

## Εργασίες όπου υπάρχει έκθεση σε θερμική καταπόνηση

### Υπαίθριες εργασίες



### Εργασίες με θερμικές κατεργασίες



## Επιπτώσεις στην υγεία από την θερμική καταπόνηση

- Θερμοπληξία
- Θερμική κατάρρευση (λιποθυμία)
- Θερμικό οίδημα
- Θερμικές κράμπες
- Θερμικό εξάνθημα κ.ά.



## Ομάδες υψηλού κινδύνου (ενδεικτικά)

- Εργαζόμενοι με υψηλό δείκτη μάζας σώματος >30, ηλικία >60 έτη, έγκυοι κ.ά.
- Εργαζόμενοι με υποκείμενα νοσήματα, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, ζαχαρώδη διαβήτη κ.ά.
- Εργαζόμενοι που λαμβάνουν φάρμακα, όπως καρδιολογικά και αντιυπερτασικά φάρμακα, αντιεπιληπτικά, αντιψυχωσικά και αντικαταθλιπτικά φάρμακα κ.ά.



## Πως γίνεται ο υπολογισμός της θερμικής καταπόνησης;

Υπολογισμός της θερμικής καταπόνησης με βιοκλιματικό δείκτη WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) ή δείκτη Θερμοκρασίας Υγρού Βολβού και Μαύρου Σφαιριδίου (ΘΥΜΒΑΣ).

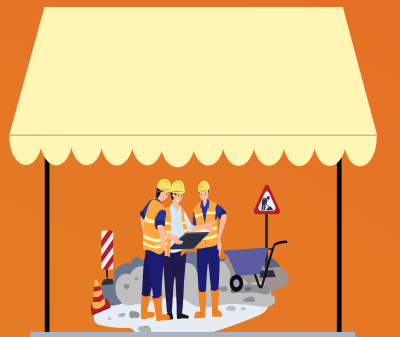
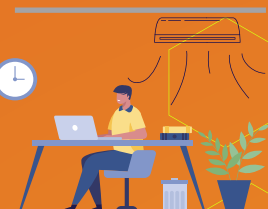
Το διεθνές Πρότυπο ISO 7243:2017 περιγράφει τον δείκτη ΘΥΜΒΑΣ. Απαιτούνται ειδικά όργανα προσδιορισμού.



## Ποια είναι τα μέτρα πρόληψης;

### Τεχνικά μέτρα (ενδεικτικά)

- Απομόνωση των πηγών θερμότητας με θερμομονωτικά χωρίσματα και απαγωγή της θερμότητας προς τον εξωτερικό περιβάλλοντα χώρο.
- Τοπική απαγωγή του θερμού αέρα και των ρύπων από το πλησιέστερο, προς την πηγή δημιουργίας τους, σημείο.
- Κατασκευή/τοποθέτηση σκιάστρων.
- Επαρκής φυσικός αερισμός ή εγκατάσταση τεχνητού αερισμού κατόπιν σχετικής μελέτης.
- Εγκατάσταση κλιματιστικών μηχανημάτων, κατόπιν σχετικής μελέτης, όπου είναι εφικτό.



## Οργανωτικά μέτρα (ενδεικτικά)

- Εκτέλεση της έντονης φυσικής δραστηριότητας τις πιο δροσερές ώρες της ημέρας.
- Μείωση της απασχόλησης ή παύση εργασιών σε ιδιαίτερα επιβαρυνόμενους θερμικά χώρους μεταξύ των ωρών 12.00-16.00.
- Για τις υπαίθριες εργασίες, πρόταση μείωσης της απασχόλησης ή και παύση των εργασιών κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ των ωρών 12.00-16.00.
- Διαμόρφωση κυλικείων ή άλλων κατάλληλων χώρων για τον χρόνο διαλείμματος.



## Μέσα Ατομικής Προστασίας (ενδεικτικά)

- Καπέλο, αν δεν είναι υποχρεωτικό το κράνος ασφαλείας.
- Ρουχισμός ανοικτού χρώματος από ύφασμα που αναπνέει και ανακλαστικό χρώμα.
- Σκούρα γυαλιά προστασίας των ματιών σε κλιβάνους βιομηχανιών τροφίμων.
- Ασπίδα προστασίας του προσώπου.
- Ολόσωμες θερμομονωτικές στολές.
- Αντηλιακή κρέμα κ.ά.



## Πληροφορίες

- Εγκύκλιος Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης για την θερμική καταπόνηση 52903/2023: <https://www.elinyae.gr/ethniki-nomothesia/egk-529032023-fek-2652023>
- ΕΛΙΝΥΑΕ - Θέματα ΥΑΕ: <https://www.elinyae.gr/themata-yaе/thermiki-kataponisi>