



Γυναίκες και θερμική καταπόνηση

Προσοχή στις υψηλές θερμοκρασίες!

Αναγνώριση προβλημάτων για την υγεία που σχετίζονται με τις υψηλές θερμοκρασίες

Η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.

Όταν η θερμοκρασία αυξάνεται, το σώμα ενεργοποιεί εσωτερικούς μηχανισμούς όπως η εφίδρωση και η αγγειοδιαστολή για τη ρύθμιση της εσωτερικής θερμοκρασίας. Ωστόσο, αυτοί οι μηχανισμοί έχουν όρια και δεν είναι αποτελεσματικοί σε εξαιρετικά υψηλές και παρατεταμένες θερμοκρασίες. Η θερμική καταπόνηση εμφανίζεται όταν το σύστημα θερμορύθμισης του οργανισμού εξαντληθεί (αποτύχει).

Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, ξεκινώντας από τη θερμική εξάντληση και, αν δεν αντιμετωπιστεί γρήγορα, να εξελιχθεί σε θερμοπληξία, μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, απειλητική για τη ζωή.

Τα άτομα που είναι πιο ευάλωτα στις υψηλές θερμοκρασίες περιλαμβάνουν ηλικιωμένους, παιδιά, εγκύους ή θηλάζουσες και άτομα με χρόνιες παθήσεις. Σύμφωνα με επιδημιολογικά δεδομένα οι γυναίκες έχουν αυξημένο κίνδυνο θερμικής καταπόνησης.



Εργαζόμενες που εκτίθενται σε θερμική καταπόνηση

- Εργαζόμενες που εκτελούν υπαίθριες εργασίες (αγροτικές εργασίες, εργασίες στον κατασκευαστικό κλάδο, εργασίες αποκομιδής απορριμμάτων κ.λπ.).
- Εργαζόμενες σε εσωτερικούς χώρους χωρίς κλιματισμό κατά τη διάρκεια υψηλών θερμοκρασιών, όπως όσες εργάζονται σε αποθήκες ή κοντά σε πηγές ακτινοβολούμενης θερμότητας κ.λπ.
- Εργαζόμενες στη βιομηχανία, όπως όσες απασχολούνται στην κατασκευή μεταλλικών προϊόντων, στην παραγωγή γυαλιού ή πλαστικών, και στη βιομηχανία επεξεργασίας τροφίμων κ.λπ.
- Εργαζόμενες σε επαγγελματικές κουζίνες (π.χ. εστιατόρια κ.λπ.)

Γνωρίζετε ότι;

- Οι γυναίκες έχουν συνολικά μειωμένη ικανότητα ρύθμισης της θερμοκρασίας του πυρήνα του σώματός τους όταν εκτίθενται σε θερμική καταπόνηση. Αυτό οφείλεται στη μειωμένη εφίδρωση που παρατηρείται στις γυναίκες, παρά το ότι έχουν περισσότερους ιδρωτοποιούς αδένες.
- Οι ορμονικές αλλαγές που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση και την εγκυμοσύνη επηρεάζουν τη θερμορύθμιση, με την προγεστερόνη να αυξάνει τη θερμοκρασία του σώματος.
- Οι γυναίκες με υψηλότερο ποσοστό σωματικού λίπους, που λειτουργεί ως θερμομονωτικός παράγοντας, είναι πιο ευάλωτες στη θερμική καταπόνηση. Στην καθημερινότητα, αυτές οι φυσιολογικές διαφορές ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο οι γυναίκες να αναπτύξουν θερμικές διαταραχές όπως θερμική εξάντληση και θερμοπληξία.
- Οι μεσήλικες και οι ηλικιωμένες γυναίκες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο νοσηρότητας και θνησιμότητας από τη ζέστη, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια καυσώνων, συγκριτικά με συνομήλικους άνδρες.
- Οι γυναίκες που εκτίθενται σε θερμική καταπόνηση κατά τη διάρκεια καύσωνα για φυσιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες είναι λιγότερο πιθανό να αναφέρουν συμπτώματα ή να αναζητήσουν ξεκούραση. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο να εξελιχθεί η θερμική εξάντληση σε θερμοπληξία.



Συμπτώματα θερμικής εξάντλησης και θερμοπληξίας

Θερμική Εξάντληση

Κόπωση

Πονοκέφαλος

Λιποθυμία ή ζάλη

Υπερβολική εφίδρωση

Ναυτία ή εμετός

Δροσερό, χλωμό, υγρό δέρμα

Αδύναμος, γρήγορος σφυγμός

Μυϊκές κράμπες

Θολή όραση



Θερμοπληξία

Έντονος πονοκέφαλος

Ζάλη

Αποπροσανατολισμός ή σύγχυση

Ναυτία ή εμετός

Ταχυπαλμία, ταχύπνοια

Κόκκινο, ζεστό και ξηρό δέρμα (χωρίς εφίδρωση)

Θερμοκρασία σώματος πάνω από 40,5°C

Πιθανή απώλεια συνείδησης

Ακατάληπτος λόγος

Επιθετικότητα

Διέγερση

Σπασμοί

Κώμα

Επιληπτικές κρίσεις

Ξηρή πρησμένη γλώσσα

Έντονη δίψα

Τι πρέπει να γίνει

Θερμική Εξάντληση

Μετακινηθείτε σε σκιερό ή δροσερό χώρο.

Πιείτε νερό ή υγρά με ηλεκτρολύτες.

Χαλαρώστε τα ρούχα.

Χρησιμοποιήστε δροσερές κομπρέσες ή κάντε ένα κρύο ντους.

Ξεκουραστείτε! Ιδιαίτερα σημαντικό για φροντιστές και εργαζόμενες που μπορεί να νιώθουν πίεση να συνεχίσουν παρά τα συμπτώματα.



Θερμοπληξία

Καλέστε αμέσως τον υπεύθυνο Α' Βοηθειών της επιχείρησης και το ΕΚΑΒ (166).

Μετακινήστε το άτομο σε σκιερό και πιο δροσερό χώρο -αν είναι δυνατόν- κλιματιζόμενο.

Ξαπλώστε ανάσκελα το άτομο.

Αφαιρέστε πλήρως τα ρούχα.

Διοχετεύστε αέρα στο άτομο, με έναν ανεμιστήρα ή χρησιμοποιώντας κάθε πρόχειρο μέσο (βεντάλιες, χαρτόνια κ.λπ.)

Τοποθετήστε παγοκύστες ή δροσερές, υγρές πετσέτες στον τράχηλο, στις μασχάλες και/ή στη βουβωνική χώρα.

Τοποθετείστε το άτομο σε μπανιέρα με κρύο νερό ή ντους ή ψεκάστε το με κρύο νερό.

Αν το άτομο μπορεί να πει υγρά αξιοποιείτε αυτή την δυνατότητα. Παροχή μικρών γουλιών δροσερών υγρών (νερού ή αραιωμένου χυμού φρούτων, 1 μέρος χυμού σε 4 μέρη νερού) αν μπορεί να καταπιεί.

Μην δίνετε υγρά, αν το άτομο είναι αναίσθητο.

Να γνωρίζετε ότι οι γυναίκες μπορεί να καθυστερήσουν να φροντίσουν τον εαυτό τους. Ελέγξτε και δράστε αν δείτε σημάδια.

Προστασία από τις υψηλές θερμοκρασίες

- Ενυδάτωση με δροσερό νερό (10-15°C), συχνά (ένα ποτήρι νερό κάθε 15 έως 20 λεπτά), ακόμα και πριν την αίσθηση της δίψας. Αποφυγή του αλκοόλ, των ζαχαρούχων ποτών και της υπερβολικής κατανάλωσης καφεΐνης.
- Μικρά σε ποσότητα και ελαφριά γεύματα, φτωχά σε λιπαρά, με έμφαση στη λήψη φρούτων και λαχανικών.
- Προγραμματισμός των εργασιών που καταπονούν θερμικά σε ώρες εκτός των θερμοκρασιακών αιχμών.
- Μείωση της απασχόλησης ή παύση εργασιών σε ιδιαίτερα επιβαρυνμένους θερμικά χώρους και σε χειρωνακτικές εργασίες που εκτελούνται σε εξωτερικό χώρο μεταξύ των ωρών 12 π.μ. έως 4 μ.μ.
- Αερισμός των εσωτερικών χώρων με κλιματισμό ή ανεμιστήρες.
- Ανοιχτόχρωμα, δροσερά και άνετα ρούχα από πορώδες υλικό, ώστε να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Χρήση καπέλου και αντηλιακής κρέμας σε εξωτερικούς χώρους.
- Συχνότερα διαλείμματα σε σκιασμένους ή κλιματιζόμενους χώρους σε περίπτωση μετακίνησης, εργασίας ή φροντίδας τρίτων.
- Αποφυγή της εργασίας κατά μόνας.

Τα παραπάνω μέτρα είναι ενδεικτικά. Στην Εγκύκλιο του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης 34666/2024, Πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων, προβλέπονται αναλυτικά τεχνικά και οργανωτικά μέτρα και η εκτίμηση της θερμικής καταπόνησης.

Ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου (ενδεικτικά), αν:

- Είστε εργαζόμενη με υψηλό δείκτη μάζας σώματος >30 , ηλικία >55 έτη, έγκυος ή θηλάζουσα κ.ά.
- Είστε εργαζόμενη με χρόνια νοσήματα, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθειες, αιμοσφαιρινοπάθειες, νεφροπάθειες, ηπατοπάθειες, ψυχική νόσο, άνοια, αλκοολισμό ή κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών κ.λπ.
- Είστε εργαζόμενη με οξεία νόσο, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα.
- Είστε εργαζόμενη που λαμβάνει φάρμακα, όπως καρδιολογικά και αντιυπερτασικά φάρμακα, αντιεπιληπτικά, ορμονούχα, αντιψυχωσικά και αντικαταθλιπτικά φάρμακα κ.ά.

Γνωρίζετε ότι οι έγκυες διατρέχουν ιδιαίτερους κινδύνους;

- Οι γυναίκες εμφανίζουν μειωμένη ανοχή στη θερμική καταπόνηση συγκριτικά με τους άνδρες, γεγονός που οδηγεί σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης θερμικής δυσφορίας και προβλημάτων υγείας, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες κατά τη διάρκεια της εργασίας συνδέεται με αυξημένα ποσοστά πρόωρου τοκετού, χαμηλό βάρος γέννησης και έως και διπλάσιο κίνδυνο αποβολής.
- Το κυκλοφορικό σύστημα της εγκύου συντελεί στην προστασία του αναπτυσσόμενου εμβρύου, ρυθμίζοντας τη θερμοκρασία του σώματος.
- Η έκθεση σε συνθήκες εργασίας με πολύ υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της εσωτερικής θερμοκρασίας της εγκύου. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τέτοιες καταστάσεις έχουν συσχετιστεί με συγγενείς ανωμαλίες ή άλλες επιπλοκές στην αναπαραγωγή.



- Σε σύγκριση με τις μη έγκυες γυναίκες, οι έγκυες εργαζόμενες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θερμικής εξάντλησης ή θερμοπληξίας, καθώς ο οργανισμός τους εργάζεται εντατικότερα για να διατηρήσει ασφαλή θερμοκρασία, τόσο για τη μητέρα όσο και για το έμβρυο.
- Οι έγκυες γυναίκες είναι πιο ευάλωτες στον κίνδυνο αφυδάτωσης.

Οι εργοδότες θα πρέπει να λαμβάνουν ειδικά μέτρα για την αποφυγή της έκθεσης των εγκύων εργαζομένων σε συνθήκες θερμικής καταπόνησης. Για τον καθορισμό των ενεργειών στις οποίες πρέπει να προχωρήσουν, πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις συμβουλές του γιατρού εργασίας και τις ιατρικές συμβουλές των θεραπόντων ιατρών τους (ΠΔ 176/97).

Αν λαμβάνετε φάρμακα

- Αποθηκεύστε τα φάρμακα σε δροσερό, ξηρό μέρος, μακριά από άμεσο ηλιακό φως, θερμότητα και υγρασία, καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να μειώσουν την αποτελεσματικότητά τους.
- Να γνωρίζετε ότι ορισμένα φάρμακα -όπως τα διουρητικά, τα αντιυπερτασικά, τα αντικαταθλιπτικά ή τα αντιισταμινικά- μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ασθενειών που σχετίζονται με τη ζέστη.
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, εάν δεν είστε σίγουρες για το πώς το φάρμακό σας μπορεί να αλληλεπιδράσει με τη ζέστη ή τα επίπεδα ενυδάτωσης.

Περισσότερες πληροφορίες

Στα θέματα ΥΑΕ στην ιστοσελίδα του ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε., υπάρχει η θεματική ενότητα θερμική καταπόνηση: <https://www.elinyae.gr/themata-yae/thermiki-kataponisi>



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. ΑΠΕ - ΜΠΕ, Φλουρής, 2025, Νέες μελέτες καταδεικνύουν πως η ζέστη δεν πλήττει όλους το ίδιο (Δελτίο τύπου).
2. Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, Εγκύκλιος 34666/2024 (3.6.2024) Πρόληψη της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων.
https://www.elinyae.gr/sites/default/files/2024-06/34666_2024.pdf
3. Υπουργείο Υγείας, Εγκ. Δ1(δ)/ΓΠ οικ. 27113/2025 (18.6.2025) Πρόληψη των επιπτώσεων από την εμφάνιση υψηλών θερμοκρασιών και καύσωνα.
<https://www.elinyae.gr/sites/default/files/2025-06/27113-2025.pdf>
4. Καύσωνας, Β. Δρακόπουλος, ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.
https://www.elinyae.gr/sites/default/files/2021-06/kafswnas20_full.pdf
5. Adaptation to heat and climate change at work, ADAPT HEAT, Comparative report, 2024.
6. EU-OSHA, 2023, Εργασία σε υψηλές θερμοκρασίες - Οδηγός για τους χώρους εργασίας.
7. Extreme Heat Manual, How to Stay Safe During a Heat Wave, 2025, ADB.
8. OSHA, Prevent Heat Illness Among Pregnant Workers.

**Η πρόληψη της θερμικής καταπόνησης
ξεκινά με ενημέρωση**