



1. ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της διαδικασίας είναι η αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων, ιδίως κατά τη θερινή περίοδο (καύσωνα).

Περιλαμβάνει τα μέτρα που θα πρέπει να λαμβάνονται για την αποφυγή επικίνδυνων καταστάσεων με συνέπειες στην υγεία και σωματική ακεραιότητα των εργαζομένων.

Η θερμική καταπόνηση του εργαζομένου, όταν το περιβάλλον εργασίας είναι πολύ θερμό σε συνδυασμό με την κοπιαστική ή όχι εργασία, δημιουργεί σημαντική μείωση παραγωγικότητας, έλλειψη της απαραίτητης προσοχής για αποφυγή ατυχήματος, βλάβη στην υγεία του ή τουλάχιστον αίσθηση δυσφορίας.

Το γεγονός αυτό μπορεί να προέλθει σαν συνέπεια καύσωνα καλοκαιρινής περιόδου, σαν αποτέλεσμα θερμορυπαίνουσας παραγωγικής διαδικασίας, ή συνδυασμός και των δυο.

2. ΣΧΕΤΙΚΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

- ✓ Εγκ. 34666/2024 (ΦΕΚ /-- 3.6.2024)

3. ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Ο Τεχνικός Ασφάλειας, ο Ιατρός Εργασίας, οι προϊστάμενοι των τμημάτων, ο Διευθυντής προσωπικού και ο Υπεύθυνος της Υπηρεσίας, είναι υπεύθυνοι για την εφαρμογή της διαδικασίας αυτής.

Τα κυριότερα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα που πρέπει να λαμβάνουν είναι τα εξής:

I. ΤΕΧΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- ✓ Κατασκευή σκιάστρων, τεντών σε εξωτερικούς-υπαίθριους χώρους εργασίας και στις δυτικές και νότιες πλευρές των κτιρίων.
- ✓ Επαρκής φυσικός αερισμός ή εγκατάσταση τεχνητού αερισμού κατόπιν σχετικής μελέτης – εξασφάλιση της ταχύτητας κυκλοφορίας του αέρα.
- ✓ Εγκατάσταση κλιματιστικών μηχανημάτων, κατόπιν σχετικής μελέτης, όπου είναι εφικτό.
- ✓ Περιορισμός της εκπεμπόμενης θερμότητας σε παραγωγικές διαδικασίες με θερμομονωτικά πετάσματα, απαγωγή της θερμότητας των χώρων αυτών στο εξωτερικό περιβάλλον με τεχνητό εξαερισμό.

II. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΣΑ

- ✓ Περιορισμός εργασιών σε υπαίθριους χώρους.
- ✓ Συχνά διαλείμματα κατάλληλης διάρκειας των εργαζομένων σε κλιματιζόμενο χώρο διαλείμματος.
- ✓ Παροχή πόσιμου δροσερού νερού σε θερμοκρασία 10 -15 °C.
- ✓ Προγραμματισμός εργασιών που συνεπάγονται υψηλή θερμική καταπόνηση εργαζομένων και εργασιών σε υπαίθριους χώρους 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.



III. ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- ✓ 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 επιβαρυνόμενες (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).

4. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η παρατεταμένη έκθεση σε συνθήκες αυξημένης θερμοκρασίας ή/και υγρασίας μπορεί να προκαλέσει άμεσες επιπτώσεις στην υγεία των εργαζόμενων, οι οποίες άλλοτε είναι ήπιες και γρήγορα αναστρέψιμες και άλλοτε περισσότερο επικίνδυνες, οι οποίες είναι:

- ✓ Θερμικό εξάνθημα
- ✓ Θερμικές κράμπες

- ✓ Θερμική εξάντληση
- ✓ Θερμική κατάρρευση (συγκοπή/λιποθυμία)
- ✓ Θερμικό οίδημα
- ✓ Θερμική καταπληξία/ θερμοπληξία
- ✓ Διαταραχές ενυδάτωσης/ηλεκτρολυτών

5. ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΠΟΥ ΕΝΤΑΣΣΟΝΤΑΙ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ - ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ

Οι παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση ασθενειών/βλαβών που σχετίζονται με τη θερμότητα λόγω έκθεσης στο χώρο εργασίας περιλαμβάνουν:

- Έλλειψη εγκλιματισμού στη θερμότητα.
- Χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης.
- Αφυδάτωση.
- Ηλικία > 55 έτη.
- Υψηλό δείκτη μάζας σώματος (παχυσαρκία).
- Συγκεκριμένα υποκείμενα νοσήματα.
- Λήψη ορισμένων ουσιών και φαρμάκων.



Ο Πίνακας 1 παρουσιάζει ατομικούς, περιβαλλοντικούς, φαρμακευτικούς παράγοντες, καθώς και παθολογικές καταστάσεις που προδιαθέτουν σε θερμικές ασθένειες/βλάβες λόγω παρατεταμένης εργασιακής έκθεσης.

Πίνακας Α. Παράγοντες που προδιαθέτουν σε θερμικές ασθένειες/βλάβες λόγω παρατεταμένης εργασιακής έκθεσης.			
Ατομικοί παράγοντες	Παράγοντες περιβάλλοντος	Παράγοντες υγείας	Φάρμακα και ουσίες
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Έλλειψη εγκλιματισμού ▪ Χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης ▪ Υψηλός δείκτης μάζας σώματος* (γυναίκες >26 kg/m², άνδρες >30 kg/m²) ▪ Αφυδάτωση ▪ Ηλικία >55 έτη ▪ Εγκυμοσύνη 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Υψηλή θερμοκρασία αέρα ▪ Υψηλή υγρασία ▪ Εντατική σωματική εργασία / άσκηση ▪ Μειωμένη ταχύτητα αέρα ▪ Βαριά / μη διαπερατά ρούχα και προστατευτικός εξοπλισμός εργασίας ▪ Καύσωνας ▪ Πηγές ακτινοβολούμενης θερμότητας (ήλιος ή/και μηχανήματα) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Οξεία νόσος, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα ▪ Καρδιαγγειακές παθήσεις ▪ Δερματικό εξάνθημα, ηλιακό έγκαυμα και/ή προηγούμενα εγκαύματα σε μεγάλες περιοχές του δέρματος ▪ Χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις ▪ Σακχαρώδης διαβήτης ▪ Νεφροπάθειες ▪ Χρόνιες ηπατοπάθειες ▪ Νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος-ψυχικά νοσήματα ▪ Αιμοσφαιρινοπάθειες (δρεπανοκυτταρική αναιμία) ▪ ΑΜΕΑ ▪ Κακοήθης υπερθερμία 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Καρδιολογικά και αντιυπερτασικά φάρμακα: (διουρητικά, νιτρώδη αγγειοδιασταλτικά και αναστολείς διαύλων ιόντων Ca⁺⁺, Β-αναστολείς) ▪ Ορμόνες (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης) ▪ Αντιεπιληπτικά, αντιψυχωσικά και νευροληπτικά φάρμακα, τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά, αμφεταμίνες, κοκαΐνη, «έκσταση» ▪ Αντichολινεργικές ουσίες ▪ Εργονομικά διεγερτικά ▪ Αλκοόλ

*ΔΜΣ=βάρος/ύψος² (Kg/m²)

6. ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ

Παράγοντες που επηρεάζουν την θερμική καταπόνηση των εργαζομένων είναι:

- ✓ Θερμοκρασία του αέρα
- ✓ Σχετική υγρασία
- ✓ Ακτινοβολούμενη θερμότητα
- ✓ Ταχύτητα του αέρα
- ✓ Βαρύτητα εργασίας
- ✓ Κατάσταση υγείας εργαζομένου
- ✓ Εγκλιματισμός
- ✓ Ενδυμασία εργασίας



7. ΠΑΡΟΧΗ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

I. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΘΕΡΜΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ

- ✓ Άμεση απομάκρυνση πάσχοντα από το θερμό περιβάλλον
- ✓ Τοποθέτηση πάσχοντα σε δροσερό μέρος
- ✓ Ενυδάτωση πάσχοντα με τη χορήγηση διαλυμάτων ηλεκτρολυτών από το στόμα (εφόσον δεν υπάρχει ναυτία)
- ✓ Ειδοποίησε για ιατρική βοήθεια.

II. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

- ✓ Ζήτησε επειγόντως ιατρική βοήθεια.
- ✓ Άμεση μεταφορά πάσχοντα σε σκιερό, δροσερό μέρος
- ✓ Αφαίρεση κάθε περιττής ένδυσης
- ✓ Αύξηση της ταχύτητας κίνησης του αέρα γύρω του, ώστε να βελτιωθεί η ψύξη του σώματος

8. ΝΟΜΟΙ, ΚΑΝΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- Στην Εγκ. 34666/2024 (ΦΕΚ /-- 3.6.2024) δίνεται οδηγός για τον υπολογισμό της θερμικής καταπόνησης.

- Πρόβλεψη του δείκτη ΘΥΒΜΑΣ για εξωτερικούς χώρους παρέχεται από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία στην ιστοσελίδα:

http://www.emy.gr/emv/el/forecast/deikths_wbgt

- Αρμόδιος φορέας για εξαγγελία επικράτησης συνθηκών καύσωνα είναι η ΕΜΥ (Εγκύκλιος 130427/26-6-90).

9. ΑΠΟΦΑΣΗ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Ο Γενικός Διευθυντής μεμονωμένα για το προσωπικό του μπορεί να εκδώσει απόφαση διακοπής εργασιών ή διακεκομμένης εργασίας, λόγω θερμικής καταπόνησης.