

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Οδηγίες για τους εργαζομένους

- ▶ Προλάβετε την αφυδάτωση. Έχετε στη διάθεσή σας φρέσκο νερό και πίνετε τακτικά, ανεξάρτητα από το αν διψάτε, ενώ κατά τη διάρκεια μέτριας δραστηριότητας σε συνθήκες μέτριας θερμοκρασίας, πίνετε περίπου 1 ποτήρι κάθε 15-20 λεπτά.
- ▶ Φορέστε ελαφρά βαμβακερά ρούχα που επιτρέπουν τη διέλευση του αέρα, ανοιχτόχρωμα, άνετα, με κάλυμμα κεφαλής. Μην εργάζεστε με γυμνό δέρμα.
- ▶ Κάντε ντους με δροσερό νερό.
- ▶ Ενημερωθείτε για τα συμπτώματα που πρέπει να προσέξετε και για τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης.
- ▶ Εργαστείτε σε περιοχές λιγότερο εκτεθειμένες στον ήλιο.
- ▶ Μειώστε το ρυθμό εργασίας, αυξήστε τα διαλείμματα και ξεκουραστείτε σε δροσερά μέρη.
- ▶ Αποφεύγετε να εργάζεστε μόνοι σας.

Σε περίπτωση θερμοπληξίας εργαζόμενου

- ▶ Καλέστε αμέσως τον υπεύθυνο Α' Βοηθειών της επιχείρησης και το ΕΚΑΒ (166).
- ▶ Βοηθήστε τον εργαζόμενο μέχρι να φτάσει η βοήθεια:
 - τοποθετήστε τον στη σκιά και σε δροσερό μέρος, ξαπλωμένο σε περίπτωση ζάλης, στο πλευρό του σε περίπτωση ναυτίας, κρατώντας τον σε απόλυτη ανάπαυση,
 - χαλαρώστε ή βγάλτε τα ρούχα του,
 - μετρήστε τη θερμοκρασία του,
 - προσπαθήστε να δροσίσετε το σώμα του γρήγορα, εάν είναι δυνατόν τυλιγόντάς τον με ένα βρεγμένο σεντόνι και διοχετεύοντας αέρα με ένα ανεμιστήρα ή χρησιμοποιώντας κάθε πρόχειρο μέσο (βεντάλιες, χαρτόνια κ.λπ.). Εναλλακτικά δροσίστε το δέρμα με επιθέματα με δροσερό και όχι κρύο νερό, ιδιαίτερα στο μέτωπο, στον αυχένα και στα άκρα.

Οδηγίες για τους εργοδότες

- ▶ Συμβουλευτείτε το δελτίο (ΕΜΥ) πρόβλεψης και προειδοποίησης καύσωνα για την πόλη σας.
- ▶ Σε ημέρες υψηλού κινδύνου, μειώστε την εργασία στις πιο ζεστές ώρες (από τις 2.00 μ.μ. έως τις 5.00 μ.μ.) και προγραμματίστε τις βαρύτερες δραστηριότητες κατά τις πιο δροσερές ώρες της ημέρας.
- ▶ Εξασφαλίστε τη διαθεσιμότητα δροσερού πόσιμου νερού κοντά στις θέσεις εργασίας.
- ▶ Εισάγετε ένα σταδιακό πρόγραμμα προσαρμογής στις κλιματικές συνθήκες και σχεδιάστε ένα πρόγραμμα βαρδιών εργασίας για να περιορίσετε την έκθεση των εργαζομένων.
- ▶ Αυξήστε τη συχνότητα των διαλειμάτων ανάκτησης δυνάμεων και προτρέψτε τους εργαζόμενους να την ακολουθούν.
- ▶ Όπου είναι δυνατόν, διαθέστε στους εργαζόμενους κλιματιζόμενους χώρους για τα διαλείμματα στην εργασία.
- ▶ Διαθέστε κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) και προστατευτικό ρουχισμό από φυσικό μη συνθετικό υλικό.
- ▶ Ενημερώστε και εκπαιδύστε τους εργαζόμενους για τους κινδύνους που προκύπτουν από την έκθεση σε θερμό περιβάλλον, πριν από το καλοκαίρι.