

Αθήνα 03/07/2025

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Συνάδελφοι, σας παραθέτουμε τα προληπτικά μέτρα για την αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων σε συνθήκες καύσωνα που εξέδωσε το Εργατικό Κέντρο.

ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Για την αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων (σε κλειστούς ή υπαίθριους χώρους) που οφείλεται στη συνέργεια μετεωρολογικών παραγόντων του εξωτερικού περιβάλλοντος και παραμέτρων μικροκλίματος του εσωτερικού χώρου, στις υποχρεώσεις των εργοδοτών μεταξύ άλλων συμπεριλαμβάνονται:

A. ΤΕΧΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

1. Τα κτήρια που στεγάζουν εργαζόμενο προσωπικό θα πρέπει να κλιματίζονται.
2. Οποιαδήποτε πηγή θερμότητας θα πρέπει να απομονώνεται από τους εργαζόμενους ή να λειτουργεί εκτός της ωρών 12:00 – 16:00.
3. Σε κάθε περίπτωση που λειτουργούν μηχανήματα παραγωγής θερμότητας θα πρέπει να γίνεται απαγωγή της θερμότητας με δημιουργία φυσικού ή τεχνητού αερισμού (π.χ. χρήση ανεμιστήρων και δημιουργία φυσικών ρευμάτων).
4. Όπου υπάρχουν κλιματιστικά να έχει γίνει συντήρηση αυτών ώστε να υπάρχει σωστή λειτουργία τους.
5. Τοποθέτηση σκιάστρων σε δυτικά και νότια παράθυρα των κτηρίων, όπου είναι δυνατόν.
6. Με ευθύνη των αρμοδίων προϊσταμένων (ή και των οριζόμενων υπευθύνων για τον έλεγχο εξοικονόμησης ενέργειας), όπου υπάρχει δυνατότητα επιτήρησης ή φύλαξης να ανοίγονται τις βραδινές ώρες για 2 ώρες περίπου τα παράθυρα, προκειμένου να αποφορτίζονται θερμικά οι εσωτερικοί χώροι, ώστε την επομένη το πρωί και μέχρι να τεθούν σε λειτουργία τα κεντρικά συστήματα ψύξης ή τα τοπικά (πχ κλιματιστικά αυτόνομα ανά χώρο) να υπάρχει μία σχετική δροσιά και να αποτρέπονται αποπνικτικές συνθήκες.

B. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

B1. ΓΕΝΙΚΑ

- 1.Οργάνωση του χρόνου εργασίας με διαλλείματα ικανής διάρκειας για την μείωση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων.
- 2.Κατά τον χρόνο διαλλείματος οι εργαζόμενοι θα πρέπει να παραμένουν σε χώρους με κλιματισμό.

B2. ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- 1.Θα πρέπει να έχουν όλα τα προβλεπόμενα ΜΑΠ και να έχουν αντηλιακό, γυαλιά προστασίας από ηλιακή ακτινοβολία και καπέλο με φαρδύ γείσο για προστασία από τον ήλιο.
2. Προγραμματισμός των εργασιών ώστε οι εργασίες που επιβαρύνουν θερμικά τον χώρο εργασίας να γίνονται κατά τις πρωινές κυρίως ώρες.
3. Χορήγηση δροσερού (10-15°C) πόσιμου νερού σε όλους τους εργαζόμενους σε εξωτερικούς χώρους.
4. Διαμόρφωση / επιλογή σκιερών μέρους για τα διαλείμματα.
5. Επίσης αν υπάρχουν αυτοκίνητα με τα οποία μεταφέρονται εργαζόμενοι θα πρέπει να διαθέτουν κλιματιστικά.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΚΑΥΣΩΝΑ

Ισορροπία υγρών και αλάτων

- Άφθονο δροσερό νερό
- Αν δεν έχει εγκλιματισθεί ο εργαζόμενος και ιδρώνει πολύ, να ρίχνει αλάτι στο νερό (η μύτη σε ένα κ.σ. ανά λίτρο νερού).
- Απαγορεύονται λιπαρά και βαριά γεύματα, απαγορεύεται η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.
- Άφθονα φρούτα και λαχανικά.

Ενδυμασία

- Τα ρούχα να διευκολύνουν τον αερισμό του σώματος, να επιτρέπουν την εξάτμιση του ιδρώτα, να είναι ελαφρά, άνετα και πορώδη (βαμβακερά).
- Να μην μένει ακάλυπτο το σώμα όταν κάποιος εργάζεται στον ήλιο ή κοντά σε επιφάνειες που ακτινοβολούν.

Υπαίθριες εργασίες

- Όχι μισόγυμνος στον ήλιο.
- Να εργάζεστε για μεγαλύτερο διάστημα στη σκιά.
- Να χρησιμοποιείται κάλυμμα κεφαλής.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Αν κάποιος παρουσιάσει συμπτώματα όπως δυσφορία, εξάντληση, ίλιγγο, κράμπες κ.λπ. να κληθεί αμέσως ιατρική βοήθεια.

Μέχρι να έλθει βοήθεια κάνουμε τα εξής:

- Ξαπλώνουμε τον ασθενή σε σκιά και σε δροσερό μέρος. Του αφαιρούμε τα περισσότερα ρούχα.
- Ψύχουμε το σώμα του με δροσερό νερό ή βρεγμένα ρούχα.
- Παρασκευάζουμε αλατούχο δροσερό διάλυμα (ένα κουταλάκι αλάτι σε κάθε ποτήρι νερό) και δίνουμε στον ασθενή μισό ποτήρι κάθε τέταρτο της ώρας (ή μέχρι εξαφάνισης των συμπτωμάτων).
- Επιπλέον να πίνει δροσερό νερό.
- Αν χάσει τις αισθήσεις του, τον τοποθετούμε σε ασφαλή θέση ανάνηψης.

Γ. ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΠΙΒΛΕΨΗ

Οι εργαζόμενοι που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες πρέπει να επισκέπτονται τον Ειδικό Ιατρό Εργασίας, να εκδίδεται ΓΝΩΜΑΤΕΥΣΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑ η οποία να περιλαμβάνει οδηγίες για την προστασία των εργαζομένων κατά τις περιόδους καύσωνα. Οι οδηγίες πρέπει να τηρούνται για την προστασία αυτών των εργαζομένων.

Το Δ.Σ.