



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα αρ.29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
Email: irini.halatsi@halandri.gr

A/A: 1
30.06.2017

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

**ΘΕΜΑ: «ΠΡΟΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ / ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ»**



Πηγή εικόνας: <http://ekf.gr>

Το καλοκαίρι συχνά παρατηρούνται πολύ υψηλές θερμοκρασίες, με συνέπεια να απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή για την διατήρηση του καλού επιπέδου υγείας των εργαζομένων και την πρόληψη σωματικών επιβαρύνσεων. Ειδικότερα για εργαζόμενους οι οποίοι ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες λόγω του ιατρικού τους ιστορικού, αλλά και για εργαζόμενους που εκτελούν εξωτερικές εργασίες, θα πρέπει ο αρμόδιος προϊστάμενος να μεριμνά αναλόγως και ο εργαζόμενος να τηρεί τα μετρά πρόληψης.

ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ:

Γενικότερα όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι τόσο αυξημένη ώστε να ξεπερνάει τα ανεκτά όρια από τον ανθρώπινο οργανισμό και σε συνεργία με ορισμένους παράγοντες όπως είναι η υγρασία, η άπνοια ή η βαριά χειρωνακτική εργασία, είναι επόμενο να εμφανίζονται στον ανθρώπινο οργανισμό παθολογικές καταστάσεις, ποικίλου βαθμού βαρύτητας, επικίνδυνες για την υγεία.

Αναμφίβολα η πιο σοβαρή κατάσταση για την υγεία, η οποία προκαλείται από την παρουσία πολύ υψηλών θερμοκρασιών περιβάλλοντος είναι η

σελ. 1/6

Θερμοπληξία. Ελαφρότερη δε αλλά αρκετά επιβαρυντική είναι για τον οργανισμό του παθόντα είναι η Θερμική Εξάντληση/Καταπόνηση, ενώ λιγότερο σημαντικές επιπτώσεις του καύσωνα στην υγεία είναι οι κράμπες και το θερμικό εξάνθημα.

Με πρωταρχικό στόχο την πρόληψη των ανωτέρω, τονίζεται ότι είναι απαραίτητο όλοι οι χώροι εργασίας να διαθέτουν κλιματιστικά μηχανήματα, σε καλή κατάσταση και συντηρημένα, ή απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής.

Τα διαλείμματα είναι απαραίτητα για τους εργαζόμενους και πρέπει να γίνονται πάντα σε σκιερά μέρη, για αυτό απαιτείται από τους αρμόδιους προϊστάμενους η οργάνωση του χρόνου εργασίας με προγραμματισμό διαλειμμάτων κατάλληλης διάρκειας για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης θερμικής καταπόνησης του προσωπικού.

Πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχει αυξημένη πιθανότητα θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων, κατά την διάρκεια εκτέλεσης εργασιών όπου παρατηρούνται τα ακόλουθα,:

- υψηλές θερμοκρασίες,
- υψηλά επίπεδα υγρασίας,
- εργασία σε εξωτερικούς χώρους,
- παρουσία πηγών θερμικής ακτινοβολίας,
- ύπαρξη άμεσης σωματικής επαφής με πολύ ζεστά αντικείμενα ή
- όταν παράλληλα απαιτούνται και έντονες σωματικές δραστηριότητες.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ:

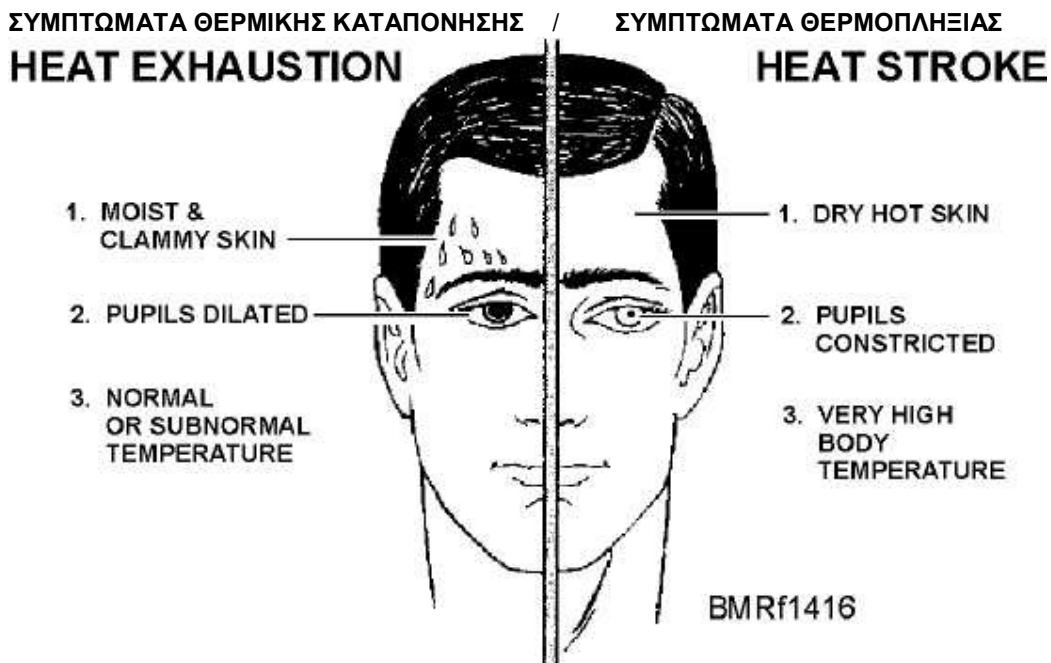
- τα άτομα με ηλικία άνω των 60 ετών,
- οι εργαζόμενοι οι οποίοι πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως:
 - καρδιοπάθειες,
 - νεφροπάθειες,
 - πνευμονοπάθειες,
 - ηπατοπάθειες,
 - σακχαρώδη διαβήτη,
- οι εργαζόμενοι οι οποίοι λαμβάνουν ιατρική φαρμακευτική αγωγή για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ.:
 - τα διουρητικά,
 - τα αντιχολινεργικά,
 - τα ψυχοφάρμακα,
 - τα ορμονούχα φάρμακα (ινσουλίνης, αντιδιαβητικά, κ.α.) δισκίων).
- οι εγκυμονούσες.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ:

- εφίδρωση,
- αίσθημα καταβολής, ατονία,
- διεσταλμένες οφθαλμικές κόρες,
- χαμηλοί σφυγμοί,
- τάση για λιποθυμία,
- ωχρο δέρμα,
- ναυτία,
- δυνατός πονοκέφαλος,
- εμετοί και ταχυπαλμία,
- στομαχικός πόνος,
- μείωση της αρτηριακής πίεσης.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ:

- απουσία εφίδρωσης,
- συστολή οφθαλμικών κορών,
- υπογλυκαιμία,
- λιποθυμία,
- παραισθήσεις και αποπροσανατολισμός,
- πολύ αυξημένη θερμοκρασία του σώματος,
- ξηρότητα δέρματος,
- παρουσία σπασμών,
- εμετοί, διάρροια,
- διαταραχή πήκτικότητας αίματος,
- έμφραγμα του μυοκαρδίου ως πιθανό επακόλουθο,
- κωματώδης κατάσταση και θάνατος.



Πηγή εικόνας: <http://navyadvancement.tpub.com>

ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:

Καλέστε το 166 ΑΜΕΣΩΣ και ενημερώστε τον προϊστάμενο.

Για τη θεραπεία εργαζομένων με παρουσία των ανωτέρω συμπτωμάτων όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι αρκετά υψηλή, πρέπει κληθεί το 166 ΑΜΕΣΩΣ για να διακομιστεί ο παθών το γρηγορότερο δυνατό σε **νοσηλευτικό ίδρυμα**. Μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο θα πρέπει να εφαρμοστούν **πρώτες βοήθειες**:

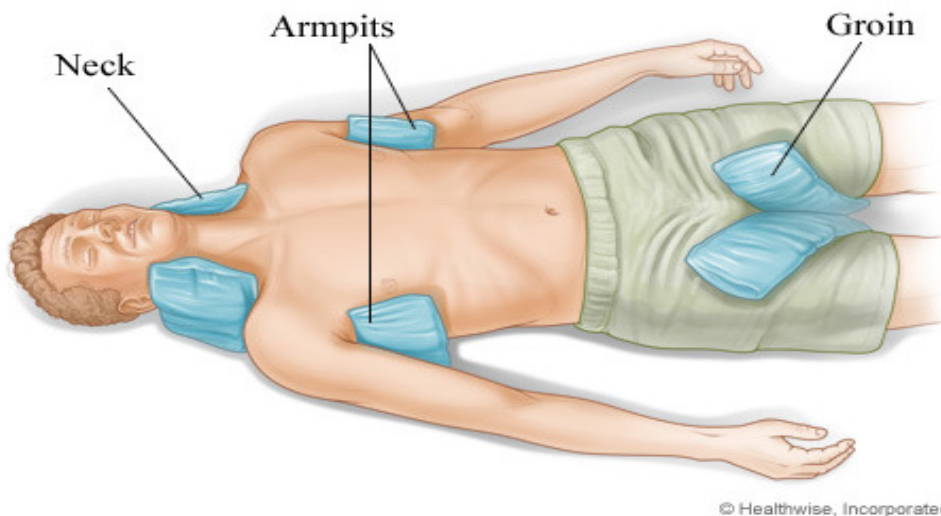


Πηγή εικόνας: <http://www.kostaskanakis.gr>

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΜΕ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΕΡΘΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ:

- ✓ Συνεχής επικοινωνία και οπτική επαφή με τον εργαζόμενο μέχρι να έρθει η ιατρική βοήθεια/ασθενοφόρο,
- ✓ Άμεση μεταφορά του εργαζόμενου σε δροσερό/ ή υπό σκιά μέρος,
- ✓ Παροχή αέρα (με χαρτί κουνώντας το όπως την βεντάλια) ή χρήση ανεμιστήρα, αν υπάρχει η δυνατότητα,
- ✓ Ράντισμα του σώματος και των ρούχων του παθόντα με νερό,
- ✓ Τοποθέτηση παγοκουστών ή πετσετών με πάγο, κρύων επιθεμάτων στο σώμα του (κυρίως στον τράχηλο, στις μασχάλες και στη βουβωνική περιοχή) και χορηγήστε δροσερό πόσιμο νερό,
- ✓ Εάν προκύψει εμετός, γυρίστε στο πλάι τον εργαζόμενο, ώστε η αεροφόρος οδός να μην φράξει.
- ✓ Εάν ο εργαζόμενος δεν έχει τις αισθήσεις του ή βρίσκεται σε σύγχυση, πιθανότατα έχει πάθει θερμοπληξία. Είναι σημαντικό να μην αμελήσετε την τοποθέτηση πάγου.

Στην κάτωθι εικόνα απεικονίζεται η οδηγία για τη σωστή τοποθέτηση ψυχρών επιθεμάτων:

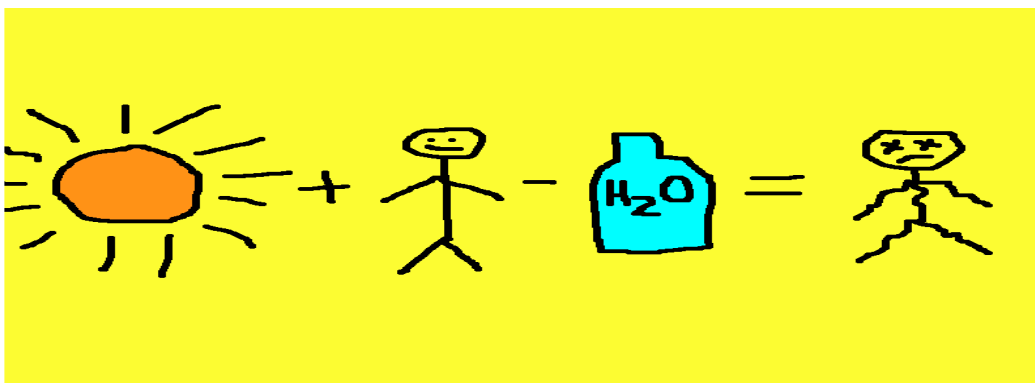


Πηγή εικόνας: <http://www.webmd.com>

Πρέπει να τηρούμε πάντα συγκεκριμένα μέτρα πρόληψης, όταν η θερμοκρασία και η υγρασία είναι σε υψηλά επίπεδα και στις περιπτώσεις όπου η εργασία εμπεριέχει έντονη σωματική καταπόνηση. Κανόνες εργασίας για την πρόληψη της θερμικής καταπόνησης και θερμοπληξίας:

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

Πρώτα από όλα τα προληπτικά μέτρα, κατά την περίοδο καύσωνα, θα πρέπει οι εργαζόμενοι που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα πληθυσμού **να συμβουλευούνται άμεσα το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας των φαρμάκων που λαμβάνουν.**



Πηγή εικόνας: <http://lydiakang.blogspot.gr>

Κατά την εργασιακή δραστηριότητα θα πρέπει να τηρούνται τα ακόλουθα:

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- ✓ Εκτέλεση εργασίας ανά τουλάχιστον δύο άτομα, με στόχο την έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων της θερμικής καταπόνησης, δίνοντας προσοχή στις αισθήσεις. Με τον τρόπο αυτό ο ένας εργαζόμενος διασφαλίζει την ασφάλεια και την παροχή βοήθειας στον άλλο συνάδελφο, σε περίπτωση λιποθυμίας, ζάλης κ.α.,
- ✓ Αποφυγή της απευθείας έκθεσης στον ήλιο και σε θερμικές πηγές,
- ✓ Χρήση κατάλληλου καλύμματος κεφαλής (καπέλου) όπου δεν προβλέπεται χρήση κράνους προστασίας, υγρών επιθεμάτων, καθώς και προστατευτικών μέσων δέρματος,
- ✓ Ένδυση με ελαφρά και μη στενά ρούχα, τα οποία να είναι βαμβακερά ώστε να «αναπνέουν»,
- ✓ Επιλογή σκιερού μέρους για διαλείμματα ή διαμόρφωση του χώρου, ένα δεν υπάρχει ήδη στον χώρο εργασίας,
- ✓ Εκτέλεση εργασιών υπό κατάλληλων στεγαστρων, όπου είναι δυνατόν, ή εάν δεν υπάρχει, διαμόρφωση ή κατασκευή σκέπαστρου,
- ✓ Προγραμματισμός των εργασιών έτσι ώστε οι πλέον επιβαρυνμένες εργασίες να γίνονται τις ώρες που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες,
- ✓ Μείωση της απασχόλησης κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ των ωρών 12.00-16.00, εφόσον είναι δυνατόν,
- ✓ Συχνή πόση άφθονων υγρών, ΠΡΙΝ επέλθει η δίψα, και πόσιμου δροσερού νερού (10-15° C),
- ✓ Αποφυγή κατανάλωσης αναψυκτικών, αλκοολούχων ποτών.
- ✓ Αποφυγή υπερκατανάλωσης ροφημάτων με καφεΐνη. Η καφεΐνη αφυδατώνει όταν αυξηθούν τα επίπεδα της στον οργανισμό, πέραν της κατανάλωσης ΕΝΟΣ ΚΑΦΕ ή αναψυκτικού που την εμπεριέχει.

ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

1. **Αποφυγή έκθεσης στο ηλιακό φως.** Οι ακτίνες της UV ακτινοβολίας είναι πιο έντονες μεταξύ 10 π.μ. και 4 μ.μ. : Αναζήτηση σκιερών και δροσερών μερών.
2. Προτίμηση στα **ανοιχτόχρωμα και ελαφρά ρούχα** με ανοικτό λαιμό, κάλυψη κεφαλής (χρησιμοποίηση καπέλου και υγρού επιθέματος).
3. **Αποφυγή βαριάς σωματικής εργασίας**, ιδιαίτερα σε μέρη που συνυπάρχουν υψηλή θερμοκρασία με υγρασία, καθώς και κάτω από τον ήλιο.
4. **Προσοχή στις διατροφικές συνήθειες :**
 - Απαραίτητη η πρόσληψη άφθονων δροσερών υγρών, κατά προτίμηση νερού και φυσικών χυμών, χωρίς ζάχαρη.
 - Αποφυγή των οινοπνευματωδών ποτών.
 - Η διατροφή να περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και φρούτα πάσης φύσεως, με περιορισμό των λιπαρών και των υψηλών θερμίδων.
5. Έλεγχος ηλεκτρολυτών και καλή διατήρηση επιπέδων αυτών.