

Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής & Ασφάλειας της Εργασίας
 Λιοσίων 143 & Θερισίου 6, 104 45 Αθήνα
 Τ.: 210 8200100, F.: 210 8200222
 E.: info@elinyae.gr
 www.elinyae.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΑΥΣΩΝΑΣ

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Οδηγίες για τους εργαζομένους

- Προσέχετε την ασφάλειά σας. Έχετε στη διάθεσή σας εργαλεία ασφαλείας κατά τη διάρκεια μακράς δραστηριότητας σε ανοικτό μέγιστο θερμοκρασίας, όπως π.χ. 15-20 λεπτά.
- Φοράτε ελαφρύ ρυθμιζόμενο ρούχο που επιτρέπει τη διακίνηση του αέρα, ανοιχτόχρωμο λευκό, με κάποιον κεντρικό. Μην κρυθώσετε με γυναικεία.
- Κάντε υγιεινή με δροσερό νερό.
- Ενημερωθείτε για το φαγητό που πρέπει να προσέχετε και για τις διατροφικές απαιτήσεις ενέργειας.
- Εργαζομείς σε περιοχές υψηλού κινδύνου, στον ήλιο.
- Μειώστε το ρυθμό εργασίας, αυξήστε τη διαλείματα και διακοπές σε δροσερό αέρα.
- Αποφεύγετε να εργάζεστε μόνοι σας.

Σε περίπτωση θερμοπληξίας εργαζομένου

- Καλέστε αμέσως τον υπεύθυνο Α. Βοηθούν της επιχείρησης και το ΕΚΑΒ (166).
- Βυθώστε τον εργαζόμενο μέρα με φρέσκο ή βροχικό περιβάλλον που στη συνέχεια να δροσερό αέρα. Εστιασμένο σε περίπτωση κρίσης, στο πλευρό του σε περίπτωση ναυτίας, κρυσταίνετε τον σε κρύα υγρά/αέρια.
- χολοκρεταίνε ή βλάπτει το σώμα του.
- μετάλλως τη θερμοκρασία του.
- προσπαθήστε να δροσεύσει το σώμα του γρήγορα, εάν είναι δυνατόν τακτοποιώντας τον με ένα βροχικό αερίο και διαχεύοντας αέρα με ένα ανεμιστήρα ή μηχανοκίνητος κλιμακωτό αέρα (βροχικός, κρύο ή κ.λπ.) Ενδεικτικά φροντίστε το δέρμα με σπρέι/αεροζόλ με δροσερό και όχι κρύο νερό, διαλύεται στο μέγιστο, στον αερίο και στο δέρμα.

Οδηγίες για τους εργοδότες

- Εμφανίζονται τα δελτία ΘΕΠΗ (θηρμοκρασίες και υγρασιές) και τα κλίμακα κινδύνου με βάση τον κίνδυνο της ζέσης, ενός εργα. 10-20°C και έως 75% υγρασία και προγραμματίζετε τις βασικές δραστηριότητες κατά τις πιο ευνοϊκές ώρες της ημέρας.
- Εξοπλίζετε τη διαλείματα δροσερό κρύο νερό κατά τις θέσεις εργασίας.
- Επιλέγετε ένα ασφαλές πρόγραμμα προσαρμογής στο κλιματικό συνθήκη και αρθροίστε ένα πρόγραμμα διαλείμων εργασίας, για να περατώσετε την ένταση των εργαζομένων.
- Ακόμα τη διαλείματα των διαλείμων κίνησης δυναμικά και προτρέψτε τους εργαζομένους να τηρούν.
- Όπου είναι δυνατόν, βυθώστε στους εργαζομένους κλιμακωτά χρονοί για τη διαλείματα στην εργασία.
- Διαθέστε κατάλληλα μέσα στήριξης (ΜΑΤ) και προστατευτικά ρούχα από φρέσκο με κλιματικό αέρα.
- Ενημερώστε και εκπαιδεύστε τους εργαζομένους για τους κινδύνους που προκύπτουν από την έκθεση σε θερμό περιβάλλον, την από τη ζέση.

ΠΝΙΓΜΟΣ

13 ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΣΗ ΤΟΥ ΠΝΙΓΜΟΥ

- Αξιολογείτε τις κολυμβητικές σας ικανότητες
- Μην κολυμπάτε ΠΟΤΕ μόνοι σας
- Προσέχτε στο κρύο και τη διαφορά θερμοκρασίας
- Μην κολυμπάτε, αν δεν αισθάνεστε καλά
- Μην κολυμπάτε με γεμάτο στομάχι
- Μην πίνετε νερό ή αναψυκτικά παγωμένα πριν βυθίστε στο νερό
- Μην βυθίζετε στο νερό όταν υπάρχουν δυσμενείς καιρικές συνθήκες ή μεγάλα κύματα
- Μην βυθίζετε γρήγορα στο νερό μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο
- Μην εξαντλείτε ποτέ τα όρια της αντοχής σας
- Προσέχτε που βουτάτε
- Προσέχτε στο κράτημα της αναπνοής (άπνοια) και αποφύγετε τον υπεραερισμό
- Παρακολουθήστε τα δελτία ζέσης στο νερό, μην προσπαθήσετε να τα πιναίστε, αφήστε τα μόνο τους να ζήσουν
- Μην αφήνετε τα παιδιά να κολυμπούν χωρίς επίσημη

Επισκεφθείτε στον ιστότοπο του ΕΛΙΝΥΑΕ την νέα ενότητα “Θέματα ΥΑΕ”

Εργασιακά Νέα

Προστασία της ασφάλειας και της υγείας των τηλεεργαζομένων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Η ξαφνική αύξηση της τηλεεργασίας από το σπίτι, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, εκθέτει τους εργαζομένους σε μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν μυοσκελετικές παθήσεις και προβλήματα ψυχικής υγείας. Μια νέα έκθεση εξετάζει αυτούς τους κινδύνους, τα οφέλη και τα προβλήματα που προκύπτουν από την τηλεεργασία, καθώς και τους ισχύοντες κανονισμούς της ΕΕ για την προστασία των εργαζομένων. [Περισσότερα...](#)



Καλύτερη εκτίμηση των κινδύνων, που συνδέονται με τη νόσο COVID-19 στην εργασία, μέσω του εργαλείου OiRA

Το ειδικά προσαρμοσμένο εργαλείο, το οποίο τέθηκε σε λειτουργία τον Ιούνιο του 2020, έχει πλέον αναβαθμιστεί, έτσι ώστε να μπορεί να ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες των διαφόρων επαγγελματιών και τομέων. [Περισσότερα...](#)



Τα πρόσφατα ατυχήματα είναι μια σκληρή υπενθύμιση των κινδύνων από τη χρήση αζώτου στους εργασιακούς χώρους

Είναι σημαντική η κατανόηση των κινδύνων στους χώρους εργασίας όπου χρησιμοποιείται αζώτο, καθώς και τα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να εφαρμόζονται για την αποφυγή τραυματισμών. [Περισσότερα...](#)



Ο EU-OSHA στηρίζει την εκστρατεία της ELA για την προστασία των εποχιακών εργαζομένων

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Εργασίας (ELA) παρουσίασε την εκστρατεία Rights for all seasons, (Ιούνιος - Οκτώβριος '21) που στοχεύει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με την ανάγκη πρόωξης δίκαιων και ασφαλών συνθηκών εργασίας για τους εποχιακούς εργαζομένους που απασχολούνται σε χώρες της ΕΕ, ιδιαίτερα στον αγροδιατροφικό τομέα. [Περισσότερα...](#)



Προαγωγή καλών εργασιακών πρακτικών στην πανεπιστημιακή εκπαίδευση (Διαδικτυακή έρευνα)

Με ποιο τρόπο οι μελλοντικοί ηγέτες κινητοποιούνται στην τρέχουσα πανεπιστημιακή εκπαίδευση ώστε να δημιουργήσουν καλές εργασιακές συνθήκες στο παρόν και στο μέλλον; [Περισσότερα...](#)



Ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός για ένα διαφορετικό εργατικό δυναμικό προσαρμοσμένο στην σημερινή εποχή

Ο πρώτος εξ ολοκλήρου γυναικείος διαστημικός περίπατος έξω από τον Διεθνή Διαστημικό Σταθμό αναβλήθηκε, λόγω ακατάλληλου μεγέθους ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού. Δεν υπήρχαν αρκετές στολές στο διαστημόπλοιο κατάλληλες για γυναίκες αστροναύτες. [Περισσότερα...](#)



Η δύναμη της σύμπραξης και της συνεργασίας στην διερεύνηση της αναπνευστικής σκόνης κρυσταλλικού πυριτίου στην υδραυλική ρωγμάτωση

Το 2013, οι ερευνητές του NIOSH δημοσίευσαν τα αποτελέσματα αξιολόγησης της έκθεσης για το αναπνεύσιμο κρυσταλλικό πυρίτιο σε εργαζόμενους στην εξόρυξη πετρελαίου και αερίου, που εκτελούν την μέθοδο της υδραυλικής ρωγμάτωσης. Οι χώροι έκθεσης των εργαζομένων μέσω της αναπνοής υπερέβαιναν κατά 10 φορές τα όρια επαγγελματικής έκθεσης. [Περισσότερα...](#)

Δυο νέα εργαλεία OiRA για την εκτίμηση κινδύνου στον κλάδο HORECA στην Ισπανία

Στην Ισπανία δημοσιεύτηκαν 2 εργαλεία OiRa προσαρμοσμένα να υποστηρίζουν τις εταιρείες του κλάδου στη διαχείριση των επαγγελματικών κινδύνων που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι εργαζόμενοι στα ξενοδοχεία, στα εστιατόρια και στην τροφοδοσία. [Περισσότερα...](#)



Η ΕΕ ξεκινά διαβούλευση 2ου σταδίου για την βελτίωση των συνθηκών εργασίας σε ψηφιακές πλατφόρμες εργασίας

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει ξεκινήσει διαβούλευση 2ου σταδίου μεταξύ των Ευρωπαίων Κοινωνικών Εταίρων για την βελτίωση των συνθηκών εργασίας των εργαζομένων σε ψηφιακές πλατφόρμες. Οι κοινωνικοί εταίροι καλούνται να απαντήσουν στα ερωτήματα μέχρι τις 15/9/2021. [Περισσότερα...](#)



Η κατασκευαστική τεχνολογία διαμορφώνει τους εργασιακούς χώρους την επαύριο της πανδημίας

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ο κλάδος των κατασκευών ήταν η βασική βιομηχανική δραστηριότητα στις ΗΠΑ. Λαμβάνοντας υπόψη τις εμπειρίες που αποκόμισε ο κλάδος, η κατασκευαστική τεχνολογία μπορεί να προσφέρει πολλές πληροφορίες για τις επιχειρήσεις που ανοίγουν ξανά. [Περισσότερα...](#)

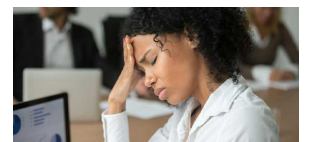


Η κοινή πρωτοβουλία CHRODIS PLUS μεταφέρει καλές πρακτικές στην προαγωγή της υγείας στον χώρο εργασίας

Στο πλαίσιο της Κοινής Ευρωπαϊκής Πρωτοβουλίας CHRODIS PLUS (JAC+), άρθρο παρουσιάζει τη μεταφορά και την εφαρμογή ορθών πρακτικών στον τομέα της προαγωγής της υγείας στον χώρο εργασίας. [Περισσότερα...](#)

Οι Αμερικανοί, μερικοί από τους εργαζόμενους με το περισσότερο στρες στον κόσμο.

Η τελευταία έκθεση της Gallup σχετικά με την κατάσταση του εργασιακού χώρου παγκοσμίως αναφέρει ότι οι εργαζόμενοι στις ΗΠΑ είναι από τους πιο στρεσαρισμένους υπαλλήλους στον κόσμο. [Περισσότερα...](#)



Οι παγκόσμιοι ηγέτες δεσμεύονται να βοηθήσουν στην ενδυνάμωση των εργαζομένων

Στην 109η ετήσια σύνοδο της Διεθνούς Διάσκεψης Εργασίας, (Γενεύη 7 - 18 Ιουνίου), συγκεντρώθηκαν εκπρόσωποι από 181 χώρες με σκοπό την βελτίωση των δικαιωμάτων των εργαζομένων. Η Διάσκεψη της ΔΟΕ προσέλκυσε παγκόσμιους ηγέτες, οι οποίοι μίλησαν εκτενώς για τη σημασία της ενδυνάμωσης των εργαζομένων. [Περισσότερα...](#)



Ποιος, τι, πως και πότε κατά την εφαρμογή τεχνολογιών παρακολούθησης και εντοπισμού της κόπωσης

Η κόπωση των εργαζομένων μπορεί να επιβραδύνει τους χρόνους αντίδρασης, να μειώσει την προσοχή ή την συγκέντρωση, να περιορίσει την βραχυπρόθεσμη μνήμη και να μειώσει την κρίση, επηρεάζοντας την υγεία και την ασφάλειά των ιδίων και των συναδέλφων τους. [Περισσότερα...](#)

Μείωση των χρόνιων επαγγελματικών παθήσεων: διατομεακό πρόγραμμα του CDC

Από το 2004, το Πρόγραμμα Πρόληψης του Καρκίνου και των Αναπαραγωγικών, Καρδιαγγειακών και Άλλων Χρόνιων Νοσημάτων (CRC), στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του NIOSH (Program Portfolio), κατέχει ηγετικό ρόλο. [Περισσότερα...](#)

Η 1η διεθνής συνθήκη για την αντιμετώπιση της βίας και της παρενόχλησης τίθεται σε ισχύ

Η ΔΟΕ πρόκειται να ξεκινήσει παγκόσμια εκστρατεία για την προώθηση της επικύρωσης της Σύμβασης για την Βία και την Παρενόχληση. Η 1η διεθνής συνθήκη για την βία και την παρενόχληση στον κόσμο της εργασίας τέθηκε σε ισχύ στις 25/8/21. [Περισσότερα...](#)



Επιστροφή στην εργασία μετά από αναρωτική άδεια που σχετίζεται με ΜΣΠ

Άρθρο διερευνά τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες κινδύνου που συνεπάγεται η επιστροφή στην εργασία με μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ).

[Περισσότερα...](#)



Κάνοντας την αξιοπρεπή εργασία πραγματικότητα για το οικιακό προσωπικό: Πρόδος και προοπτικές 10 χρόνια μετά την υιοθέτηση της Σύμβασης για το Οικιακό Προσωπικό, 2011 (No. 189)

Η έκθεση αξιολογεί τις συνθήκες εργασίας των οικιακών εργαζομένων 10 χρόνια μετά την έγκριση της σύμβασης του 2011 για τους οικιακούς εργαζόμενους.

[Περισσότερα...](#)



Εργασία και ευημερία: η μεταμόρφωση της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας

Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η εργασία, η υγεία και η ευημερία συνδέονται στενά και έντονα και πρέπει να αντιμετωπιστούν από κοινού.

[Περισσότερα...](#)

Επικαιρότητα

COVID-19 και μυοσκελετικές παθήσεις: διπλός κίνδυνος απειλεί τους διακινούμενους εργαζόμενους στην Ευρώπη;

Η νόσος COVID-19 αποτελεί νέο και εντεινόμενο κίνδυνο για την υγεία, που συνδέεται με την εργασία. Διερευνώνται οι δυσανάλογοι κίνδυνοι που αντιμετωπίζουν οι διακινούμενοι εργαζόμενοι, οι οποίοι συγκαταλέγονται ήδη μεταξύ των πλέον ευάλωτων ομάδων του εργατικού δυναμικού της Ευρώπης. [Περισσότερα...](#)



Περίπου το 10% των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που προσβλήθηκε από COVID-19 εμφάνισαν μακροχρόνια συμπτώματα (Μελέτη)

Περισσότεροι από 1 στους 10 εργαζόμενους στον τομέα της υγείας, που μολύνθηκαν και αποτελούσαν ήπιες περιπτώσεις COVID-19, εξακολουθούσαν να εμφανίζουν τουλάχιστον ένα, μέτριο έως σοβαρό, σύμπτωμα 8 μήνες αργότερα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης μελέτης στην Σουηδία. [Περισσότερα...](#)



109η Σύνοδος της Διεθνούς Διάσκεψης Εργασίας

Ο αντίκτυπος της πανδημίας COVID-19 στον κόσμο της εργασίας και στον τρόπο διασφάλισης μιας χωρίς αποκλεισμούς, βιώσιμης και ανθεκτικής ανάκαμψης, κυριάρχησε στο τμήμα της πρώτης διαδικτυακής Διεθνούς Διάσκεψης Εργασίας του Ιουνίου. Στο 2ο τμήμα (25/11 - 11/12), θα συζητηθεί το θέμα της ανισότητας στον κόσμο της εργασίας, καθώς και οι δεξιότητες και η διά βίου μάθηση. [Περισσότερα...](#)



Παγκόσμια ημέρα κατά της παιδικής εργασίας

Η παιδική εργασία ανέρχεται στα 160 εκατομμύρια – πρώτη αύξηση σε διάστημα δυο δεκαετιών

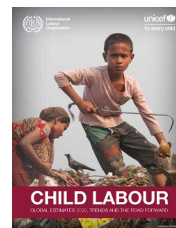
Η Διεθνής Οργάνωση Εργασίας και η UNICEF προειδοποιούν ότι επιπλέον εννέα εκατομμύρια παιδιά διατρέχουν κίνδυνο ως αποτέλεσμα της πανδημίας COVID-19.

[Περισσότερα...](#)



Παιδική εργασία: παγκόσμιες εκτιμήσεις 2020, τάσεις και η πορεία προς τα εμπρός

Δημοσιεύθηκε για πρώτη φορά από κοινού, από τη ΔΟΕ και την UNICEF, ως συνθεματοφύλακες του Επιμέρους Στόχου 8.7 των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης, η έκθεση για την Παιδική Εργασία : παγκόσμιες εκτιμήσεις και τάσεις για το 2020 και η πορεία προς τα εμπρός. [Περισσότερα...](#)



Νομοθετικά Νέα

- Για την Προστασία της Εργασίας - Σύσταση Ανεξάρτητης Αρχής «Επιθεώρηση Εργασίας» - Κύρωση της Σύμβασης 190 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας για την εξάλειψη της βίας και παρενόχλησης στον κόσμο της εργασίας - Κύρωση της Σύμβασης 187 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας για το Πλαίσιο Προώθησης της Ασφάλειας και της Υγείας στην Εργασία - Ενσωμάτωση της Οδηγίας (ΕΕ) 2019/1158 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Ιουνίου 2019 για την ισορροπία μεταξύ της επαγγελματικής και της ιδιωτικής ζωής, άλλες διατάξεις του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και λοιπές επείγουσες ρυθμίσεις. **Ν. 4808/2021 (ΦΕΚ 101/Α` 19.6.2021)**. (Άρθρα 6-8: τροποποίηση ν. 3850/2010, Άρθρο 128: Συνεργασία Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων και Επιθεώρηση Εργασίας με το Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας στην Εργασία (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε)).
- Θεσμικό πλαίσιο τηλεργασίας, διατάξεις για το ανθρώπινο δυναμικό του δημοσίου τομέα και άλλες επείγουσες ρυθμίσεις. **Ν. 4807/2021 (ΦΕΚ 96/Α` 11.6.2021)**
- Πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων κατά το θέρος. **Εγκ. 41935/22.6.2021 ΥΠΕΚΑ**
- Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα. **Εγκ. Δ1α/Γ.Π. οικ. 38735/22.6.2021 Υπ. Υγείας**
- Επικαιροποίηση των οδηγιών ετοιμότητας και διαχείρισης κρουσμάτων **COVID-19 σε κρουαζιερόπλοια**. **Εγκ. Δ1α/Γ.Π. οικ. 38733/22.6.2021**
- Θέσπιση, περιεχόμενο και διαδικασία έκδοσης Ψηφιακού Πιστοποιητικού **COVID-19**. **Π.Ν.Π. 30.5.2021 (ΦΕΚ 87/Α` 30.5.2021)**. Κυρώθηκε με το **Ν. 4806/2021 (ΦΕΚ 95/Α` 10.6.2021)**

Εκδηλώσεις



SYMPOSIUM - Prevention, now more than ever: Social Europe's New Framework for Safer and Healthier Work

05/07/2021, Bilbao, Spain (WEBINAR)



28th International Symposium on Epidemiology in Occupational Health (EPICOH)

From the Workplace to the Population: Exposure and Prevention
25/10/2021-28/10/2021, Montreal, Canada



XXII World Congress on Safety and Health at Work

19/09/2021-22/09/2021, Toronto, Canada