**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΚΑΥΣΩΝΑ**

**Ισορροπία υγρών και αλάτων**

* Άφθονο δροσερό νερό
* Αν δεν έχει εγκλιματισθεί ο εργαζόμενος και ιδρώνει πολύ, να ρίχνει αλάτι στο νερό (η μύτη σε ένα κ.σ. ανά  λίτρο νερού).
* Απαγορεύονται λιπαρά και βαριά γεύματα, απαγορεύεται η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.
* Άφθονα 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).
* Να μην μένει ακάλυπτο το σώμα όταν κάποιος εργάζεται στον ήλιο ή κοντά σε επιφάνειες που ακτινοβολούν. Χορήγηση και χρήση κατάλληλου καλύμματος κεφαλής όπου δεν προβλέπεται χρήση κράνους προστασίας, καθώς και προστατευτικών μέσων δέρματος

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Τα μέτρα που μπορεί να ληφθούν για να αντιμετωπιστεί τυχόν θερμική καταπόνηση των εργαζομένων περιλαμβάνουν:

* Οργάνωση του χρόνου εργασίας με προγραμματισμό διαλειμμάτων κατάλληλης διάρκειας για τη μείωση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων.
* Προγραμματισμός των εργασιών που συνεπάγονται υψηλή θερμική καταπόνηση των εργαζομένων, κατά το δυνατόν, σε ώρες εκτός θερμοκρασιακών αιχμών. Προγραμματισμός των εργασιών έτσι ώστε οι πλέον επιβαρυμένες να γίνονται τις ώρες που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες
* Να χρησιμοποιείται κάλυμμα κεφαλής.
* Όχι μισόγυμνος στον ήλιο.
* Να εργάζεστε για μεγαλύτερο διάστημα  στη σκιά.
* Διαμόρφωση / επιλογή σκιερού μέρους ή κατασκευή κατάλληλων στεγάστρων για την εκτέλεση των εργασιών, όπου αυτό είναι δυνατόν. –
* Μείωση της απασχόλησης κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ των ωρών 12.00-16.00
* Χορήγηση πόσιμου δροσερού νερού (10-15 °C).

**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

Αν κάποιος  παρουσιάσει συμπτώματα όπως:   δυσφορία, εξάντληση, ίλιγγο, κράμπες κ.λ.π. να κληθεί  αμέσως  ιατρική βοήθεια.

Μέχρι να έλθει βοήθεια κάνουμε τα εξής :

* Ξαπλώνουμε τον ασθενή σε σκιά και σε δροσερό μέρος.  Του αφαιρούμε τα περισσότερα ρούχα.
* Ψύχουμε  το σώμα του με δροσερό νερό ή βρεγμένα ρούχα.
* Παρασκευάζουμε αλατούχο δροσερό διάλυμα (ένα κουταλάκι αλάτι σε κάθε ποτήρι νερό) και δίνουμε στον ασθενή μισό ποτήρι κάθε τέταρτο της ώρας επί μία ώρα (ή μέχρι εξαφάνισης των συμπτωμάτων).
* Επιπλέον πίνει  δροσερό νερό.
* Αν χάσει τις αισθήσεις του ,τον τοποθετούμε σε ασφαλή θέση ανάνηψης.

**Η Ιατρός Εργασίας**

**Ευγενία Π. Πανταζή**