dit zijn materialen waar je veel mee werkt.

Kwartsstof en de gevolgen

Bij het bewerken van kwartshoudend materiaal zoals zagen, schuren, frezen et cetera komt onder andere kwartsstof vrij. Kwartsstof bestaat uit hele kleine onoplosbare stofdeeltjes die diep in je longen terechtkomen. Deze deeltjes kunnen moeilijk door je lichaam worden verwijderd, het gaat ook heel langzaam. Diep in je longen kunnen de stofdeeltjes bindweefselvorming



veroorzaken. Dit wordt ook wel longfibrose of stoflong genoemd. Het longweefsel wordt dan minder elastisch waardoor je bij inspanning kortademig en benauwd wordt, je gaat hoesten en hebt last van pijn op de borst.

Hoe meer stof je inademt, hoe meer schade er ontstaat en die schade is niet meer te herstellen. Het verraderlijke is dat je er in eerste instantie niet eens zoveel van merkt, pas op latere leeftijd krijg je er echt last van. Kwarts is inmiddels ook toegevoegd aan de lijst van kankerverwekkende stoffen. Het lijkt zo onschuldig, maar dat is het dus niet!

Neem onderstaande maatregelen en bescherm zo jezelf en je collega's!

- Gebruik waar mogelijk materialen die weinig kwarts bevatten.
- Laat materialen zo veel mogelijk op maat aanleveren.
- Kies voor werkmethoden waarbij weinig stof vrijkomt. Knippen in plaats van zagen is hiervan een goed voorbeeld.
- Gebruik apparatuur met afzuiging en/of watertoevoer als je moet zagen, boren, frezen, hakken, stralen of schuren. Zorg ervoor dat de afzuiging goed aansluit op het werkvlak.
- Bij het boren van enkele kleine gaten per dag kan een boormachine met geïntegreerde afzuiging worden gebruikt.
- Haal de hulpstukken voor stofbestrijding niet van je gereedschap af, ook al werkt het misschien wat lastiger.
- Houd je werkplek schoon. Ruim koelwater en kwartsbevattend gruis direct op zodat het niet kan opdrogen en weer opwaaien. Gebruik hiervoor een industriële stofzuiger. Dus geen bezem of perslucht, want daardoor verspreid je het stof juist.
- Zorg voor goede ventilatie als je binnen werkt door ramen en deuren te openen.



- Probeer de werkzaamheden waarbij stof vrijkomt zo veel mogelijk in een aparte ruimte te doen, zodat anderen geen last van je hebben.
- Gebruik de juiste ademhalingsbescherming, ook als je buiten werkt.
 - P2-filter als je werkt met afzuiging of watertoevoer;
 - volgelaatsmasker met P3-filter voorzien van aangeblazen lucht als afzuiging of nat werken niet mogelijk zijn.

Medische keuring



















Je hebt om de vier jaar recht op een medische keuring (PAGO). Vanaf je veertigste heb je zelfs iedere twee jaar recht op een medische keuring. Maak hier gebruik van en geef aan dat je met kwartsstof werkt. Als in een vroeg stadium wordt geconstateerd dat het stof je longen aantast, kun je in ieder geval voorkomen dat het erger wordt.

Stofschade is niet meer te herstellen!

Hoe stoffig ben jij?

Kwartsstoftest

Doe de kwartsstoftest om erachter te komen of jij jezelf en je omgeving genoeg beschermt tegen de gevaren van kwartsstof. Omcirkel het antwoord dat op jou van toepassing is.

	ja	nee
1. Vraag jij aan jouw werkgever om materialen aan te schaffen die weinig kwarts bevatten?		
2. Vraag jij aan jouw werkgever om materialen zo veel mogelijk op maat aan te laten leveren, zodat je zo min mogelijk hoeft te zagen?		
3. Kies je voor werkmethoden waarbij weinig stof vrijkomt? Knip je bijvoorbeeld blokken in plaats van ze te zagen?		
4. Gebruik je apparatuur met afzuiging en/of watertoevoer als je moet zagen, boren, frezen, haken, stralen of schuren?		
5. Houd jij jouw werkplek schoon? Ofwel, ruim je koelwater en kwartsbevattend gruis direct op zodat het niet kan opdrogen en weer opwaaien?		
6. Zorg je voor goede ventilatie door ramen en deuren te openen als je binnen werkt?		
7. Wissel je stoffige werkzaamheden af met niet stoffige werkzaamheden?		
8. Houd je rekening met anderen door werkzaamheden waarbij stof vrijkomt zo veel mogelijk in een aparte ruimte te doen?		
9. Draag je een masker met P2-filter als je met afzuiging werkt?		



Wat is je score?

Tel het aantal **groene duimpjes** op en bereken hoe stoffig jij bent.



0 - 3 duimpjes

Je bent een stofwolk, als je zo doorgaat zet je je eigen gezondheid en die van je collega's op het spel. Lees deze folder nog maar eens goed door.



4 - 6 duimpjes

Je bent behoorlijk stoffig, maar je houdt al wel een beetje rekening met de gevaren van kwartsstof. Waarom zorg je er niet voor dat je helemaal stofvrij wordt?

Lees de tips in deze folder nog maar eens door.



7 - 8 duimpjes

Je bent bijna helemaal stofvrij! Ga voor de 100%!



9 duimpjes

Je bent een held! Je past goed op je eigen gezondheid en die van je collega's. Aan jou kunnen ze een voorbeeld nemen!

Meer weten?

Op de website www.stofvrijwerken.nl vind je informatie over de juiste stofafzuiging voor je gereedschap. Op www.arbouw.nl kun je het Handboek Arbeidsmiddelen downloaden, waarmee je zelf materieel en gereedschap kunt keuren.

Voor meer informatie over gezond en veilig werken kijk je op www.arbouw.nl.
Of stuur een e-mail naar infolijn@arbouw.nl.

Arbouw

Postbus 213
3840 AE Harderwijk

T 0341 46 62 00
F 0341 46 62 11
info@arbouw.nl
www.arbouw.nl

Voor vragen over arbeidsomstandigheden:
Arbouw Infolijn 0341 46 62 22