

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΥΣΩΝΑ

Τα άτομα που εργάζονται κατά τη διάρκεια καύσωνα (δηλαδή σε θερμοκρασία περιβάλλοντος μεγαλύτερη από 36-37° C) υπόκεινται σε θερμική κόπωση. Η κατάσταση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε διαλείψεις προσοχής με αυξημένο κίνδυνο ατυχήματος ή σε σοβαρές παθολογικές καταστάσεις όπως η θερμοπληξία.

Για την αποφυγή λοιπόν, ανεπιθύμητων καταστάσεων και τη δική σας ασφάλεια **πρέπει να προσέξετε τα παρακάτω :**

- Πίνετε πολύ δροσερό νερό, ακόμα κι αν δεν διψάτε πολύ.
- Όσο περισσότερο ιδρώνετε, τόσο μεγαλύτερη η ποσότητα νερού που πρέπει να καταναλώνετε.
- Αποφύγετε βαριά γεύματα, λιπαρές τροφές και αλκοολούχα ποτά.
- Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά.
- Προτιμήστε ρούχα άνετα.
- Αν δουλεύετε στον ήλιο, μην εκθέτετε το γυμνό σας δέρμα.
- Εργαστείτε κατά το δυνατόν στην σκιά.
- Φοράτε καπέλο ή κράνος, εκτός από τους συνήθεις κινδύνους προφυλάσσει και από την ηλίαση.
- Κάνετε τις βαρύτερες δουλειές το πρωί.
- Αποφύγετε την έντονη σωματική εργασία (χωρίς να κάνετε κατάχρηση αυτής της δικαιολογίας).
- Χρησιμοποιήστε όλα τα διαθέσιμα δροσιστικά μέσα.
- Αν αισθανθείτε δυσφορία, ζάλη, ναυτία, έντονη αδυναμία ή πόνους στα άκρα και την κοιλιά σταματήστε αμέσως την εργασία και ζητήστε από κάποιο συνάδελφο να σας μεταφέρει σε δροσερό μέρος.
- Προσοχή χρειάζεται αν πάσχετε από χρόνια καρδιοπάθεια, χρόνια πνευμονοπάθεια, ισσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη ή άλλο σοβαρό νόσημα. Απευθυνθείτε άμεσα στον γιατρό εργασίας για να σας δώσει οδηγίες.
- Να θυμάστε πάντα πως η διασφάλιση της υγείας σας αποτελεί το σημαντικότερο αγαθό.