





## Κατηγορίες εργαζομένων που διατρέχουν κίνδυνο θερμικής καταπόνησης

Εργαζόμενοι που εκτίθενται:

- σε εξωτερικές θερμοκρασίες όπως αγρότες, αλιείς, εργάτες σε οικοδομικά/τεχνικά κατασκευαστικά έργα, δασοκόμοι
- σε ιδιαίτερα θερμά περιβάλλοντα όπως πυροσβέστες, αρτοποιοί, μάγειροι, εργάτες σε χυτήρια, σε βιομηχανίες πλαστικών, σε υαλουργεία κ.ά.
- και ιδίως όσοι εκτελούν χειρωνακτικές εργασίες όπως μεταφορά βαρέων αντικειμένων, οικοδομικών υλικών κ.λπ.

## Α. Οργανωτικά μέτρα

- 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.
- Μείωση της απασχόλησης ή παύση εργασιών σε ιδιαίτερα επιβαρυσμένους θερμικά χώρους όπως είναι τα μηχανοστάσια, χυτήρια, υαλουργεία, κεραμοποιεία, ναυπηγικές εργασίες κ.λπ. μεταξύ των ωρών 12.00'-16.00'.
- Διαμόρφωση κυλικείων ή άλλων κατάλληλων χώρων για τον χρόνο διαλείμματος. Οι χώροι αυτοί, ανάλογα με τις αντικειμενικές ανάγκες και δυνατότητες, να εξοπλίζονται με σύστημα κλιματισμού. Επιλέγονται μετά από συνεργασία του εργοδότη και του Τεχνικού Ασφάλειας, του Ιατρού Εργασίας και των μελών ΕΥΑΕ και -όπου αυτοί δεν υπάρχουν- των εκπροσώπων των εργαζομένων.
- Παροχή πόσιμου δροσερού νερού σε θερμοκρασία 10-15°C.

## Β. Τεχνικά μέτρα

1. Παρεμβάσεις στα δομικά στοιχεία των κτηρίων

- Θερμομόνωση στέγης ή πλάκας.
- Βάψιμο εξωτερικά των κτηρίων με λευκό ή άλλο ανακλαστικό μονωτικό χρώμα.
- Κατασκευή σκιάστρων στις δυτικές και νότιες πλευρές των κτηρίων.
- Τοποθέτηση αδιαφανών ή ανακλαστικών τζαμιών στις δυτικές και νότιες πλευρές.
- Εγκατάσταση αεροκουρτίνας ψυχρού αέρα στα μεγάλα ανοίγματα που, λόγω αναγκών της παραγωγικής διαδικασίας, παραμένουν ανοιχτά.
- Ανοίγματα στα ψηλότερα σημεία κεκλιμένων οροφών για φυσικό αερισμό.

2. Παρεμβάσεις σε τμήματα της παραγωγικής εργασίας

- Μόνωση των θερμών επιφανειών που βρίσκονται μέσα στους χώρους εργασίας (σωλήνες ζεστού νερού – ατμού, λέβητες, δεξαμενές κ.λπ.).
- Απομόνωση των πηγών θερμότητας με θερμομονωτικά χωρίσματα και απαγωγή της θερμότητας προς τον εξωτερικό περιβάλλοντα χώρο.

3. Παρεμβάσεις στο μικροκλίμα του εργασιακού χώρου

- Επαρκής φυσικός αερισμός ή εγκατάσταση τεχνητού αερισμού κατόπιν σχετικής μελέτης - Εξασφάλιση της ταχύτητας κυκλοφορίας του αέρα με μεθόδους όπως η δημιουργία φυσικών ρευμάτων, η χρήση ανεμιστήρων και η μηχανική προσαγωγή νωπού αέρα με σύγχρονη απομάκρυνση του παλαιού.
- Τοπική απαγωγή του θερμού αέρα και των ρύπων από το πλησιέστερο, προς την πηγή δημιουργίας τους, σημείο.
- Εγκατάσταση κλιματιστικών μηχανημάτων, κατόπιν σχετικής μελέτης, όπου είναι εφικτό.



**Εικόνα 1:** Προτεινόμενη σήμανση για θέσεις εργασίας στις οποίες οι εργαζόμενοι ενδέχεται να εκτεθούν σε επίπεδα θερμότητας που υπερβαίνουν τις ανώτερες τιμές για ανάληψη δράσης.

## Γ. Ειδικές προβλέψεις για τις υπαίθριες εργασίες

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

- Χορήγηση και χρήση κατάλληλου καλύμματος κεφαλής (όπου δεν προβλέπεται χρήση κράνους) προστασίας, καθώς και προστατευτικών μέσων δέρματος.
- Διαμόρφωση/επιλογή σκιερών μέρους για διαλείμματα.
- Διαμόρφωση/επιλογή σκιερών μέρους ή κατασκευή κατάλληλων στεγάστρων για την εκτέλεση των εργασιών, όπου αυτό είναι δυνατόν.
- Προγραμματισμός των εργασιών έτσι ώστε οι πλέον επιβαρυσμένες (π.χ. εργασίες ασφαλτόστρωσης) να γίνονται τις ώρες που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες.
- Μείωση της απασχόλησης ή/και παύση εργασιών κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ των ωρών 12.00'-16.00'.
- Χορήγηση πόσιμου δροσερού νερού (10-15°C).

## Δ. Χορήγηση μέσων ατομικής προστασίας (ΜΑΠ)

1. Καλύμματα κεφαλής και αυχένα
2. Χρήση αντιηλιακών κρεμών
3. Ρουχισμός ανοικτού χρώματος που παρέχει ηλιακή ανακλαστικότητα και δυνατότητα αποτελεσματικής φυσικής εξάτμισης του ιδρώτα
4. Σκούρα γυαλιά προστασίας των οφθαλμών σε κλιβάνους βιομηχανιών τροφίμων
5. Ασπίδες προστασίας του προσώπου
6. Ολόσωμες θερμομονωτικές στολές

Ειδικά για τις περιπτώσεις δυσμενών συνθηκών όπου εφαρμόζονται τα Μέσα Ατομικής Προστασίας 4, 5 και 6, ο εργοδότης οφείλει να τα χορηγεί στους εργαζόμενους αφού πρώτα λάβει υπόψη του την έγγραφη γνώμη του Τεχνικού Ασφάλειας και του Ιατρού Εργασίας (αν προβλέπεται) και αξιολογήσει κατά πόσον ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις της εργασίας.