

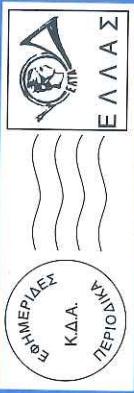
# ΔΡΑΣΗ



Εργατοϋπαλληλικό  
Κέντρο  
Αθήνας

via ΥΓΙΕΙΝΗ & ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ – PROTECTION OF THE ENVIRONMENT  
OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY – PROTECTION OF THE ENVIRONMENT

• ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ • ΤΕΥΧΟΣ 86 • 8οΣ ΧΡΟΝΟΣ • ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 1999  
• MONTHLY EDITION • NR. 86 • 8th YEAR • AUGUST 1999



## Πως να προστατευθούμε από τον καύσωνα

Παρά τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος ο οργανισμός του ανθρώπου έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να διατηρεί σταθερή την θερμοκρασία του. Αυτό όμως το κατορθώνει μόνο μέχρι ενός ορίου (43°C) πέρα από το οποίο δεν μπορεί να αντιδράσει. Τότε αρχίζουν να εμφανίζονται διάφορες λειτουργικές διαταραχές και ελαφρά ή βαρειά νοσηρά φαινόμενα.

Ένα απ' αυτά είναι η **θερμική εξάντληση** η οποία εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη έκθεση του ατόμου (ώρες ή ημέρες) σε υψηλές θερμοκρασίες.

Πρόκειται για παροδική ανεπάρκεια του καρδιαγγειακού συστήματος σ' ένα θερμικό stress. Τα αρχικά συμπτώματα είναι κεφαλαλγία, ίλιγγοι, ανορεξία, ανία, έντονο αίσθημα εξάντλησης τα οποία καταλήγουν σε ξαφνική και μικρής διάρκειας κατάρρευση. Η αρπτηριακή πίεση είναι χαμηλή και υπάρχει ταχυκαρδία. Το δέρμα είναι ψυχρό και υγρό. Οι κόρες διαστέλλονται. Η θερμοκρασία είναι φυσιολογική. Το σύνδρομο αποδίδεται σε μέτρια απώλεια ύδατος και χλωριούχου νατρίου. Η θεραπεία είναι απλή και συνίσταται στη μεταφορά του ατόμου σε δροσερό περιβάλλον και τη χορήγηση ύδατος και χλωριούχου νατρίου (αλάτι) συνήθως ενδοφλέβια λόγω της ναυτίας.

Μια άλλη λειτουργική διαταραχή είναι η **θερμοπληξία**.

Θερμοπληξία εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι πάνω από 70%, γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ίδρωτα και την αποβολή θερμότητας του σώματος. Υπάρχουν όμως και άλλοι παράγοντες που βοηθούν στο να πάθει κανείς θερμοπληξία. Μερικοί από αυτούς είναι η βαρειά σωματική εργασία, η παρατεταμένη βάδιση κάτω από τον ήλιο, η περιβολή με θερμά σκούρου χρώματος ρούχα που απορροφούν την ηλιακή θερμότητα.

Τα παχύσαρκα άτομα και εκείνα που πάσχουν από αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, οι αλκοολικοί, οι ηλικιωμένοι και κυρίως τα βρέφη των οποίων ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να αντιδρά και να προσαρμό-

ζεται στις μεταβολές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος προσβάλλονται ευκολότερα από θερμοπληξία.

Τα αρχικά συμπτώματα της θερμοπληξίας είναι η έντονη και ακατανίκητη δίψα και η ξερότητα του στόματος, του φάρυγγα και του δέρματος. Στη συνέχεια εμφανίζεται ερυθρότητα του προσώπου που καλύπτεται από άφθονο ίδρωτα, ζάλη, πόνος στο κεφάλι και στο στήθος, κατάπτωση του οργανισμού, αδυναμία στα πόδια και μικρές κράμπες, δυσφορία, ταχυσφυγμία, δύσπνοια και βουητά στα αυτιά. Ο πυρετός είναι πάντα σταθερός και μπορεί να φθάσει τους 42°C. Τέλος εμφανίζονται λιποθυμικά φαινόμενα και ο θερμόπληκτος πέφτει αναίσθητος.

### Πρώτες Βοήθειες



- Μεταφέρουμε τον θερμόπληκτο χωρίς χρονοτριβή σε μέρος δροσερό ευάερο, σκιερό ή κάτω από δένδρα αν υπάρχουν.
- Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε του περιέργους που συγκεντρώνονται, για να μην εμποδίζουν τον αερισμό.
- Αφαιρούμε τη βαρειά ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (κομπρέσσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι και βρέχουμε το πρόσωπο, το λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό και του κάνουμε ζωηρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Του δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αιθέρα ή αμμωνία, και αν μπορεί να πιεί του δίνουμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός τους εξαιτίας της μεγάλης εφιδρωσης.

Αν η κατάσταση του είναι πολύ βαρειά πρέπει να κληθεί επειγόντως γιατρός ή να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

### Σ' ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

- Πως να προστατευθούμε από τον καύσωνα
- Γενικές οδηγίες προφύλαξης από τον καύσωνα
- Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι εδώ
- Διατροφή ...αναμνήσεις από ένα δυσοίωνο μέλλον
- Φόρος επί των ενεργειακών προϊόντων
- Επικείμενες εκδηλώσεις
- Νέες εκδόσεις

### IN THIS ISSUE:

- How to protect ourselves from the heat waves - General guidelines
- Air pollution is still with us
- DIET ...memories from a black future
- Taxes on energy products
- Forthcoming agenda
- New publications

Η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΥΠΟΘΕΣΗ

# Γενικές οδηγίες προφύλαξης από τον καύσωνα

## 1 Αποφυγή ηλιοθεραπείας.

Παραμονή σε σκιερά και δροσερά μέρη. Αποφυγή των χώρων όπου επικρατεί συνωστισμός.



## 2 Αποφυγή βαρειάς σωματικής εργασίας, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφυγή βαδίσματος για πολύ ώρα ή τρεξίματος κάτω από τον ήλιο.



## 3 Η ενδυμασία

πρέπει να είναι κατά προτίμηση ελαφρά, άνετη και ανοιχτόχρωμη. Το δε υλικό του ρουχισμού να είναι πορώδες ούτως ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Η χρήση του καπέλου και γενικά καλύμπας επιβάλλεται, με υλικό φυστικά που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.



## 4 Ελαφρά και

μικρά γεύματα με έμφαση στα φρούτα και λαχανικά και περιορισμούς στα λιπαρά. Λήψη άφθονων υγρών (νερού και χυμών φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι μεγάλη τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης συνιστάται η αποφυγή λήψης οινοπνευματωδών ποτών.



## 5 Πολλά χλιαρά

ντούς στην διάρκεια της ημέρας. Καλό θα



είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό σταν προστατευτικά μέτρα.

## 6 Επίσης συστήνεται η χρήση μαύρων η σκουρόχρωμων γυαλιών που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου.



**7 Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα γιατρό τους για εφαρμογή ειδικών για την περίπτωσή τους οδηγιών. Ιδιαίτερα όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν τον γιατρό τους αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία γιατί μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν την θερμοκρασία του σώματος.**



## 8 Αποφυγή πλυντηρίων ταξιδίων με διάφορα μέσα συγκοινωνίας κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης.



## Οδηγίες για τα νεογνά και τα βρέφη

**1 Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμώτερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται (όπως συνηθίζεται) σε πάνες.**



**2 Όταν κάνει ζέστη να προσφέροντα συχνά εκτός από το γάλα (μη-**



τρικό ή άλλο) και υγρά όπως χαμογήλι, νερό κλπ,

## 3 Τα βρέφη και μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.



## 4 Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν πολύ ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλλο.



## Οδηγίες για την

## προστασία

## των

## πλικιωμένων



Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους και για το λόγο αυτό η μετατροπή του διαμερίσματος στην μεγάλη ζέστη είναι πολύ δύσκολη υπόθεση, προτιμέτερη είναι η μετακίνηση του ηλικιωμένου σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.

Αν η μετακίνηση σε θάλασσα ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, η παραμονή του ηλικιωμένου στα κατώτερα διαμερίσματα πολυορόφων σπιτιών είναι σχετικά εύκολη λύση.

Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά κατά τη διάρκεια της ημέρας ζέστης πρέπει να είναι ερμηνητικά κλειστό αφού έχει δροσισθεί και μείνει ανοιχτό όλη τη νύχτα.

Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνα τους σε περίπτωση θερινών διακοπών ή πολυήμερες απουσίες από το σπίτι.

Σε αντίθετη περίπτωση πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.

## Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι εδώ



Η ατμοσφαιρική ρύπανση που προκαλείται από τα αυτοκίνητα «σκοτώνει» κάθε χρόνο περισσότερους Ευρωπαίους από όσους χάνουν τη ζωή τους σε αυτοκινητικά δυστυχήματα, ενώ αποτελεί σήμερα τη νούμερο ένα αιτία περιβαλλοντικής ρύπανσης στην Ευρώπη.

Τα στοιχεία πρόσφατης έκθεσης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι αποκαλυπτικά για τις επιπτώσεις στην υγεία των Ευρωπαίων της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, που προκαλείται από τα καυσαέρια των αυτοκινήτων.

Στην Αυστρία, τη Γαλλία και την Ελβετία προκαλούνται κάθε χρόνο 21.000 επιπλέον πρόωροι θάνατοι από αναπνευστικά και καρδιαγγειακά προβλήματα - αριθμός που υπερβαίνει κατά πολύ τα θύματα των τροχαίων δυστυχημάτων στις τρεις αυτές χώρες.

Σύμφωνα, με τα στοιχεία της έκθεσης που δημοσιοποιήθηκε με αφορμή την «Τρίτη Υπουργική Διάσκεψη για το Περιβάλλον και την Υγεία», η ατμοσφαιρική ρύπανση ευθύνεται για την εμφάνιση τουλάχιστον 300.000 επιπλέον κρουσμάτων βρογχίτιδας στα παιδιά, 15.000 καρδιακών παθήσεων και 162.000 κρουσμάτων άσθματος, επίσης, σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Τους κινδύνους που εγκυμονούν για την υγεία του Ευρωπαϊκού πλήθη τα υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής ρύπανσης επεσήμανε εκπρόσωπος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο οποίος τόνισε ότι «η ατμοσφαιρική ρύπανση από τα αυτοκίνητα στα επίπεδα που υπάρχει σήμερα αποτελεί βασική αιτία ασθενειών», προσθέτοντας ότι «το αυτοκίνητο αποτελεί πηγή πολλών κακών, όπως η ηχορύπανση και τα τροχαία».

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ...αναμνήσεις από ένα δυσοίωνο μέλλον

Με αφορμή το διατροφικό σήριαλ των τελευταίων εβδομάδων το EKA εξέδωσε το ακόλουθο Δελτίο Τύπου.

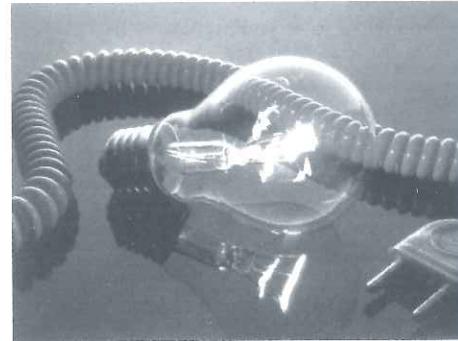
Εδώ και αρκετό καιρό παρακολουθούμε άναυδοι την υπόθεση των μολυσμένων με διοξίνες κρεάτων και γαλακτοκομικών προϊόντων από το Βέλγιο και την Ολλανδία, που ακολουθήθηκε από την τοξική Coca Cola στο Βέλγιο, την Γαλλία και την Γερμανία και το λεγόμενο AIDS των αγελάδων.

Βρισκόμαστε μπροστά σε μια αλυσίδα γεγονόντων που μόνο δεινά προοιωνίζονται για το διατροφικό μας παρόν και μέλλον και την υγεία μας. Διαπιστώσαμε για μια ακόμη φορά ότι η Ενιαία Αγορά δυστυχώς δεν λειτουργεί και προς την κατεύθυνση της εντατικοποίησης των ελεγχών της ποιότητας των τροφίμων, αφήνοντας κάποιους ασυνείδητους να δηλητηριάζουν ανεξέλεγκτα τον κόσμο.

Η Χώρα μας σ' αυτό το ζήτημα είναι ανοχύρωτη καθώς δεν διαθέτει τις κατάλληλες υποδομές προκειμένου να διενεργεί ειδικές μετρήσεις και αποτελεσματικούς και αξιόπιστους ελέγχους σε ανεξάρτητη βάση.

Επειδή στο μέλλον τέτοια φαινόμενα θα πληθαινούν, ζητάμε από την Πολιτεία να θωρακίσει τον Έλληνα πολίτη έναντι των κινδύνων που διατρέχει η υγεία του από διάφορα τρόφιμα και προϊόντα, δημιουργώντας όλες τις ανάγκες για το σκοπό αυτό υποδομές και στελέχωση, προκειμένου να είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε και να ελέγχουμε την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνονται στη χώρα μας.

## Φόρες επί των ενεργειακών προϊόντων



Με την υιοθέτηση από το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο της έκθεσης του κ. COX (ΦΙΛ/ΙRL), έγγρ. A4-171/99, σχετικά με την φορολογία των ενεργειακών προϊόντων, η Ολομέλεια εξέφρασε την υποστήριξή της στην πρόταση της Επιτροπής και ιδιαίτερα το στόχο να συνοδεύεται ο ενεργειακός φόρος από μείωση του κόστους εργασίας. Η Ολομέλεια προτείνει την αυτόματη αύξηση του ενεργειακού φόρου ανά έτος, βάσει του ποσοστού πληθωρισμού, αυξημένου κατά 2 εκατοστιαίες μονάδες. Ζητεί επίσης μετά την πάροδο πενταετίας, την αναθέρηση του συστήματος φορολόγησης των ενεργειακών προϊόντων. Από την 1/1/2000 τα ελάχιστα επίπεδα φορολογίας των καυσίμων κίνησης ορίζοντα ως εξής:

- **Για τη βενζίνη:** 450 ΕΥΡΩ ανά 1.000 λίτρα σε θερμοκρασία 15°C. Επιπλέον, τα Κράτη Μέλη επιβάλλουν στη βενζίνη με μόλις βδού υψηλότερο φορολογικό συντελεστή απ' ότι στην αμόλυβδη βενζίνη.
- **Για το πετρέλαιο ντίζελ:** 343 ΕΥΡΩ ανά 1.000 λίτρα σε θερμοκρασία 15°C. Τέλος, μεταξύ των τομέων για τους οποίους προβλέπονται εξαιρέσεις από το φόρο προστίθενται και οι δημόσιες μεταφορές.
- **Για την κηροζίνη:** 343 ΕΥΡΩ ανά 1.000 λίτρα σε θερμοκρασία 15°C. Τέλος, μεταξύ των τομέων για τους οποίους προβλέπονται εξαιρέσεις από το φόρο προστίθενται και οι δημόσιες μεταφορές.



# ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΚΑΙ ΆΛΛΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΡΓΟΝΟΜΙΑΣ  
HELLENIC ERGONOMICS SOCIETY



International Ergonomics Association

## ΣΥΜΠΟΣΙΟ:

### Strengths & Weaknesses, Threats & Opportunities of Ergonomics in front of 2000

31 Αυγούστου - 1 Σεπτεμβρίου 1999  
Σαντορίνη  
Ίδρυμα Π. Νομικού

### ΟΙ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΜΠΟΣΙΟΥ ΕΙΝΑΙ:

- Ζητήματα Επιδημιολογίας
- Θεωρητικά θέματα Εργονομίας
- Εργονομία : Παρελθόν, παρόν, μέλλον
- Η Εργονομία στις διάφορες χώρες
  - Εργονομικός σχεδιασμός
- Εργονομία, οικονομία, αγορά εργασίας

Πληροφορίες: Ν. Μαρμαράς • Fax: ++ 301 - 7723571  
Δ/νοη στο διαδίκτυο : <http://simor.mech.ntua.gr/symposium>

## Οικο-κατασκηνώσεις

### • Σύλλογος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Αιγαίου

Περιβαλλοντική κατασκήνωση για νέους 18-25 ετών στην Ψέριμο της Καλύμνου διοργανώνει ο Σύλλογος Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Περιλαμβάνει διαλέξεις από περιβαλλοντολόγους και σχετικές δραστηριότητες. Η κατασκήνωση θα λειτουργήσει από τις 24 Ιουλίου ως τις 28 Αυγούστου. Πληροφορίες στα τηλ.: 0944-681.142, 01-7217.494, 0251-36.249, email:spatpe@env.aegean.gr.

### • WWF - Ελλάς

Οικολογικές κατασκηνώσεις διοργανώνει και το WWF Ελλάς, τον Ιούλιο και τον Αύγουστο, στον Έβρο (Λευκίμη, Δαδιά, Μελία), τις Πρέσπες, την Κερκίνη και το Πόρτο Λάγος, για νέους 18-30 ετών.

Για πληροφορίες, επικοινωνήστε με τον κ. Σ. Ξενάριο (Τρίτη - Πέμπτη, 12-3μ.μ., τηλ.: 3314.839

## ΝΕΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

**Βοηθείστε μας  
να θύγαλουμε το περιβάλλον μας  
από τα σκουπίδια!**



### Αφίσα '99 της HELMEPA

Κάθε καλοκαίρι η HELMEPA συμβάλλει στην ενημέρωση του ευρύτερου κοινού με οπτικο-ακουστικό υλικό με περιβαλλοντικά μηνύματα. Με τη συνεργασία του Υ.Ε.Ν. και των Λιμεναρχείων του διανεμήθηκαν και φέτος σε όλη τη χώρα χιλιάδες αντίτυπα της Αφίσας '99 με μήνυμα των παιδιών-Μεσημένων της ΠΑΙΔΙΚΗΣ HELMEPA. Η ίδια αφίσα εστάπη και σε φορείς της Επαγγελματικής Πολιτείας σε Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης, Ναυτιλιακούς φορείς όπως επίσης και σε όλους στο εξωτερικό με τους οποίους η HELMEPA συνεργάζεται.

Ιδιοκτήτης: ΕΚΑ  
Εκδότης:

Γρηγόρης Φελώνης  
Πρόεδρος ΕΚΑ

Την "ΔΡΑΣΗ"  
επιμελούνται οι  
υπεύθυνοι  
των Τμημάτων Περιβάλ-  
λοντος

Χριστίνα Θεοχάρη  
Υγιεινής & Ασφάλειας  
της Εργασίας  
Χρήστος Χατζής  
Τιμή Τεύχους Δροχ. 1

#### Διάθεση:

ΕΚΑ, Γ' Σεπτεμβρίου 48B  
104 33 ΑΘΗΝΑ  
Τηλ. 88 36 917, 88 41 818,  
FAX: 88 39 271

Επιτρέπεται η χωρίς  
άδεια αναδημοσίευση ή  
αναπαραγωγή μέρους  
του φυλλαδίου, με μόνη  
υποχρέωση την  
αναφορά της πηγής.