

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΚΑΘΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ

- 1) Να αποφεύγει την άσκοπη έκθεση στον ήλιο.
- 2) Να χρησιμοποιεί κατάλληλο κάλυμμα κεφαλής (όπου δεν προβλέπεται χρήση κράνους).
- 3) Να φοράει γυαλιά ηλίου για την προστασία των οφθαλμών από τον ήλιο.
- 4) Να χρησιμοποιεί αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας 50 στις εκτεθειμένες επιφάνειες του δέρματός του, για προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία.
- 5) Να φορά ελαφρά, ανοιχτόχρωμα ρούχα από ύφασμα που επιτρέπει στο σώμα να αερίζεται και που διευκολύνει την εξάτμιση του ιδρώτα.
- 6) Να ενυδατώνεται πίνοντας άφθονο δροσερό νερό, περίπου 1 ποτήρι κάθε 30' κατά την διάρκεια της εργασίας με έκθεση στον ήλιο.
- 7) Να αποφεύγει να πίνει ποτά (π.χ. αναψυκτικά) που περιέχουν υψηλές ποσότητες ζάχαρης.
- 8) Να μην καταναλώνει οινοπνευματώδη ποτά (π.χ. μύρα).
- 9) Να τρώει ελαφρά και μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια την διαλειμμάτων της εργασίας του, φρούτα και λαχανικά, περιορίζοντας τα λιπαρά και την ποσότητα του φαγητού. Να φροντίζει να μην είναι υπέρβαρος.
- 10) Να κάνει διαλείμματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα, στη σκιά, ιδιαίτερα τις ώρες 14:00-17:00.
- 11) Αν χρειαστεί, να βρέχει το τριχωτό της κεφαλής και τα άνω άκρα με δροσερό νερό και να τοποθετεί υγρά καλύμματα στο κεφάλι και το λαιμό.
- 12) Να ελαττώσει όσο είναι δυνατόν το κάπνισμα.
- 13) Να έχει κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ.
- 14) Αν κατά τη διάρκεια της εργασίας αισθανθεί δυσφορία ή εκδηλώσει τάση για λιποθυμία, να σταματήσει αμέσως κάθε δραστηριότητα, και να ενημερώσει τους συναδέλφους του ή και τον προϊστάμενο.
- 15) Να φροντίζει να έχει φορτισμένο το κινητό του τηλέφωνο (για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης).
- 16) Να παρατηρεί τους συναδέλφους του κατά διαστήματα και να τους ερωτά αν αισθάνονται καλά.
- 17) Αν βρίσκεται υπό φαρμακευτική αγωγή να ακολουθεί τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού του.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΤΕΛΕΧΟΣ

- 1) Να προγραμματίζει τις εργασίες, έτσι ώστε οι πλέον κοπιαστικές να γίνονται τις ώρες που η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη.
- 2) Να προγραμματίζει εργασίες με διαχειρίσιμα χρονοδιαγράμματα, και να έχει ρεαλιστικές προσδοκίες για το έργο που μπορούν να εκτελέσουν οι εργαζόμενοι.
- 3) Να οργανώνει το χρόνο εργασίας με προγραμματισμό διαλειμμάτων κατάλληλης διάρκειας για τη μείωση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων.
- 4) Να επιλέγει και να ορίζει σκιερό μέρος για τα διαλείμματα της εργασίας ή να φροντίζει για τη κατασκευή κατάλληλων στεγάστρων για την εκτέλεση των εργασιών, όπου τούτο είναι δυνατόν.
- 5) Να ορίζει μειωμένη απασχόληση των εργαζομένων, μεταξύ των ωρών 14.00-17.00.
- 6) Να χορηγεί τα κατάλληλα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ), ανάλογα με την εργασία (π.χ. καπέλο, κράνος).
- 7) Να ελέγχει αν τα ΜΑΠ χρησιμοποιούνται από το προσωπικό.
- 8) Να παρατηρεί αν οι εργαζόμενοι αισθάνονται υγιείς κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.
- 9) Να φροντίζει για την παροχή πόσιμου δροσερού νερού σε θερμοκρασία 10-15° C.
- 10) Να διαθέτει κατάλληλους κλιματιζόμενους χώρους για την ανάπαυση των εργαζομένων, αν αυτό είναι εφικτό.
- 11) Να ορίζει σύστημα εργασίας σε ζεύγη.
- 12) Να ενημερώνεται καθημερινά μέσω της ιστοσελίδας της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (ΕΜΥ) για την ανακοίνωση έκτακτου δελτίου τυχόν επερχόμενου καύσωνα, και να ενημερώνει σχετικά τους εργαζόμενους.