

Αριθμός εγγραφής στο βιβλίο επαγγελματικών
Σωματείων του Πρωτοδικείου: 2896 ειδ. 696/85
Αναγνωρίστηκε με την 7113/1914 απόφαση

Αριθμ. Πρωτ. 4519.....

ΑΘΗΝΑ 11/06/2018

Προς
Τα Σωματεία Μέλη του ΕΚΑ

Ε Γ Κ Υ Κ Λ Ι Ο Σ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΥΣΩΝΑ

Οι οδηγίες αυτές ενδιαφέρουν όλους τους εργαζόμενους που απασχολούνται σε υπαίθριες κυρίως εργασίες.

Θερμική καταπόνηση εργαζομένου εμφανίζεται όταν το άμεσο περιβάλλον εργασίας είναι πολύ θερμό και σε συνδυασμό με κοπιαστική μπορεί να προκαλέσει:

1. σημαντική μείωση παραγωγικότητας ή μείωση της προσοχής που απαιτείται για την πρόληψη ατυχήματος
2. αίσθηση δυσανεξίας ή ακόμη και βλάβη στην υγεία του εργαζομένου.

Μία τέτοια κατάσταση μπορεί να υπάρξει ως συνέπεια καύσωνα το καλοκαίρι.

Καύσωνας είναι το φαινόμενο κατά το οποίο η θερμοκρασία του αέρα που περιβάλλει το χώρο εργασίας είναι δυνατόν να προκαλέσει κατάσταση θερμικής καταπόνησης.

Οι παράγοντες που καθορίζουν τη θερμική καταπόνηση είναι :

- *Θερμοκρασία ξηρού θερμομέτρου*
- *Σχετική υγρασία*
- *Ταχύτητα αέρα*
- *Ακτινοβολία*
- *Βαρύτητα εργασίας*
- *Ενδυμασία*
- *Κατάσταση της υγείας του.*

Εγκλιματισμός εργαζομένου: είναι η φυσιολογική διαδικασία που επιτρέπει την προσαρμογή στο θερμό περιβάλλον μέσω της μείωσης του βασικού μεταβολισμού, της αύξησης της εφίδρωσης και της μείωσης απώλειας ηλεκτρολυτών (άλατα) με τον ιδρώτα. Ο εγκλιματισμός επιτυγχάνεται εντός 7-10 ημερών από την πρώτη έκθεση στις περιβαλλοντικές συνθήκες.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Μυϊκές συσπάσεις (κράμπες των θερμαστών). Παρατηρούνται σε άτομα που εργάζονται σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία. Προκαλείται από την έντονη απώλεια αλάτων και υγρών λόγω εφίδρωσης.

Εμφανίζεται απότομα και έχει τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Έντονοι πόνοι και σπασμοί των κοιλιακών και σκελετικών μυών
- Δέρμα ωχρό και υγρό.

ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

Παρατηρείται συχνότερα σε άτομα που δεν είναι συνηθισμένα να εργάζονται σε περιβάλλον θερμό και υγρό. Προκαλείται από την υπερβολική απώλεια νερού και ηλεκτρολυτών από τον οργανισμό.

Συμπτώματα:

- Εξάντληση, ατονία, αδυναμία και ανησυχία του πάσχοντος
- Θολή όραση
- Πρόσωπο ωχρό, δέρμα κρύο και κολλώδες
- Άφθονη εφίδρωση
- Γρήγορη και επιπόλαιη αναπνοή
- Σφυγμός γρήγορος και μικρός
- Θερμοκρασία φυσιολογική ή αυξημένη
- Κεφαλαλγία, κούραση, ίλιγγος, ναυτία
- Επώδυνοι μυϊκοί σπασμοί των κάτω άκρων και των κοιλιακών μυών

Η κατάσταση μπορεί να φθάσει μέχρι και απώλεια των αισθήσεων. Η κατάσταση επιβαρύνεται αν εμφανιστούν διάρροια και εμετοί.

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Παρατηρείται σε άτομα που έχουν εκτεθεί σε περιβάλλον πολύ θερμό και υγρό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προκαλείται από άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος λόγω αδυναμίας αποβολής θερμότητας όταν η εφίδρωση για κάποιους λόγους εμποδίζεται. Εμφανίζεται αιφνίδια με τα εξής συμπτώματα:

- Εξάντληση και ανησυχία του πάσχοντος
- Κεφαλαλγία, ίλιγγος και υπερβολική αίσθηση ζέστης
- Έντονη δίψα και ξηροστομία

- Δέρμα ζεστό, κόκκινο (έξαψη) και ξηρό
- Σε σοβαρές περιπτώσεις εμφανίζονται ερυθρά στίγματα
- Σφυγμός ταχύς και έντονος
- Πίεση ελάχιστα αυξημένη
- Αναπνοή γρήγορη, βαθιά
- Μυϊκές συσπάσεις, κράμπες και
- Έμετοι
- Αιφνίδια απώλεια συνειδήσεως
- Κώμα, θάνατος.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Η αντοχή στο θερμικό στρες είναι μειωμένη στους εργαζόμενους, που παρουσιάζουν κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα υγείας:

- Καρδιοπάθειες
- Κάποιες πνευμονοπάθειες (με αναπνευστική ανεπάρκεια, πνευμονικό εμφύσημα, άσθμα).
- Σακχαρώδη διαβήτη
- Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
- Διαταραχές ηπατικής λειτουργίας
- Δυσλειτουργία του θυρεοειδούς
- Υπέρταση (που δεν ελέγχουν)
- Αναιμία (συγγενείς αιμοσφαιρινοπάθειες)
- Ψυχικά νοσήματα υπό θεραπεία
- Νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος
- Δερματοπάθειες μεγάλης έκτασης
- Παχυσαρκία (30% πάνω από το κανονικό βάρος).
- Λήψη ορισμένων φαρμάκων
- Γενικές καταστάσεις
- Γυναίκες σε περίοδο κύησης
- Εργαζόμενοι που δεν έχουν εγκλιματισθεί (π.χ. νέοι εργαζόμενοι, άτομα που επιστρέφουν από ασθένεια ή διακοπές).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

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.

Υπαιθριες εργασίες

- Όχι μισόγυμνος στον ήλιο.
- Να εργάζεστε για μεγαλύτερο διάστημα στη σκιά.
- Να χρησιμοποιείται κάλυμμα κεφαλής.

A. Οργανωτικά μέτρα

1. Δημιουργία διαλειμμάτων κατάλληλης διάρκειας, για τη μείωση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων.
2. Διαμόρφωση κατάλληλων κλιματιζόμενων χώρων, κυλικείων ή άλλων, για ανάπαυση των εργαζομένων.
3. Διάθεση στους εργαζόμενους πόσιμου δροσερού νερού (10°–15° C).
4. Προγραμματισμός των εργασιών που καταπονούν θερμικά, εκτός ωρών θερμοκρασιακής αιχμής.

B. Τεχνικά Μέτρα

1. Επαρκής γενικός εξαερισμός, που επιτυγχάνεται με την εγκατάσταση ανεμιστήρων στα ψηλά σημεία των αιθουσών και αερισμός ζωνών εργασίας με φυγοκεντρικούς ανεμιστήρες.
2. Επαρκής ανανέωση του αέρα των εργασιακών χώρων με προσαγωγή νωπού αέρα (μη κλιματιζόμενου) και σύγχρονη απαγωγή του αέρα του χώρου εργασίας.
3. Απαγωγή των ρύπων και του θερμού αέρα στο πλησιέστερο δυνατό σημείο προς την πηγή τους.
4. Επιθυμητή είναι η ύπαρξη και λειτουργία κλιματιστικών στους χώρους εργασίας, όταν αυτό είναι δυνατό.
5. Θερμομόνωση, βάψιμο με λευκό χρώμα, βρέξιμο της πλάκας ή στέγης.
6. Να υπάρχουν ή να κατασκευαστούν σκίαστρα.
7. Μόνωση των πηγών θερμότητας

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

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

Μέχρι να έλθει βήθεια 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 να πίνει δροσερό νερό.
- Αν χάσει τις αισθήσεις του, τον τοποθετούμε σε ασφαλή θέση ανάληψης.

Για το Δ.Σ.

Ο Πρόεδρος


Γεώργιος Μυλωνάς



Ο Γεν. Γραμματέας


Κωνσταντίνος Κουλούρης