

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΕΡΑ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΓΡΑΦΕΙΩΝ

(Συμπτώματα εργαζομένων που σχετίζονται με το περιβάλλον
Εργασίας).

Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου.

Χ. Χατζής – Ιατρός Εργασίας
Διδάκτωρ Ιατρικής Παν/μίου
Αθηνών

Ερωτηματολόγιο

Κατάλληλο για την εκτίμηση της ποιότητας του αέρα στο εσωτερικό των χώρων εργασίας και της αξιολόγησης των συμπτωμάτων που σχετίζονται με αυτή.
(Σύνδρομο Ασθενούς κτιρίου)

Πηγή: National Institute of Occupational Safety and Health, Η.Π.Α.

Μεταφρασμένο και προσαρμοσμένο

Τι είναι το άρρωστο κτίριο;

Ο όρος «άρρωστο κτίριο» χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει τα κτίρια που δεν προορίζονται για βιομηχανική χρήση αλλά για να στεγάσουν υπηρεσίες ή κατοικίες και τα οποία παρουσιάζουν προβλήματα «εσωτερικής ρύπανσης»

Πηγή : ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε., Σ.ΔΡΙΒΑΣ

Τι είναι το σύνδρομο του άρρωστου κτιρίου;

Ο όρος «σύνδρομο του άρρωστου κτιρίου» χρησιμοποιείται για να εκφράσει την κακή κατάσταση της υγείας τουλάχιστον το 50% των ενοίκων, η οποία χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένα ενοχλήματα που αποδίδονται αποκλειστικά και μόνο στην εσωτερική ρύπανση του αέρα του κτιρίου.

Πηγή : ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε., Σ.ΔΡΙΒΑΣ

Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα που εμφανίζουν οι εργαζόμενοι;

Τα κυριότερα συμπτώματα που παρουσιάζουν οι ένοικοι κατά την παραμονή τους σε ένα άρρωστο κτίριο είναι:

- Η δύσπνοια
- Ο ξηρός βήχας
- Ο πονόλαιμος
- Το βράχνιασμα
- Η ρινόρροια
- Η δακρύρροια
- Το φτάρνισμα
- Ο ερεθισμός του δέρματος (εξανθήματα)
- Οι πονοκέφαλοι
- Οι ζαλάδες
- Η ναυτία
- Η πνευματική κόπωση και σύγχυση
- Η σωματική κόπωση
- Ο λήθαργος
- Οι πεπτικές διαταραχές

Πηγή : ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε., Σ.ΔΡΙΒΑΣ

Μπορούν να προκληθούν ασθένειες από τη μακροχρόνια παραμονή σε ένα άρρωστο κτίριο;

Η μακροχρόνια παραμονή σε ένα άρρωστο κτίριο μπορεί να προκαλέσει λοιμώξεις, όπως:

- Ρινίτιδες (αλλεργικές ή μη αλλεργικές)
- Ιγμορίτιδες
- Ωτίτιδες
- Επιπεφυκίτιδες
- Πνευμονίες
- Δερματίτιδες (εκζέματα)
- Παθήσεις του πεπτικού συστήματος και άλλες ασθένειες όπως:
 - Παθήσεις του ήπατος
 - Παθήσεις των νεφρών
 - Παθήσεις του κεντρικού νευρικού συστήματος

Οι βλαπτικοί παράγοντες που ευθύνονται για την εσωτερική ρύπανση

Χημικοί παράγοντες:

- Η φορμαλδεΐδη (HCHO)
- Το μονοξείδιο του άνθρακα (CO)
- Ο αμίαντος
- Οι τεχνητές ορυκτές ίνες
- Το παθητικό κάπνισμα
- Οι πτητικές οργανικές ουσίες
- Τα στερεά σωματίδια

Φυσικοί παράγοντες:

- Το ραδόνιο

Βιολογικοί παράγοντες:

- Βακτήρια
- Ιοί
- Μύκητες

Οι διαδικασίες πρόληψης θα πρέπει να εστιάζονται :

- Στην καλή συντήρηση και στον καθαρισμό των κεντρικών κλιματιστικών συστημάτων
- Στην εναλλαγή του εσωτερικού αέρα
- Στο ότι η ανακύκλωση του εσωτερικού αέρα δεν πρέπει να υπερβαίνει το 30%
- Στη μείωση της χρήσης συνθετικών προϊόντων στην επίπλωση του χώρου
- Στην αποφυγή χρήσης χημικών καθαριστικών
- Στην απαγόρευση του καπνίσματος σε κλειστούς εσωτερικούς χώρους.
- Στην ποσοτική και ποιοτική εκτίμηση των βλαπτικών παραγόντων του περιβάλλοντος εργασίας
- Στην εφαρμογή της κείμενης νομοθεσίας για την υγεία και ασφάλεια και στην υλοποίηση της γραπτής εκτίμησης του επαγγελματικού κινδύνου

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι

- Πιθανοί παράγοντες κινδύνου που έχουν σχέση με τον εργασιακό χώρο.
- Εκθεση:
- Σε συνάρτηση με τον σχεδιασμό, την κατασκευή, τη συντήρηση και την εξέλιξη του χώρου εργασίας, την θέρμανση, τον εξαερισμό και τον κλιματισμό
- Οι αλλαγές στο χώρο εργασίας
- Ο τύπος του χώρου και πληροφορίες σχετικά με το μοίρασμα του χώρου με άλλους συναδέλφους
- Ο προσδιορισμός των εργασιακών χαρακτηριστικών για κάθε εργαζόμενο
- Δεδομένα για την έκθεση σε συγκεκριμένο εξοπλισμό
- Πληροφορίες για το φωτισμό που σχετίζονται με την υγεία των ματιών
- Πρόσβαση στο φυσικό φως

ΕΝΟΤΗΤΑ II

- **Συμπτώματα στην υγεία**

Για την συγκεκριμένη μελέτη, ένα «θετικό» σύμπτωμα ορίζεται ως αυτό που έχει αναφερθεί 1-3 μέρες την εβδομάδα του τελευταίου μήνα και κάθε ή περίπου κάθε μέρα και συνήθως βελτιώνεται όταν ο εργαζόμενος απομακρύνεται από τον εργασιακό του χώρο. Με αυτόν τον τρόπο εντοπίζονται τα συμπτώματα που προκύπτουν συστηματικά και με κάποιο τρόπο συνδέονται με το χώρο εργασίας.

Γενικά θεωρήθηκε ότι ένα σύμπτωμα σχετίζεται με τον εργασιακό χώρο αν η κατάσταση του εργαζόμενου βελτιώνεται όταν αυτός δεν είναι στο χώρο εργασίας.

Άλλες πληροφορίες σχετικά με την υγεία

- Κάπνισμα
- Παθολογικό Ιστορικό
- Ηλικία
- Φύλο

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ

Συνθήκες κατά την εργασία

Διερευνήθηκαν τα εξής χαρακτηριστικά του αέρα στους εσωτερικούς χώρους:

- Κυκλοφορία του αέρα
- Θερμοκρασία
- Υγρασία
- Οσμές από καπνό τσιγάρου ή από άλλες χημικές ουσίες
- Άλλες δυσάρεστες οσμές (από ανθρώπους, φαγητό, αρώματα).

ΕΝΟΤΗΤΑ IV

Χαρακτηριστικά της εργασίας

- Η ικανοποίηση από την εργασία
- Η σύγκρουση των καθηκόντων και οι διαφορούμενοι ρόλοι
- Ο φόρτος εργασίας
- Οι εξωτερικοί παράγοντες άγχους

Αποτελέσματα από την έρευνα για τους εργαζόμενους

Συμπληρώθηκαν και επιστράφηκαν 347 ερωτηματολόγια. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης παρουσιάζονται παρακάτω, πρώτα για τα συμπτώματα στην υγεία και έπειτα για θέματα άνεσης. Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι στα ερωτηματολόγια αναφέρεται η υποκειμενική εκτίμηση των ερωτώμενων. Σε αυτό το κεφάλαιο της μελέτης δεν γίνεται συσχέτιση των αποτελεσμάτων με πιθανούς παράγοντες κινδύνου στους χώρους που μελετήθηκαν.

Χώρος Εργασίας

	Συχνότητα	Ποσοτό
Ιδιωτικό (οπομικό) γραφείο	40	11,5
Μιροζομαι το γραφείο με συναδέλφους	94	27,1
Ανοιχτός χώρος με διαχωριστικά	40	11,5
Ανοιχτός χώρος χωρίς διαχωριστικά	162	46,7
Άλλο	4	1,2
Δεν απάντησαν	7	2,0
Σύνολο	347	100,0

Άτομα στο χώρο εργασίας

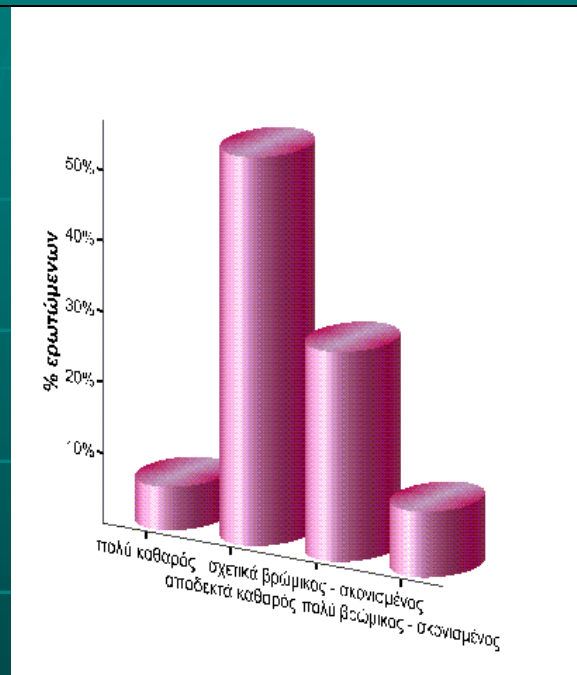
Άτομα στο χώρο εργασίας (συμπεριλαμβανομένου και του ερωτώμενου)	Συχνότητα	Ποσοστό
1	8	2,3
2-3	42	12,1
4-7	99	28,5
πάνω από 8	193	55,6
Δεν απάντησαν	5	1,4
Σύνολο	347	100,0

Αλλαγές στο χώρο εργασίας

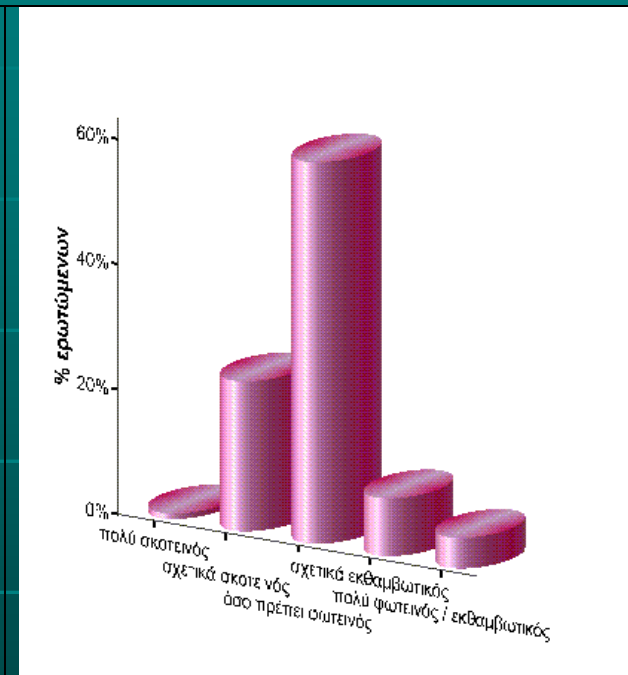
Αλλαγές	Ναι (%)	Όχι (%)	Δεν απάντησαν (%)
Νέα μοκέτα	0,3	88,8	11,2
Βάμμο τοίχων	6,3	86,5	7,2
Νέα επίπλωση	6,1	84,7	9,2
Νέα διαχωριστικά	4,6	85,6	9,8
Νέα ταπετσαρία	0,3	87,9	11,8
Υγρασία/διαρροή νερού	8,1	82,1	9,8

Χώρος εργασίας και Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

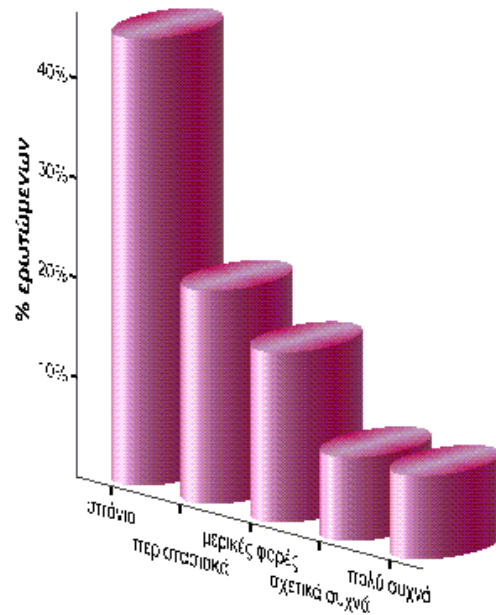
Εξοπλισμός	Αρκετές φορές την ημέρα	Μία φορά την ημέρα	3-4 φορές την εβδομάδα	Λιγότερο από 3-4 φορές την εβδομάδα	Ποτέ
Φωτοτυπικό μηχάνημα	77,5	8,9	6,1	4,3	1,2
Εκτυπωτής Laser	73,5	6,1	2,6	5,2	4,0
Διπλότυπα χαρτιά (καρμπονιζέ)	41,2	4,6	4,9	8,4	27,7
Καθαριστικό, κόλα, διορθωτικό υγρό ή άλλο χημικό προϊόν με έντονη οσμή	27,4	14,4	15,0	21,6	13,3



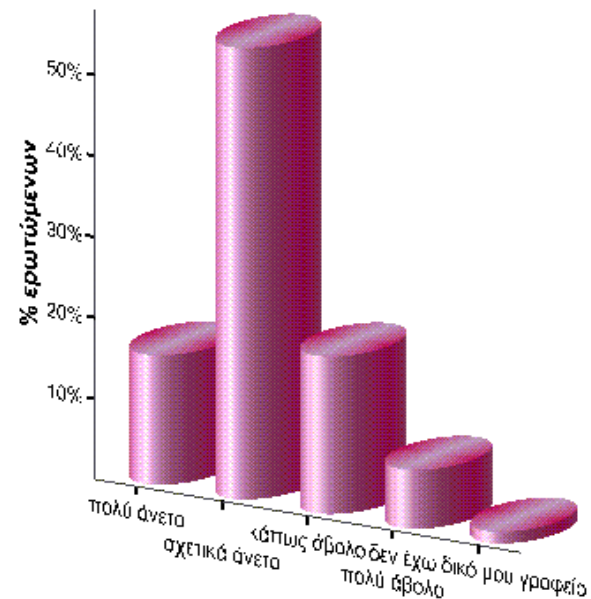
Γράφημα 1: Σε γενικές γραμμές πόσο καθαρός είναι ο χώρος εργασίας σας;



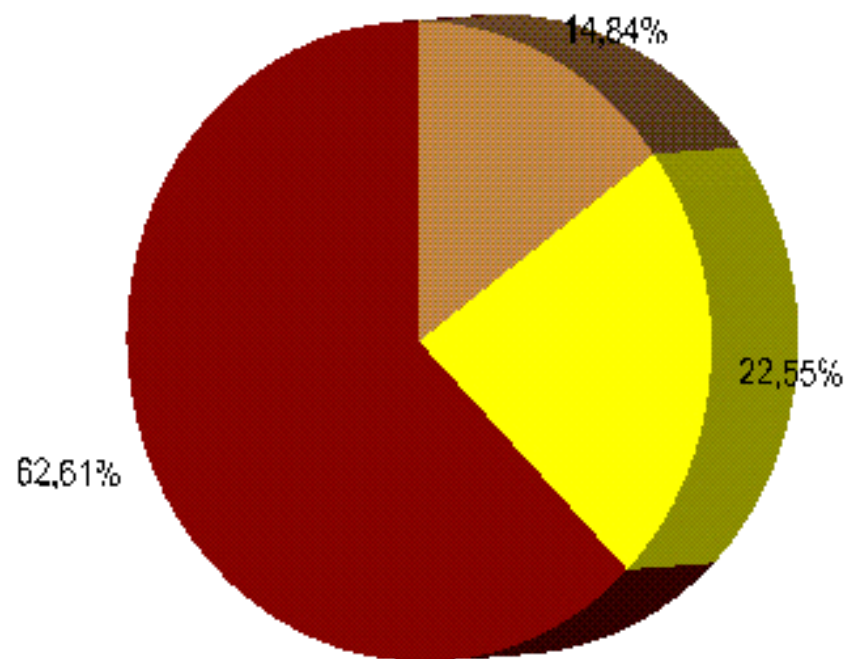
Γράφημα 2: Πως θα χαρακτηρίζατε την κατάσταση φωτισμού του χώρου εργασίας σας;



Γράφημα 3: Υπάρχει κάποια αντανάκλαση ή εκτυφλωτικό φως στο οπτικό σας πεδίο, στον εργασιακό χώρο;



Γράφημα 4: Πόσο άνετο είναι το γραφείο σας; (ύψος και χαρακτηριστικά του γραφείου, της καρέκλας και του εξοπλισμού τον οποίο χρησιμοποιείτε)



Παραθύρα στο χώρο εργασίας

Δεν υπάρχουν παράθυρα

Όχι στο γραφείο μου αλλά στην ευρύτερη περιοχή

Υπάρχουν ένα ή περισσότερα παράθυρα στο γραφείο μου

Γράφημα 5: Περιγραφή των παραθύρων στο χώρο εργασίας

Χρόνος Εργασίας

	Μέση τιμή	Τυπ. απόκλιση	Ελάχιστο	Μέγιστο	Διάμεσος
Χρόνια εργασίας στο συγκεκριμένο κτίριο	7,4	7,3	0,08	30,0	4,8
Ώρες εργασίας την εβδομάδα στο συγκεκριμένο κτίριο	39,6	4,7	20,0	60,0	40,0
Ώρες εργασίας την εβδομάδα με ηλεκτρονικό υπολογιστή	6,1	2,9	1,0	40,0	6,3

Διαγνωσμένες ασθένειες

Ασθένεια	Ναι (%)	Όχι (%)	Δεν απάντησαν (%)
Ιγμορίτις/Παραρρινοκολπίτις	19,0	62,2	18,7
Άσθμα	2,9	70,0	27,1
Ημικρανίες	23,3	57,3	19,3
Έκζεμα	8,4	64,3	27,4
Αλλεργική ρινίτις	18,7	61,1	20,2
Αλλεργία στη σκόνη	19,0	59,7	21,3
Αλλεργία στη μούχλα	2,3	68,6	29,1
Αλλεργία στις γάτες	2,0	68,9	29,1

Συμπτώματα στην υγεία

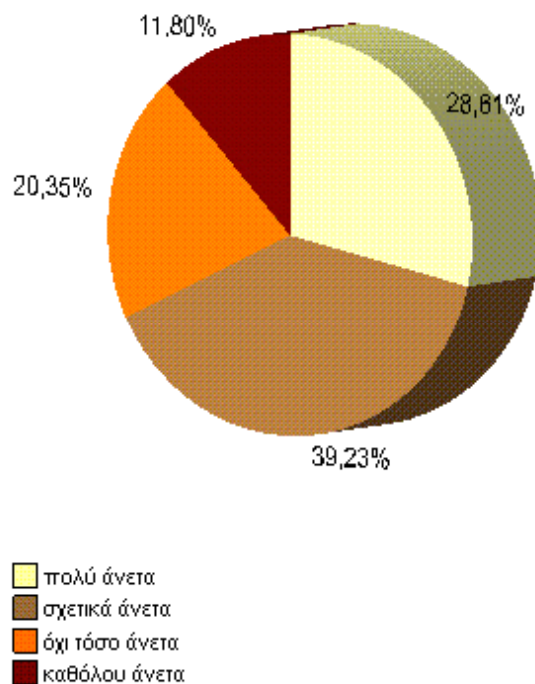
Συμπτώματα	1-3 μέρες την εβδομάδα ή κάθε ή περίπου κάθε μέρα κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα %	1-3 μέρες την εβδομάδα ή κάθε ή περίπου κάθε μέρα κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα που βελτιώθηκαν μετά την αποχώρηση από το χώρο εργασίας %
Ξηρότητα, κνησμός ή ερεθισμός των ματιών	27,3	19,6
Συρίττουσα αναπνοή (βράσιμο)	6,3	2,6
Πονοκέφαλος	27,7	19,6
Ξηρός / ερεθισμένος λαιμός	16,2	8,4
Ασυνήθιστη κούραση, εξάντληση ή υπνηλία	35,1	2,5
Σφίξιμο στο στήθος	9,8	5,5
Βουλωμένη μύτη, καταρροή, συμφόρηση παραρρινίων	19,6	8,1
Βήχας	13,3	6,3
Κούραση στα μάτια	42,9	30,3
Ένταση, ευερεθιστότητα, ή νευρικότητα	29,1	21,0
Πόνος ή σφίξιμο στη μέση, τους ώμους ή τον αυχένα	38,9	19,6
Φτάρνισμα	15,9	8,9
Διαταραχές της μνήμης ή δυσκολία στη συγκέντρωση	9,8	4,9
Τλιγγο ή ζάλη	8,0	4,0
Δυσθυμία, κακοκεφιά	17,8	10,7
Δύσπνοια	6,7	4,6
Ναυτία ή δυσπεψία	4,6	2,6
Ξηρότητα, κνησμός δέρματος	11,3	6,1

Συμπτώματα που αισθάνθηκαν οι εργαζόμενοι την ημέρα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο

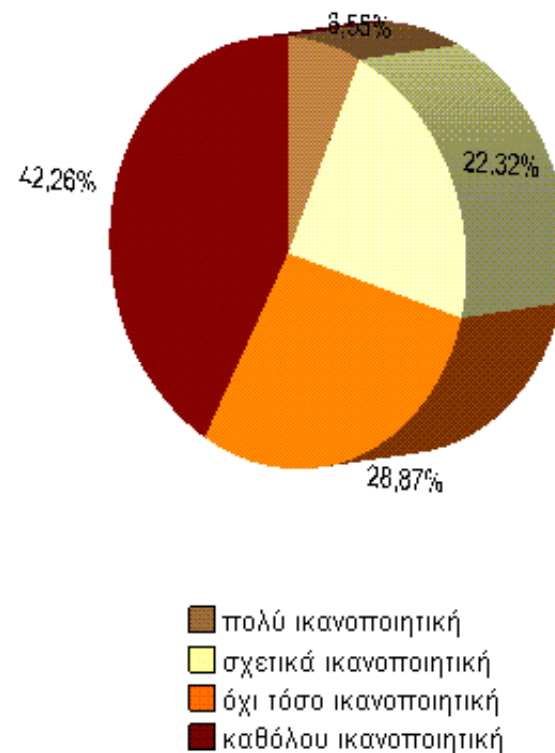
Συμπτώματα	Ναι (%)	Όχι (%)	Δεν απάντησαν (%)
Ξηρότητα, κνησμός ή ερεθισμός των ματιών	33,4	49,3	17,3
Συρίττουσα αναπνοή (βράσιμο)	6,3	67,7	25,9
Πονοκέφαλος	26,2	55,3	18,4
Ξηρός / ερεθισμένος λαιμός	19,9	55,6	24,5
Ασυνήθιστη κούραση, εξάντληση ή υπνηλία	28,0	51,9	20,2
Σφίξιμο στο στήθος	7,2	66,3	26,5
Βουλωμένη μύτη, καταρροή, συμφόρηση παραρρινίων	21,3	57,6	21,0
Βήχας	15,0	61,7	23,3
Κούραση στα μάτια	49,6	34,9	15,6
Ένταση, ευερεθιστότητα, ή νευρικότητα	22,8	55,0	22,2
Πόνος ή σφίξιμο στη μέση, τους ώμους ή τον αυχένα	36,3	42,7	21,0
Φτάρνισμα	14,7	60,5	24,8
Διαταραχές της μνήμης ή δυσκολία στη συγκέντρωση	11,5	63,1	25,4
Ίλιγγο ή ζάλη	9,8	63,4	26,8
Δυσθυμία, κακοκεφιά	17,6	57,9	24,5
Δύσπνοια	6,6	67,4	25,9
Ναυτία ή δυσπεψία	3,7	68,6	27,7
Ξηρότητα, κνησμός δέρματος	13,3	62,0	24,8

Περιβαλλοντικοί παράγοντες κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα

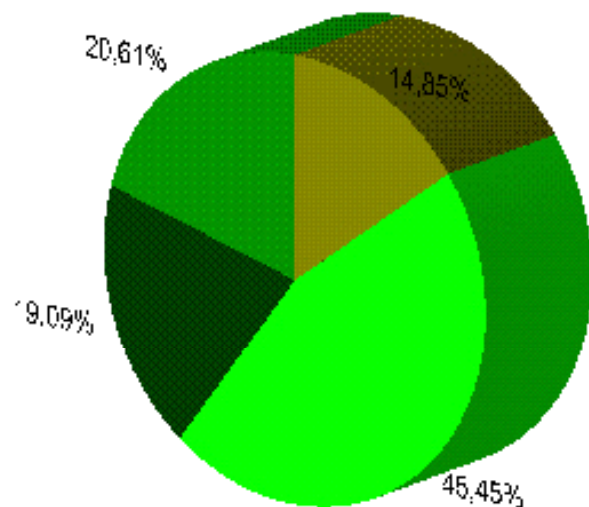
	Ποτέ		1-3 μέρες το μήνα		1-3 μέρες την εβδομάδα		Κάθε ή περίπου κάθε μέρα	
	Πλήθος	%	Πλήθος	%	Πλήθος	%	Πλήθος	%
Υπερβολική κυκλοφορία αέρα	214	61,7	24	6,9	8	2,3	7	2,0
Πολύ λίγη κυκλοφορία αέρα	98	28,2	54	15,6	30	8,6	108	31,1
Υπερβολική ζέστη	80	23,1	77	22,2	51	14,7	78	22,5
Υπερβολικό κρύο	176	50,7	58	16,7	21	6,1	11	3,2
Υπερβολικά υγρός αέρας	202	58,2	28	8,1	4	1,2	7	2,0
Υπερβολικά ξηρός αέρας	119	34,3	44	12,7	22	6,3	88	25,4
Οσμές από καπνό τσιγάρου	46	13,3	53	15,3	29	8,4	169	48,7
Δυσάρεστες οσμές από χημικά	191	55,0	38	11,0	8	2,3	14	4,0
Άλλες δυσάρεστες οσμές (π.χ. ανθρώπους, φαγητό, άρωμα)	89	25,6	81	23,3	33	9,5	85	24,5



Γράφημα 6: Πόσο άνετα αισθάνεστε στο χώρο της εργασίας σας για να κουβεντιάσετε κατ' ιδίαν με τους συναδέλφους σας

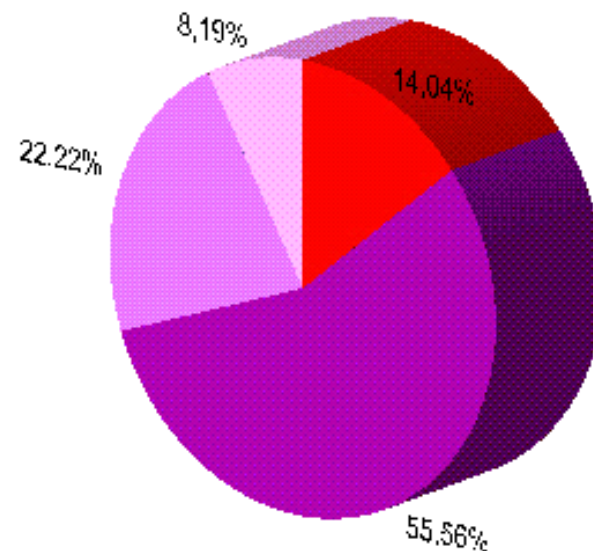


Γράφημα 7: Η δυνατότητα να απομονωθείτε από ενοχλητικούς θορύβους



Ποιά είναι η θέση στην εργασία σας

- διευθυντική θέση
- εξειδικευμένος υπάλληλος
- γραμματέας / υπ. γραφείου
- άλλο



Πόσο ευχαριστημένος είστε από τη δουλειά σας σε γενικές γραμμές

- πολύ ικανοποιημένος
- σχετικά ικανοποιημένος
- όχι και τόσο ικανοποιημένος
- καθόλου ικανοποιημένος

Γράφημα 8: Θέση εργασίας

Γράφημα 9: Ικανοποίηση από την εργασία

Φόρτος και χρόνος εργασίας

	Σπάνια %	Περιστασιακά %	Μερικές φορές %	Αρκετά συχνά %	Πολύ συχνά %
Πόσο συχνά η εργασία σας απαιτεί να δουλεύετε πολύ γρήγορα	2,0	5,8	14,7	30,3	45,5
Πόσο συχνά η δουλειά σας απαιτεί να δουλεύετε σκληρά	9,8	8,6	18,7	27,4	32,6
Πόσο συχνά η δουλειά σας, σας δίνει την αίσθηση ότι δεν σας φτάνει ο χρόνος	6,1	10,4	19,6	24,5	36,9
Πόσο συχνά έχετε πραγματικά μεγάλο φόρτο εργασίας	3,2	8,6	18,4	35,4	32,6
Πόσο συχνά είναι απόλυτα ξεκάθαρες οι αρμοδιότητές και οι ευθύνες σας	9,5	4,6	15,9	36,0	31,4
Πόσο συχνά μπορείτε να προβλέψετε τι θα περιμένουν οι άλλοι από τη δουλειά σας	4,9	2,0	15,3	46,4	28,8
Πόσο συχνά το αντικείμενο εργασίας σας είναι σαφώς καθορισμένο	5,5	3,7	11,8	37,2	39,2
Πόσο συχνά είναι ξεκάθαρο για εσάς τι περιμένουν οι άλλοι από τη δουλειά σας	6,1	2,0	12,4	42,1	34,3

Ευθύνες εκτός ωραρίου

