



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα αρ.29 & Αγίου Γεωργίου,  
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι  
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882  
Email: [irini.halatsi@halandri.gr](mailto:irini.halatsi@halandri.gr)**

**Α/Α: 65  
17.06.2016**

### **ΘΕΜΑ: ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ.**

Τους μήνες της θερινής περιόδου συχνά παρατηρούνται θερμοκρασίες καύσωνα, οπότε και απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή για την διατήρηση του καλού επιπέδου υγείας των εργαζομένων και την πρόληψη επιβαρύνσεων, ειδικότερα για άτομα ευπαθών ομάδων πληθυσμού και εργαζόμενους που εκτελούν εξωτερικές υπηρεσίες.

Γενικότερα 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 (υγρασία, άπνοια, βαριά χειρωνακτική εργασία κ.λ.π.), συχνά δημιουργούνται παθολογικές καταστάσεις ποικίλου βαθμού βαρύτητας επικίνδυνες για την υγεία των εργαζομένων. Η πιο σοβαρή κατάσταση είναι η Θερμοπληξία, ελαφρότερή δε αλλά αρκετά επιβαρυντική είναι για την υγεία η Θερμική Εξάντληση, ενώ και οι κράμπες και το θερμικό εξάνθημα μπορούν να εμφανιστούν κατά την εργασία υπό συνθήκες καύσωνα.

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).

### **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.

### **ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:**

**Καλέστε το 166 ΑΜΕΣΩΣ** και ενημερώστε τον προϊστάμενο.

Η θεραπεία των εργαζομένων που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι αρκετά υψηλή, πρέπει να γίνεται κατά προτίμηση σε νοσηλευτικά ιδρύματα, αλλά ως **πρώτες βοήθειες** μέχρι τη διακομιδή τους σε αυτά, θα πρέπει να εφαρμοστούν άμεσα :

## **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ 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, κρύων 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,

Κάθε φορά που η θερμοκρασία είναι υψηλή και η εργασία εμπεριέχει έντονη σωματική καταπόνηση, υπάρχουν συγκεκριμένα μέτρα πρόληψης, τα οποία θα πρέπει να λαμβάνονται.

## **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 σκιερού 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 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.

## **ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:**

Επιπρόσθετα των ως άνω αναφερόμενων προληπτικών μέτρων και ιδιαίτερα 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.**