



www.elinyae.gr

Εργασία σε κρύο περιβάλλον

Κρύο περιβάλλον μπορεί, απλά, να οριστεί αυτό που οδηγεί σε θερμικές απώλειες υψηλότερες από τις συνηθισμένες.

(INRS, 2006)

Η εργασία σε κρύο περιβάλλον μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία. Όταν ο ανθρώπινος οργανισμός εκτίθεται σε ένα πολύ ψυχρό εργασιακό περιβάλλον, διαταράσσονται οι μηχανισμοί της θερμορύθμισής του.

Τα δάχτυλα των ποδιών και των χεριών, τα αυτιά και η μύτη διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο, επειδή δεν έχουν βασικούς μύες ώστε να παραχθεί θερμότητα. Η πνευματική διαύγεια επίσης είναι μειωμένη.

- Υποθερμία
- Χιονίστρες
- Πόδι εμβαπτίσεως/χαρακωμάτων
- Ήπιο κρυοπάγημα
- Κρυοπάγημα
- Σύνδρομο Raynaud
- Μυοσκελετικές παθήσεις

Για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού τους και την απαραίτητη ενέργεια για εργασιακή δραστηριότητα, οι εργαζόμενοι πρέπει να διατηρούν θερμοκρασία σώματος +37 °C.

Οδηγίες για την πρόληψη των κινδύνων

Θα πρέπει:

- ☞ Να γίνεται εκτίμηση επαγγελματικού κινδύνου για εργασίες σε κρύο.
- ☞ Να επιλέγεται εξοπλισμός από θερμομονωτικά υλικά, καθώς και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν φορώντας γάντια.
- ☞ Να γίνεται μέτρηση και παρακολούθηση της θερμοκρασίας.
- ☞ Να γίνεται εκπαίδευση των εργοδοτών και των εργαζομένων σχετικά με τα συμπτώματα, τις ασφαλείς πρακτικές εργασίας, τις διαδικασίες ανάκτησης της θερμοκρασίας του σώματος, τον κατάλληλο ρουχισμό και τους τρόπους αντίδρασης, στην περίπτωση τραυματισμού λόγω έκθεσης σε κρύο περιβάλλον.
- ☞ Να αποφεύγεται η εργασία ενός μόνου εργαζομένου στο κρύο, ώστε ο ένας να παρακολουθεί τον άλλον για την περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων.
- ☞ Να προσδιορίζονται ξεκάθαρα οι διαδικασίες εκτάκτου ανάγκης, με τουλάχιστον ένα εκπαιδευμένο άτομο πάντα διαθέσιμο.
- ☞ Να προσαρμόζεται ο ρυθμός εργασίας (ούτε πολύ αργός ώστε το άτομο να αρχίζει να κρυώνει, ούτε πολύ γρήγορος ώστε το άτομο να ιδρώνει αρκετά ή να νιώθει τα ρούχα του βρεγμένα).
- ☞ Να πραγματοποιούνται τακτικά διαλείμματα.
- ☞ Να επιτρέπεται χρόνος προσαρμογής των νέων εργαζομένων στις συγκεκριμένες συνθήκες.
- ☞ Να παρέχεται και να διασφαλίζεται ότι χρησιμοποιείται προστατευτικός ρουχισμός σε θερμοκρασίες ίσες ή κάτω από 4° C.
- ☞ Να απαγορεύεται η χρήση αλκοόλ, το κάπνισμα και κάποιες φαρμακευτικές ουσίες.
- ☞ Να εξασφαλίζεται επαρκής ποσότητα θερμίδων και υγρών, καθώς και ζεστών ροφημάτων. Συνιστάται τα καφεϊνούχα ποτά να είναι περιορισμένα.
- ☞ Να αποφεύγεται παρατεταμένη καθιστική στάση ή ορθοστασία.
- ☞ Να είναι διαθέσιμες μαλακτικές δερματικές αλοιφές για την πρόληψη της ξηροδερμίας.

Πηγές

- Ambiances thermiques: travailler au froid, INRS, 2006
- Cold environments-Working in the cold, CCOHS, 2018
- Threshold limit values and physical agents & biological exposure indices, ACGIH, 2016
- Working in the cold, CCOHS
- Εργασία σε θερμό και ψυχρό περιβάλλον, Χλωρός, Σιχλετίδης από το βιβλίο Επαγγελματική επιδημιολογία και υγιεινή της εργασίας
- Δρίβας Σ., Ζορμπά Κ., Κουκουλάκη Θ., Μεθοδολογικός οδηγός για την εκτίμηση και πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου, ΕΛΙΝΥΑΕ, 1998