



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Προστασία των εργαζομένων σε συνθήκες καύσωνα



Γενικές Οδηγίες Προφύλαξης

Προβλήματα – Διαταραχές - Νοσηρά φαινόμενα που προκαλεί η αύξηση της θερμοκρασίας

Ο οργανισμός του ανθρώπου έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία του παρά τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος.

Αυτό το κατορθώνει μόνο μέχρι ενός ορίου (43°C) πέρα από το οποίο δεν μπορεί να αντιδράσει. Τότε αρχίζουν να εμφανίζονται διάφορες παθολογικές διαταραχές.

Οι παθολογικές διαταραχές διακρίνονται στις ακόλουθες τέσσερις μεγάλες κατηγορίες:

1. Υπερπυρεξία (πυρετός) και θερμοπληξία

Η **υπερπυρεξία** (πυρετός) είναι πρόδρομος της θερμοπληξίας, χαρακτηρίζεται από άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος, πλήρη καταστολή των μηχανισμών εφίδρωσης και συνοδεύεται από συμπτώματα όπως υπερκινητικότητα και κατάσταση παραληρημότητας.

Η **θερμοπληξία** χαρακτηρίζεται από άνοδο εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος, καταστολή των μηχανισμών εφίδρωσης, πτώση της αρτηριακής πίεσης, διαταραχές στον ψυχισμό, σπασμούς, κώμα, ερυθρότητα, ξηρότητα και υπερθερμία του δέρματος. Μπορεί να συνοδεύεται από το αίσθημα ανυπόφορης ζέστης, εξάντληση, κεφαλαλγία, ναυτία και εμετούς. Τα συμπτώματα εμφανίζονται είτε άμεσα είτε το αργότερο εντός 48 ωρών και μπορούν να οδηγήσουν και σε θάνατο.

2. Θερμική συγκοπή ή θερμική λιποθυμία

Παροδική και αιφνίδια απώλεια της συνείδησης με ελαφρύ εγκεφαλικό επεισόδιο, υπόταση. Τα συμπτώματα είναι ωχρότητα, ζαλάδες, γενική εξάντληση, ταχυκαρδία και λιποθυμία.

3. Διαταραχές του υδρο-ηλεκτρολυτικού ισοζυγίου

Αφυδάτωση. Τα συμπτώματα είναι η αίσθηση δίψας, η ταχυκαρδία, η καταστολή των μηχανισμών εφίδρωσης και η νοητική σύγχυση.

Έληειψη νατρίου. Τα συμπτώματα είναι η γενική εξάντληση, οι οξείς μυϊκοί πόνοι (κράμπες), η βραδυκαρδία, οι ζαλάδες και οι εμετοί.

4. Διαταραχές του δέρματος και ιδρωτοποιών αδένων

Εγκαύματα και το εξάνθημα από θερμότητα (μακρά και διαρκή ύγραση της επιδερμίδας από ιδρώτα).

Διάφοροι παράγοντες που συμβάλλουν στην πρόκληση των πιο πάνω διαταραχών είναι η βαριά σωματική εργασία, η παρατεταμένη παραμονή κάτω από τον ήλιο, η περιβολή με θερμά, σκούρου χρώματος ρούχα που απορροφούν μεγάλο ποσοστό ηλιακής ακτινοβολίας, η ανεπαρκής λήψη νερού, τα άφθονα και βαριά γεύματα και η κατάχρηση αλκοολούχων ποτών.

Τα παχύσαρκα άτομα και εκείνα που πάσχουν από αναπνευστικές και καρδιακές παθήσεις, οι αλκοολικοί, οι ηλικιωμένοι και κυρίως τα βρέφη, των οποίων ο οργανισμός δεν έχει την ικανότητα να αντιδρά και να προσαρμόζεται στις μεταβολές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, προσβάλλονται ευκολότερα.

Προστασία των εργαζομένων Τι ισχύει στην Κύπρο

Η εργασία σε καλυμμένους εργασιακούς χώρους, όταν επικρατούν συνθήκες καύσωνα, καλύπτεται νομοθετικά στους περί Ελάχιστων Προδιαγραφών Ασφάλειας και Υγείας στους Χώρους Εργασίας Κανονισμούς του 2002 (Κ.Δ.Π. 174/2002). Στους Κανονισμούς αυτούς καθορίζονται οι συνθήκες άνετης εργασίας αλλήλα και τα άνω και κάτω όρια θερμικής έκθεσης των εργαζομένων.

Στην περίπτωση της εργασίας σε ανοικτούς εργασιακούς χώρους, όπως είναι τα εργοτάξια και οι γεωργικές εργασίες, ισχύει η Απόφαση του Υπουργού Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων που λήφθηκε κατά τη συνεδρία του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος στις 5.7.2002. Με βάση την Απόφαση αυτή, για αντιμετώπιση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων σε υπαίθριες εργασίες κατά τους θερινούς μήνες, εφαρμόζονται τα ακόλουθα:

1. Έκδοση και χρήση **"Κώδικα Μέτρων Αντιμετώπισης της Θερμικής Έκθεσης των Εργαζομένων"** σε Υπαίθριες Εργασίες κατά τους θερινούς μήνες. Ο πιο πάνω Κώδικας δεν έχει νομική υπόσταση αλλήλα θεωρείται "Συμφωνία Κυρίων" μεταξύ των Κοινωνικών Εταίρων, μελών του Εργατικού Συμβουλευτικού Σώματος.
2. Στις περιπτώσεις που αναμένεται να υπάρξει καύσωνας, το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων εκδίδει σχετική Ανακοίνωση που αποστέλλεται στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για σκοπούς ενημέρωσης και προστασίας των εργαζομένων και των εργοδοτών.

Για το σκοπό αυτό, το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας, σε συνεργασία με τη Μετεωρολογική Υπηρεσία, παρακολουθεί τα δεδομένα κάθε μέρα και εφόσον κριθεί αναγκαίο εκδίδει σχετική Ανακοίνωση. Η Ανακοίνωση αποστέλλεται στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, κοινοποιείται στις Οργανώσεις των Κοινωνικών Εταίρων και δημοσιοποιείται στην ιστοσελίδα του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας στη διεύθυνση www.mlsi.gov.cy/dli.

Γενικά Μέτρα Προστασίας

- **Χρήση καπέλου και γενικότερα καλύμματος κεφαλής** του οποίου το υλικό κατασκευής να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.
- **Χορήγηση πόσιμου δροσερού νερού** (10°C – 15°C) και γενικά διάθεση προς τους εργαζόμενους άφθονης ποσότητας δροσερού νερού.
- **Διαμόρφωση - επιλογή σκιερών μέρους** ή κατασκευή κατάλληλων στεγάστρων για την εκτέλεση των εργασιών, όπου αυτό είναι δυνατό.
- **Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο.** Παραμονή σε σκιερό και δροσερό μέρος.
- **Το ντύσιμο πρέπει να είναι κατά το δυνατόν ελαφρύ, άνετο και ανοιχτόχρωμο.** Το υλικό του ρουχισμού να είναι πορώδες για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



Σχεδιασμός του προγράμματος των εργασιών με τέτοιο τρόπο, ώστε οι πιο κοπιαστικές εργασίες να γίνονται όταν οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες

Άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κ.λπ.) θα πρέπει να συμβουλευούνται το θεράποντα ιατρό τους για εφαρμογή ειδικών για την περίπτωσή τους οδηγιών. Ιδιαίτερα, όσοι παίρνουν φάρμακα να συμβουλευτούν τον ιατρό τους για καθορισμό του τρόπου και των συνθηκών εργασίας τους.

Ειδικές ρυθμίσεις προστασίας



Για αποφυγή της έκθεσης σε ηλιακή ακτινοβολία, θα πρέπει να γίνονται ρυθμίσεις, που περιλαμβάνουν διακοπή ή μετάθεση του χρόνου εκτέλεσης της εργασίας, όταν οι θερμοκρασίες ξηρού θερμομέτρου, συνδυασμένες με τη σχετική υγρασία (ενεργός θερμοκρασία), ξεπερνούν συγκεκριμένες τιμές.

Τονίζεται ότι οι εργοδότες θα πρέπει να είναι έτοιμοι, όταν υπάρχει ενδεχόμενο εκδήλωσης συνθηκών καύσωνα, για αναπροσαρμογή των εργασιών των εργοδοτούμενων τους.

Σε περίπτωση παθολογικών διαταραχών λόγω καύσωνα προτείνονται οι ακόλουθες άμεσες ενέργειες

- Μεταφέρουμε τον παθόντα, χωρίς χρονοτριβή, σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κάτω από δέντρα. Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τους περίεργους που συγκεντρώνονται, για να μην εμποδίζουν τον αερισμό.
- Αφαιρούμε τα βαριά ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).
- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι.
- Βρέχουμε το πρόσωπο, το λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό.
- Κάνουμε ζωηρές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Δίνουμε στον παθόντα να εισπνεύσει ξύδι, αιθέρα ή αμμωνία, και, αν μπορεί να πει, του δίνουμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτά που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.
- Αν η κατάστασή του είναι πολύ βαριά πρέπει να κληθεί επείγοντως γιατρός ή να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

Για περισσότερες πληροφορίες για προστασία
των εργαζομένων σε συνθήκες καύσωνα,
επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας
του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων

<http://www.mlsi.gov.cy/dli>

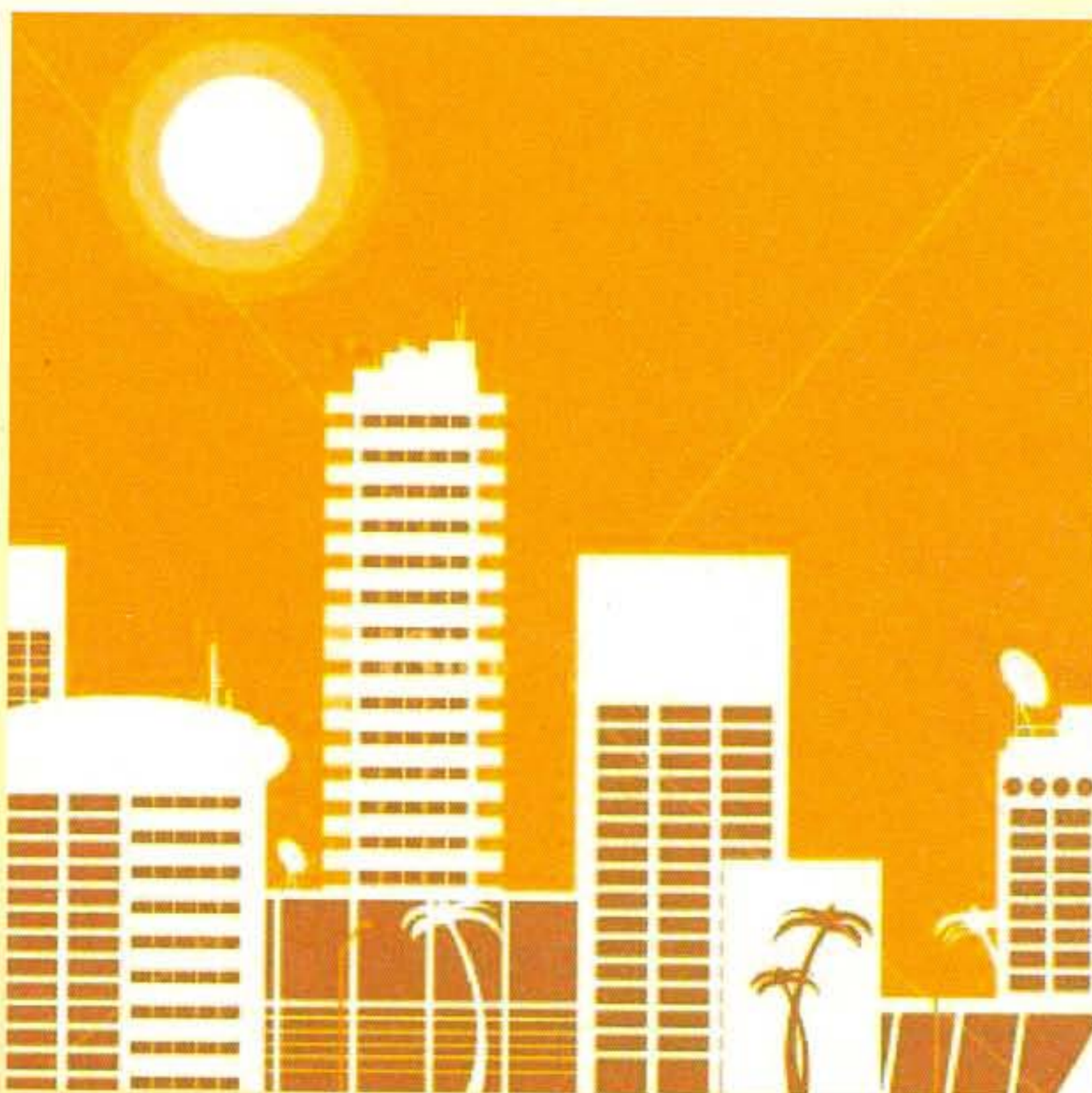
ή απευθυνθείτε στα Επαρχιακά Γραφεία Επιθεώρησης Εργασίας
σε όλες τις πόλεις

Λευκωσία: 22879191

Λεμεσός: 25827200

Λάρνακα: 24805327

Πάφος: 26822715



Γ.Τ.Π. 253/2008—5.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Κώννος Λτδ



Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί