

**Προστασία
από τη θερμική
καταπόνηση**

**Συχνή
κατανάλωση
δροσερού
νερού**



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

1

**Προστασία
από τη θερμική
καταπόνηση**

**Προσαρμογή
των εργασιών
εκτός των
θερμοκρασιακών
αιχμών**



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

2

**Προστασία
από τη θερμική
καταπόνηση**

**Ελαφρύς και
ανοιχτόχρωμος
ρουχισμός**



ΕΛΙΝΥΔΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

3

Προστασία από τη θερμική καταπόνηση

Συχνά
διαλείμματα σε
κλιματιζόμενο ή
σκιερό χώρο



ΕΛΙΝΥΔΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

4

Προστασία από τη θερμική καταπόνηση

**Άμεση
ενημέρωση όταν
ο εργαζόμενος
αισθάνεται
άσχημα**



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

5

Προστασία από τη θερμική καταπόνηση

Όλες οι εργασίες
να γίνονται με
την παρουσία
τουλάχιστον δύο
ατόμων



ΕΛΙΝΥΔΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

6

Προστασία από τη θερμική καταπόνηση



Συχνή κατανάλωση
δροσερού νερού



Προσαρμογή των
εργασιών εκτός των
θερμοκρασιακών
αιχμών



Ελαφρύς και
ανοιχτόχρωμος
ρουχισμός



Όλες οι εργασίες
να γίνονται με την
παρουσία τουλάχιστον
δύο ατόμων



Άμεση ενημέρωση
όταν ο εργαζόμενος
αισθάνεται άσχημα



Συχνά διαλείμματα
σε κλιματιζόμενο ή
σκιερό χώρο



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

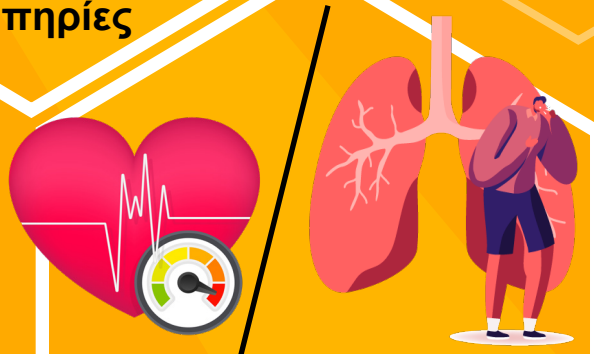
Καύσωνας και ευπαθείς ομάδες



Ηλικιωμένοι



Άτομα με
αναπηρίες



Άτομα με
καρδιαγγειακές
και αναπνευστικές
παθήσεις



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

1

Καύσωνας και ευπαθείς ομάδες

DIABETES



Διαβητικοί ασθενείς



Άτομα που λαμβάνουν
συγκεκριμένα
φάρμακα



Ασθενείς με
νεφρικές ή ηπατικές
παθήσεις



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

2

Καύσωνας και ευπαθείς ομάδες



Υπέρβαροι



Έγκυες & θηλάζουσες
γυναίκες



Νεογνά και μωρά



ΕΛΙΝΥΔΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

3

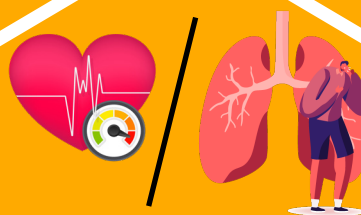
Καύσωνας και ευπαθείς ομάδες



Ηλικιωμένοι



Άτομα με αναπηρίες



Άτομα με καρδιαγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις

DIABETES



Διαβητικοί ασθενείς



Άτομα που λαμβάνουν συγκεκριμένα φάρμακα



Ασθενείς με νεφρικές ή ηπατικές παθήσεις



Υπέρβαροι



Έγκυες & θηλάζουσες γυναίκες



Νεογνά και μωρά



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

4

Επιπτώσεις στην υγεία από έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες

Επιπτώσεις στην υγεία

ηλίαση

θερμικές κράμπες

θερμικό εξάνθημα

θερμική συγκοπή ή λιποθυμία

θερμικό οίδημα

διαταραχές ενυδάτωσης / ηλεκτρολυτών

θερμική εξάντληση

θερμοπληξία

Συμπτώματα

ερυθρότητα και πόνος στο δέρμα, οίδημα, πυρετός, κεφαλαλγία, αδυναμία, ναυτία, ίλιγγος, παραισθήσεις, παραλήρημα και σε βαριές περιπτώσεις σπασμοί και απώλεια συνείδησης

επώδυνες μυϊκές συσπάσεις στους βραχίονες, στα πόδια, στην κοιλιά, εφίδρωση

εμφανίζεται ως ερύθημα, το οποίο μπορεί να συνοδεύεται από οίδημα ή/και φλύκταινες στην προσβεβλημένη περιοχή

ωχρότητα, ζαλάδες, γενική εξάντληση, ταχυκαρδία και λιποθυμία

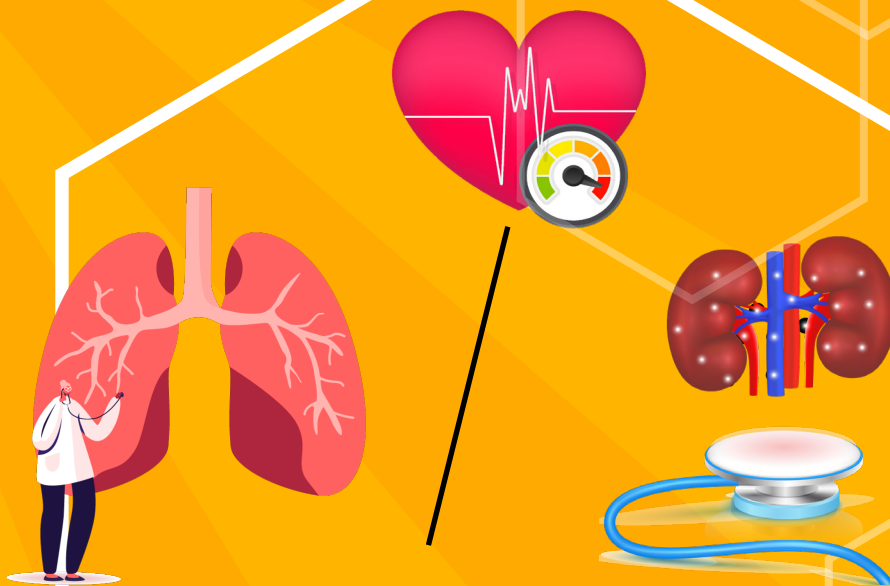
οίδημα των περιφερικών αιμοφόρων αγγείων των χεριών, των παλαμών, των ποδιών, των αστραγάλων και των πελμάτων

αίσθημα αδυναμίας και κόπωσης, σύγχυση, κεφαλαλγία και λήθαργος, έντονο αίσθημα δίψας, αδυναμία, ναυτία και ανορεξία επαναλαμβανόμενοι έμετοι

έντονη εφίδρωση, αδυναμία, ωχρο και κρύο δέρμα, ασθενής παλμός, κανονική θερμοκρασία, κόπωση, κεφαλαλγία, ζάλη, θολή όραση, ενώ μπορεί να συνυπάρχουν ναυτία, έμετοι

Θερμοκρασία πυρήνα σώματος μεγαλύτερη των 40°C, θερμό και ξηρό δέρμα, ταχυπαλμία και γρήγορη αναπνοή, σύγχυση, παραλήρημα ή σπασμοί, πιθανή απώλεια συνείδησης, κώμα, επιθετικότητα, επιληπτικές κρίσεις

Μακροχρόνιες επιπτώσεις της έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες

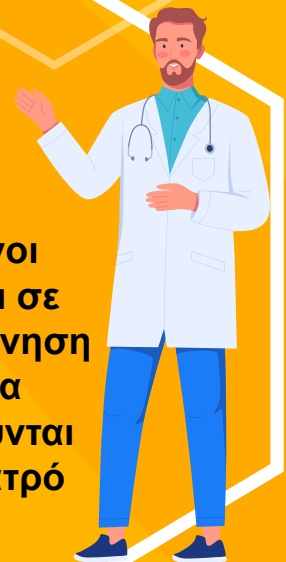


Σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες η μακροχρόνια έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να προκαλέσει καρδιαγγειακά νοσήματα, χρόνια νεφρική νόσο και αναπνευστικά νοσήματα.



Άτομα με προηγούμενο επεισόδιο θερμοπληξίας διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι εργαζόμενοι που εκτίθενται σε θερμική καταπόνηση θα πρέπει να παρακολουθούνται τακτικά από ιατρό εργασίας.



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

2

Κίνδυνοι ατυχημάτων από έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες

Η παρατεταμένη έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις γνωστικές και σωματικές λειτουργίες, προκαλώντας αποπροσανατολισμό, διαταραχές κρίσης, δυσκολία συγκέντρωσης, μειωμένη εγρήγορση και σωματική κόπωση, γεγονός που αυξάνει τον κίνδυνο εργατικών ατυχημάτων.



Επιπλέον, ιδρωμένα χέρια, θερμές μεταλλικές επιφάνειες και εξοπλισμός, καθώς και θολά γυαλιά ασφαλείας, μπορούν να οδηγήσουν σε ατυχήματα όπως γλιστρήματα, πτώσεις και εγκαύματα.

