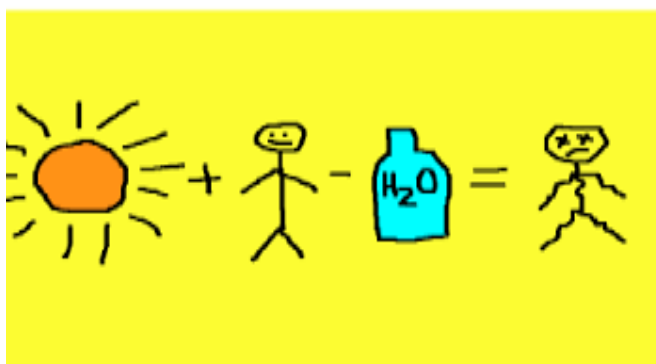




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 22/07/2025
Α.Α.: 221

ΘΕΜΑ: ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ.



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



Κατά την διάρκεια του καύσωνα, είναι απαραίτητο να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στα προληπτικά μέτρα ώστε να εξασφαλίζουμε ένα καλό επίπεδο εργασιακής υγείας, προλαμβάνοντας επιβαρύνσεις που μπορεί να προκύψουν κατά την εκτελούμενη εργασία, ιδιαίτερα σε άτομα ευπαθών ομάδων πληθυσμού και εργαζόμενους που εκτελούν εξωτερικές υπηρεσίες, υπό υψηλές θερμοκρασίες.

Γενικότερα, συχνά δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας επικίνδυνες για την υγεία των εργαζομένων όταν:

- η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι τόσο αυξημένη
- ώστε να ξεπερνάει τα ανεκτά όρια από τον ανθρώπινο οργανισμό και
- σε συνεργία με ορισμένους άλλους παράγοντες, όπως :
 - η αυξημένη υγρασία,
 - η άπνοια,
 - και η βαριά χειρωνακτική εργασία κ.λ.π..

- ❖ Η πιο σοβαρή κατάσταση που επιφέρει ο καύσωνας είναι η **Θερμοπληξία**,
- ❖ ελαφρότερή δε αλλά αρκετά επιβαρυντική είναι για την υγεία η **Θερμική Εξάντληση**,
- ❖ ενώ **κράμπες** και
- ❖ **θερμικό εξάνθημα**, μπορούν να εμφανιστούν και αυτά.

Οι χώροι εργασίας πρέπει να διαθέτουν:

- κλιματιστικά μηχανήματα ή
- απλούς ανεμιστήρες, κατά προτίμηση οροφής.

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

Όταν η εργασία εκτελείται σε συνθήκες:

- υψηλών θερμοκρασιών,
- υψηλής υγρασίας,
- παρουσίας πηγών θερμικής ακτινοβολίας,
- άμεσης σωματικής επαφής με πολύ ζεστά αντικείμενα ή
- όταν παράλληλα απαιτούνται έντονες σωματικές δραστηριότητες,

τότε υπάρχει αυξημένη πιθανότητα θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων, που εκτελούν τις συγκεκριμένες εργασίες.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

- άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών,
- εργαζόμενοι που πάσχουν από χρόνια νοσήματα:
 - καρδιοπάθειες,
 - νεφροπάθειες,
 - πνευμονοπάθειες,
 - ηπατοπάθειες,
 - σακχαρώδη διαβήτη,
- εργαζόμενοι που λαμβάνουν ιατρική φαρμακευτική αγωγή για τα χρόνια νοσήματά τους, όπως π.χ.
 - τα διουρητικά,
 - τα αντιχολινεργικά,
 - τα ψυχοφάρμακα,
 - τα ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων).

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

Το καλοκαίρι αλλά κατά την περίοδο καύσωνα, θα πρέπει οι εργαζόμενοι που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα πληθυσμού **να συμβουλευονται άμεσα το γιατρό τους για την ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας των φαρμάκων που λαμβάνουν.**

ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:

Σε περίπτωση που κάποιος εργαζόμενος εμφανίζει συμπτώματα,

Καλέστε το 166 ΑΜΕΣΩΣ και ενημερώστε τον προϊστάμενο.

Η θεραπεία των εργαζομένων που παρουσιάζουν τα παρακάτω συμπτώματα όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι αρκετά υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, πιο κάτω σας παρατίθενται οδηγίες μέχρι να έρθει ιατρική βοήθεια.

ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ - ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ :

- ατονία,
- αίσθημα καταβολής,
- τάση για λιποθυμία,
- δυνατός πονοκέφαλος,
- ναυτία,
- εμετοί και ταχυπαλμία,
- πτώση της αρτηριακής πίεσης.

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ - ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ:

- απουσία εφίδρωσης,
- αυξημένη θερμοκρασία του σώματος,
- σπασμοί,
- εμετοί,
- διάρροια,
- διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος,
- έμφραγμα του μυοκαρδίου (πιθανό επακόλουθο),
- κωματώδης κατάσταση και θάνατος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΜΕ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΕΡΘΕΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ:

- Συνεχής επικοινωνία και οπτική επαφή με τον εργαζόμενο μέχρι να έρθει η ιατρική βοήθεια,
- Άμεση μεταφορά του εργαζόμενου σε δροσερό/ ή υπό σκιά μέρος,
- Παροχή αέρα (με χαρτί κουνώντας το σαν βεντάλια) ή ανεμιστήρα,
- Ράντισμα του σώματος και των ρούχων του παθόντα με νερό,
- Τοποθέτηση παγοκυστών ή πετσετών με πάγο, κρίων επιθεμάτων στο σώμα του (κυρίως στον τράχηλο, στις μασχάλες και στη βουβωνική περιοχή) και χορηγήστε δροσερό πόσιμο νερό,
- Εάν ο εργαζόμενος δεν έχει τις αισθήσεις του ή βρίσκεται σε σύγχυση, πιθανότατα έχει πάθει θερμοπληξία. Μην αμελήσετε την τοποθέτηση πάγου,

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ:

- Εργασία ανά τουλάχιστον δύο άτομα για την έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων της θερμικής καταπόνησης, δίνοντας προσοχή στις αισθήσεις ώστε ο ένας να διασφαλίζει την ασφάλεια και την παροχή βοήθειας στον άλλον σε περίπτωση λιποθυμίας κ.α.,
- Αποφυγή της απευθείας έκθεσης στον ήλιο και σε θερμικές πηγές,
- Χρήση κατάλληλου καλύμματος κεφαλής (καπέλου) όπου δεν προβλέπεται χρήση κράνους προστασίας, καθώς και προστατευτικών μέσων δέρματος,
- Επιλογή σκιερών μέρους για διαλείμματα ή διαμόρφωση του χώρου, ένα δεν υπάρχει ήδη,
- Εκτέλεση εργασιών υπό κατάλληλων στεγάστρων, όπου είναι δυνατόν, ή εάν δεν υπάρχει, διαμόρφωση ή κατασκευή σκέπαστρου,
- Προγραμματισμός των εργασιών έτσι ώστε οι πλέον επιβαρυνόμενες εργασίες να γίνονται τις ώρες που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες,
- Μείωση ή παύση της απασχόλησης κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ των ωρών 12.00-17.00,
- Συχνή πόση άφθονων υγρών, ΠΡΙΝ ΕΠΕΛΘΕΙ Η ΔΙΨΑ, 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.