

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

## ΧΩΡΟΙ ΓΡΑΦΕΙΩΝ

Οι ακόλουθες οδηγίες αφορούν κυρίως τους εργαζομένους σε εσωτερικούς και εξωτερικούς μη κλιματιζόμενους χώρους της εγκατάστασης ή εκείνους που χρησιμοποιούν μη κλιματιζόμενα οχήματα, κατά τη διάρκεια καύσωνα. Τα άτομα αυτά υπόκεινται σε πιθανό κίνδυνο θερμικής καταπόνησης.



Η **Θερμική καταπόνηση** εκδηλώνεται στον εργαζόμενο όταν το άμεσο περιβάλλον εργασίας του είναι πολύ θερμό. Σε συνδυασμό με κοπιαστική, ή μη, εργασία μπορεί να επιφέρει αίσθηση δυσφορίας, μείωση της προσοχής του, ή ακόμη και

βλάβη της υγείας του, με αποτέλεσμα την επιδείνωση της παραγωγικότητας και της ποιότητας της εργασίας, καθώς και την αύξηση της πιθανότητας εκδήλωσης ατυχήματος. Τέτοια κατάσταση μπορεί να υπάρξει ως συνέπεια του καλοκαιρινού καύσωνα.

**Ο Καύσωνας αναγγέλλεται από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία.** Η υψηλή θερμοκρασία του αέρα που περιβάλλει το χώρο εργασίας είναι δυνατόν να προκαλέσει κατάσταση θερμικής καταπόνησης. Εκτίμηση της θερμικής καταπόνησης γίνεται με μέτρηση του ειδικού δείκτη WBGT ή ΘΥΒΜΑΣ μέσω ειδικών οργάνων (παρέχεται η υπηρεσία από την Εργονομία) ή προσεγγιστικά από ηλεκτρονικές εφαρμογές. Πρόβλεψη του δείκτη ΘΥΒΜΑΣ για εξωτερικούς χώρους παρέχεται από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία στην ιστοσελίδα: [http://www.hnms.gr/emv/el/forecast/deikths\\_wbgt](http://www.hnms.gr/emv/el/forecast/deikths_wbgt)

**Οι παράγοντες που καθορίζουν τη θερμική καταπόνηση είναι:**

- Θερμοκρασία ξηρού θερμομέτρου
- Σχετική υγρασία
- Ταχύτητα αέρα
- Ακτινοβολία (θερμική)
- Βαρύτητα εργασίας
- Ενδυμασία
- Κατάσταση της υγείας
- Εγκλιματισμός εργαζομένου: είναι η φυσιολογική διαδικασία που επιτρέπει την προσαρμογή στο θερμό περιβάλλον μέσω της μείωσης του βασικού μεταβολισμού, της αύξησης της εφίδρωσης και της μείωσης απώλειας ηλεκτρολυτών (άλατα) με τον ιδρώτα. Ο εγκλιματισμός επιτυγχάνεται εντός 7-10 ημερών.

### ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

**Μυϊκές συσπάσεις** (κράμπες των θερμαστών). Παρατηρούνται σε άτομα που εργάζονται σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία. Προκαλείται από την έντονη απώλεια ηλεκτρολυτών και υγρών λόγω εφίδρωσης. Εμφανίζονται εντονότερα αν ο εργαζόμενος έχει πιει πολύ νερό χωρίς όμως να αναπληρώνει και τους απαραίτητους ηλεκτρολύτες. Η πάθηση δεν θεωρείται επικίνδυνη. Εμφανίζεται απότομα και έχει τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Έντονοι πόνοι και σπασμοί των κοιλιακών και σκελετικών μυών
- Το δέρμα είναι υγρό και ωχρό.

**Θερμική εξάντληση** (κατάρρευση από τη ζέστη). Παρατηρείται συχνότερα σε άτομα που δεν είναι συνηθισμένα να εργάζονται σε περιβάλλον θερμό και υγρό. Προκαλείται από την υπερβολική απώλεια νερού και άλατος από το σώμα. Συμπτώματα:

- Εξάντληση, ατονία, αδυναμία και ανησυχία του πάσχοντος

- Κεφαλαλγία, κούραση, ίλιγγος, ναυτία
- Όραση θολή
- Πρόσωπο ωχρό, δέρμα κρύο και κολλώδες, έντονη εφίδρωση
- Αναπνοή γρήγορη και επιπόλαιη
- Σφυγμός γρήγορος και αδύνατος
- Θερμοκρασία φυσιολογική ή χαμηλή
- Επώδυνοι μυϊκοί σπασμοί των κάτω άκρων και της κοιλιάς
- Η κατάσταση μπορεί να φθάσει μέχρι και σε λιποθυμία
- Η κατάσταση χειροτερεύει αν εμφανιστούν διάρροια και εμετοί

### Θερμοπληξία

Παρατηρείται σε άτομα που έχουν εκτεθεί σε περιβάλλον πολύ θερμό και υγρό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προκαλείται από άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος λόγω αδυναμίας αποβολής θερμότητας όταν η εφίδρωση εμποδίζεται. Εμφανίζεται αιφνίδια με τα εξής συμπτώματα:

- Εξάντληση και ανησυχία του πάσχοντος
- Κεφαλαλγία, ίλιγγος και υπερβολική αίσθηση ζέστης
- Έντονη δίψα και ξηροστομία
- Δέρμα ζεστό, κόκκινο και ξηρό
- Σε σοβαρές περιπτώσεις εμφανίζονται ερυθρά αιμοραγούντα στίγματα
- Σφυγμός ταχύς και έντονος
- Πίεση ελάχιστη ανεβασμένη
- Αναπνοή γρήγορη βαθιά και θορυβώδης
- Μυϊκές συσπάσεις, κράμπες, παροξυσμοί και εμετός
- Αιφνίδια απώλεια συνειδήσεως, που γρήγορα γίνεται βαθιά
- Κώμα, θάνατος



### Θερμικό εξάνθημα

Αποτελεί το πιο κοινό πρόβλημα σε θερμά περιβάλλοντα εργασίας, εκδηλώνεται ως ερύθημα αλλά μπορεί να συνυπάρχουν οίδημα ή/και φλύκταινες στη προσβεβλημένη περιοχή. Το εξάνθημα από θερμότητα μπορεί να προληφθεί φορώντας ενδύματα εργασίας που επιτρέπουν στον ιδρώτα να εξατμιστεί όσο το δυνατόν περισσότερο. Στις περισσότερες περιπτώσεις το θερμικό εξάνθημα εξαφανίζεται όταν το προσβεβλημένο άτομο επανέλθει σε ψυχρό περιβάλλον.

### Θερμική κατάρρευση (λιποθυμία)

Αποτελεί ένα επεισόδιο ορθοστατικής υπότασης, που οδηγεί σε απώλεια συνείδησης. Η θερμική συγκοπή είναι συνήθως αυτοπεριοριζόμενη, καθώς με την πτώση και την οριζόντια θέση του σώματος αποκαθίσταται η ροή αίματος στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Ο εργαζόμενος πρέπει να απομακρυνθεί άμεσα από το θερμό περιβάλλον και να ενυδατωθεί. Ως μέτρο πρόληψης, ο εργαζόμενος πρέπει να εγκλιματιστεί βαθμιαία στο θερμό περιβάλλον, να ενυδατώνεται συχνά και να αποφεύγει την παρατεταμένη ορθοστασία σε θερμό περιβάλλον.

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

## ΧΩΡΟΙ ΓΡΑΦΕΙΩΝ

### ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Η αντοχή στο θερμικό στρες είναι μειωμένη στους εργαζόμενους που παρουσιάζουν κάποιο από τα κατωτέρω προβλήματα υγείας:

- Καρδιοπάθειες
- Πνευμονοπάθειες (ορισμένες)
- Γενικά νοσήματα
  - Σακχαρώδης διαβήτης
  - Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
  - Διαταραχές ηπατικής λειτουργίας
  - Δυσλειτουργία του θυρεοειδούς
  - Μη ελεγχόμενη υπέρταση
  - Αναιμία (συγγενείς αιμοσφαιρινοπάθειες)
  - Ψυχικά νοσήματα υπό θεραπεία
  - Νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος
  - Δερματοπάθειες μεγάλης έκτασης
  - Παχυσαρκία (30% πάνω από το κανονικό βάρος).
  - Νεοπλασίες υπό θεραπεία (Εφόσον ο εργαζόμενος δεν έχει λάβει αναρρωτική άδεια)
- Λήψη ορισμένων φαρμάκων όπως: Ορμόνες, συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης, διουρητικά, αναστολείς ιόντων ασβεστίου, κυτταροστατικά/αντινεοπλασματικά, φάρμακα παθήσεων του ΚΝΣ (Αντιψυχωσικά, αντιεπιληπτικά, κορτικοστεροειδή)
- Γενικές καταστάσεις
- Γυναίκες σε περίοδο κύησης
- Εργαζόμενοι που δεν έχουν εγκλιματισθεί (π.χ. νέοι εργαζόμενοι, άτομα που επιστρέφουν από ασθένεια ή διακοπές).

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

#### Ισορροπία υγρών και ηλεκτρολυτών

- Άφθονο δροσερό νερό 10-15°C, περισσότερο από όσο διψάμε.
- Αν δεν έχουμε εγκλιματισθεί και ιδρώνουμε πολύ ρίχνουμε αλάτι στο νερό μας (με τη μύτη ενός κουταλιού σ' ένα μπουκάλι του λίτρου).
- Αποφεύγουμε τα λιπαρά και βαριά γεύματα, καθώς και την κατανάλωση οινοπνευματωδών.
- Τρώμε φρούτα και λαχανικά.

#### Ενδυμασία

- Τα ρούχα να διευκολύνουν τον αερισμό του σώματος, να επιτρέπουν την εξάτμιση του ιδρώτα, να είναι ελαφρά, άνετα και πορώδη (βαμβακερά).
- Αν δουλεύουμε στον ήλιο ή κοντά σε ακτινοβολούσες επιφάνειες, φροντίζουμε να μην αφήνουμε ακάλυπτο το σώμα μας.
- Κάνουμε χρήση τοπικών κλιματιστικών ή αν διατίθεται κεντρικό σύστημα ψύξης, προτείνεται να λειτουργεί χωρίς ανακύκλωση αέρα για αποφυγή διασποράς ιώσεων, κορωνοϊού, κλπ.



#### Αποφεύγουμε τη ζέστη

- Δίνουμε την ευκαιρία στον οργανισμό μας να προσαρμοστεί στις θερμές συνθήκες.
- Δεν εργαζόμαστε χωρίς ενδυμασία στον ήλιο.
- Προσπαθούμε να εργαζόμαστε περισσότερο στη σκιά.
- Φοράμε καπέλο στο κεφάλι σε εξωτερικούς χώρους. Μας προστατεύει και από ηλίαση.
- Διαμόρφωση/επιλογή σκιερών χώρων ή κατασκευή κατάλληλων στεγάστρων για την εκτέλεση εργασιών, όπου τούτο είναι δυνατόν.
- Προγραμματίζουμε τις εργασίες έτσι ώστε οι πλέον επιβαρυνόμενες να γίνονται τις ώρες που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες.
- Μειώνουμε την απασχόληση σε επιβαρυνόμενους θερμικά χώρους κατά το διάστημα μεταξύ των ωρών 12.00-16.00.
- Πίνουμε συχνά δροσερό νερό θερμοκρασίας 10-15°C.
- Κάνουμε διαλείμματα σε χώρους ειδικά διαμορφωμένους με κλιματισμό.
- Σε περίπτωση εργασίας σε άλλο χώρο (π.χ. τηλεργασία) διατηρούμε το χώρο που εργαζόμαστε δροσερό.

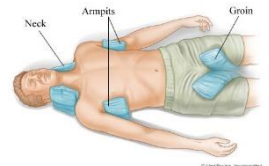
#### Εγκλιματισμός

- Δίνουμε την ευκαιρία στον οργανισμό μας να προσαρμοστεί στις θερμές συνθήκες.
- Όταν επιστρέφουμε από διακοπές ή ακόμα και από Σαββατοκύριακο, ίσως πρέπει να προσαρμοστούμε από την αρχή.

#### Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Αν δούμε κάποιο άτομο με συμπτώματα θερμοπληξίας, όπως: δυσφορία, εξάντληση, ίλιγγο, κράμπες, κ.ά., **καλούμε αμέσως ιατρική βοήθεια**. Μέχρι να καταφθάσει κάνουμε τα εξής:

- Ξαπλώνουμε το άτομο σε σκιερό μέρος και αφαιρούμε τον περιττό ρουχισμό.
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα στην αυχενική περιοχή, στους μασχάλιους αδένες και στην βουβωνική περιοχή.
- Αν υπάρξει λιποθυμικό επεισόδιο, βάζουμε το άτομο σε ασφαλή θέση ανάληψης, δηλ. μπρούμυτα με το κεφάλι προς την πλευρά όπου το χέρι και το πόδι πρέπει να είναι αναδιπλωμένα.



#### Τηλέφωνο Ανάγκης: 166

**Σημείωση:** Οι ανωτέρω οδηγίες είναι επιπλέον των οργανωτικών μέτρων (διαλείμματα ή/και παύση εργασίας), που ενδεχόμενα να πρέπει να ληφθούν από την Διεύθυνση της επιχείρησης, σύμφωνα με την [Εγκύκλιο 34666/03-06-2024](http://www.ergonomia.gr) του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης.