

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΣΤΟ 25211990
Ή ΣΤΟ info@alergo-mce.com



ΚΩΔΙΚΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΔΥΣΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Κατά την επαγγελματική έκθεση σε θερμό περιβάλλον, το οποίο προκαλεί παρατεταμένη ή μεγάλη θερμική καταπόνηση στον οργανισμό, παρουσιάζονται διάφορες παθολογικές καταστάσεις που κυμαίνονται από ενοχλητικά δερματικά εξανθήματα μέχρι θάνατο από θερμοπληξία. Οι καταστάσεις αυτές οφείλονται είτε στην εξασθένηση της θερμορύθμισης είτε στις διαταραχές των βοηθητικών μηχανισμών της είτε ακόμη στις λειτουργικές αλλοιώσεις των οργάνων που συμμετέχουν.

Αυτές οι καταστάσεις κατατάσσονται σε τέσσερις μεγάλες κατηγορίες φυσιοπαθολογικών εκδηλώσεων, σύμφωνα και με την ταξινόμηση που πρότεινε ο Minard το 1976.

Αυτό το τμήμα του Κώδικα εξετάζει τις αιτίες και τα συμπτώματα που σχετίζονται με τις πιο συχνές διαταραχές θερμότητας.

1. Διαταραχές της θερμορύθμισης

1.1. Θερμοπληξία

Το πιο σοβαρό πρόβλημα σχετικό με την θερμότητα είναι η θερμοπληξία, η οποία είναι επικίνδυνη για τη ζωή. Η θερμοπληξία συμβαίνει όταν η θερμοκρασία του πυρήνα ανεβαίνει τόσο ψηλά που ο συνήθης μηχανισμός ψύξης του σώματος (εφίδρωση) παύει να λειτουργεί. Στην πραγματικότητα, ο εγκέφαλος παραδίνεται και σταματά να προβαίνει στις ενέργειες που διενεργεί συνήθως για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος σε σταθερό επίπεδο.

Καθώς η θερμοκρασία του πυρήνα αυξάνεται πάνω από 40,5°C, η εφίδρωση σταματά. Δεδομένου ότι η εφίδρωση είναι συνήθως το πιο αποτελεσματικό μέσο θερμοαποβολής της περίσσιας θερμότητας του σώματος, όταν αυτή σταματήσει, το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση σοβαρού κινδύνου. Χωρίς τη ψυκτική δύναμη του ιδρώτα, η θερμοκρασία του πυρήνα μπορεί να ανεβεί γρήγορα σε κρίσιμα επίπεδα. Ανεπιθύμητες επιπτώσεις, όπως η μετουσίωση πρωτεϊνών, η υποβάθμιση ενζύμων και οι αλλαγές στη δομή και λειτουργία των κυττάρων μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στους ιστούς και θάνατο. Ο εγκέφαλος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος σε αυτές τις επιπτώσεις. Το δέρμα του θύματος θερμοπληξίας είναι συνήθως πολύ ζεστό, ερυθρό και ξηρό. Το θύμα συνήθως φαίνεται ξεπλυμένο και έχει ταχύ παλμό και μπορεί να είναι συγχυσμένο και να έχει ναυτία. Τα συμπτώματα της θερμοπληξίας μπορούν επίσης να περιλαμβάνουν σπασμούς ή απώλεια των αισθήσεων.

Η θερμοπληξία πρέπει να αντιμετωπίζεται ως επείγον ιατρικό περιστατικό. Εκπαιδευμένο ιατρικό προσωπικό θα πρέπει να κληθεί το συντομότερο δυνατό. Επιπλέον, οι πρώτες δράσεις που περιγράφονται πιο κάτω πρέπει να λαμβάνονται επιτόπου, μια και μπορούν να κάνουν τη διαφορά μεταξύ ανάκτησης, ανεπανόρθωτης βλάβης του εγκεφάλου ή τον θάνατο του θύματος.

Τα **άμεσα μέτρα** που πρέπει να ακολουθηθούν για ένα θύμα θερμοπληξίας, μέχρις ότου φθάσει το ιατρικό προσωπικό περιλαμβάνουν:

- 1. Μετακίνηση του θύματος σε δροσερό μέρος.**
- 2. Αφαίρεση κάθε εξωτερικού ρουχισμού που εμποδίζει την ελεύθερη κυκλοφορία του αέρα γύρω από το σώμα του θύματος.**
- 3. Επίθεση δροσερού νερού σε όλη την επιφάνεια του σώματος του θύματος. Τυλίγουμε τον πάσχοντα με βρεγμένο σεντόνι και τον κρατάμε υγρό μέχρι η θερμοκρασία του να πέσει στους 38°C.**
- 4. Πρόκληση ροής αέρα προς το θύμα για να αυξηθεί η επίδραση ψύξης του νερού.**

Το κλειδί για την πρόληψη της θερμοπληξίας είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε τα είδη της φυσικής δραστηριότητας και των περιβαλλοντικών συνθηκών που μπορεί να την προκαλέσουν. Προειδοποιητικές ενδείξεις όπως κράμπες λόγω ζέστης ή εξάντλησης δεν είναι πάντοτε πρόδρομες της θερμοπληξίας. Εκτός εάν προϋπήρχαν ασυνήθιστες ιατρικές παθήσεις, συνήθως απαιτείται έντονη σωματική δραστηριότητα για την παραγωγή ψηλών επιπέδων θερμότητας του πυρήνα που να προκαλέσει θερμοπληξία. Τα θύματα συχνά απορροφούνται σε αυτό που κάνουν και αγνοούν τα συμπτώματα, μέχρι να είναι σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, από την οποία δεν μπορούν να ανακάμψουν χωρίς βοήθεια. Ως εκ τούτου, είναι εξαιρετικά σημαντικό εργαζόμενοι να μην επιφορτίζονται να κάνουν έντονη εργασία μόνοι σε ζεστούς χώρους.

1.2. Υπερπυρεξία

Η **υπερπυρεξία** χαρακτηρίζεται από την άνοδο της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος που μπορεί να υπερβεί τους 40,5°C καθώς επίσης και από την πλήρη καταστολή των μηχανισμών της εφίδρωσης. Τα συμπτώματα αυτά συνοδεύονται από υπερκινητικότητα και κατάσταση παραληρήματος.

Η υπερπυρεξία θεωρείται από πολλούς ερευνητές πρόδρομος της θερμοπληξίας καθώς και τα δύο σύνδρομα χαρακτηρίζονται από την τριάδα των συμπτωμάτων, διαταραχές της ψυχικής σφαίρας και του κεντρικού νευρικού συστήματος, άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος και πλήρη καταστολή

των μηχανισμών της εφίδρωσης. Η διαφορά τους όμως εστιάζεται στη βαρύτητα με την οποία εκδηλώνονται οι ψυχικές και νευρολογικές διαταραχές. Αυτή η βαρύτητα εξαρτάται όχι από τα επίπεδα της εσωτερικής θερμοκρασίας, αλλά από το χρονικό διάστημα έκθεσης του εγκεφάλου στην ψηλή θερμοκρασία. Η θερμοπληξία εκδηλώνεται με σαφώς βαρύτερα νευρολογικά συμπτώματα από την υπερπυρεξία, γεγονός που σημαίνει ότι στο θερμοπληκτικό σύνδρομο ο εγκέφαλος εκτέθηκε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα στην ψηλή θερμοκρασία του σώματος.

Η υπερπυρεξία αντιμετωπίζεται με τη μεταφορά του παθόντα σε δροσερό περιβάλλον και την άμεση ιατρική φροντίδα με την αποκατάσταση του υδρο - ηλεκτρολυτικού ισοζυγίου του. Η πλήρης αποκατάσταση της θερμικής ισορροπίας μπορεί να χρειαστεί περισσότερο από μια εβδομάδα.

1.3. Θερμική εξάντληση

Η θερμική εξάντληση συμβαίνει όταν η παροχή αίματος στα όργανα του πυρήνα, όπως ο εγκέφαλος, δεν είναι αρκετά μεγάλη για την επίτευξη των κύριων καθηκόντων της που είναι η παροχή οξυγόνου σε όλο το σώμα και η αφαίρεση της θερμότητας από αυτά. Αυτό γιατί το έργο της απομάκρυνσης θερμότητας προκαλεί συγκέντρωση του αίματος στο δέρμα, η οποία αφήνει λιγότερο αίμα διαθέσιμο για τη μεταφορά οξυγόνου στον εγκέφαλο. Η αφυδάτωση που προκαλείται από τον ιδρώτα, η οποία μειώνει τον όγκο του αίματος, αυξάνει τις πιθανότητες για θερμική εξάντληση.

Τα πρώιμα συμπτώματα της θερμικής εξάντλησης μπορεί να περιλαμβάνουν κόπωση, κεφαλαλγία και ζάλη όταν κάποιος σηκώνεται. Έντονη εφίδρωση, ταχυκαρδία, απώλεια της όρεξης, ναυτία και εμετός μπορεί επίσης να συνυπάρχουν. Το θύμα θερμικής εξάντλησης μπορεί να αποπροσανατολιστεί ή να λιποθυμήσει. Αυτές οι καταστάσεις ενέχουν κίνδυνο τραυματισμού από πτώση.

Τι πρέπει να γίνει:

Στην αντιμετώπιση της θερμικής εξάντλησης περιλαμβάνονται τα πιο κάτω μέτρα:

- **Μετακινείτε το πρόσωπο σε δροσερό σκιασμένο μέρος για να ξεκουραστεί. Να μην αφήνεται το πρόσωπο μόνο του. Αν το πρόσωπο είναι ζαλισμένο ή έχει ελαφρύ πονοκέφαλο, να ξαπλώσει με τα μάτια να κοιτάζουν προς τα πάνω και τα πόδια ανασηκωμένα κατά 15 έως 20 cm. Εάν το πρόσωπο αισθάνεται ναυτία, τότε τοποθετείται πλάγια.**

- Χαλαρώστε ή/ και αφαιρέστε τα βαριά ρούχα.
- Δώστε του να πιει δροσερό νερό (ένα μικρό φλιτζάνι κάθε 15 λεπτά), εάν δεν αισθάνεται ναυτία.
- Προσπαθήστε να δροσίσετε το πρόσωπο με ανέμισμα. Δροσίστε το δέρμα με ψέκασμα δροσερού νερού ή με βρεγμένο πανί.
- Αν το πρόσωπο δεν αισθάνεται καλύτερα μέσα σε λίγα λεπτά, καλέστε για βοήθεια έκτακτης ανάγκης.

Αν η θερμική εξάντληση δεν αντιμετωπιστεί κατάλληλα, η κατάσταση μπορεί να εξελιχθεί σε θερμοπληξία. Ελλείψει οποιασδήποτε ζημιάς, η ανάκτηση από θερμική εξάντληση είναι γενικά αρκετά γρήγορη, αν το θύμα αφεθεί ξαπλωμένο και αναπαυθεί σε δροσερό χώρο. Ανύψωση των ποδιών 20 έως 30 cm πάνω από το ύψος του κεφαλιού του μπορεί να είναι βοηθητική.

Αναπλήρωση του νερού και των ηλεκτρολυτών πρέπει να γίνονται κατά την περίοδο αποκατάστασης. Προληπτικά μέτρα περιλαμβάνουν την πρόληψη της αφυδάτωσης με τη διασφάλιση επαρκούς αναπλήρωσης του νερού και των αλάτων και επιτρέποντας στους εργαζόμενους να εγκλιματιστούν σε θερμές συνθήκες εργασίας.

1.4. Θερμική συγκοπή (θερμική λιποθυμία)

Θερμική συγκοπή (λιποθυμία) είναι η παροδική και αιφνίδια απώλεια της συνείδησης, η οποία κατά κύριο λόγο οφείλεται σ' ένα ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο λόγω μειωμένης αιματικής παροχής.

Η πτώση της αιματικής παροχής στον εγκέφαλο εξαρτάται είτε από τη μείωση της καρδιακής ικανότητας είτε από μια περιφερειακή αγγειοδιαστολή που προκαλεί στάση και υπόταση.

Η θερμική συγκοπή εκδηλώνεται στα άτομα που εργάζονται σε ένα πολύ θερμό εργασιακό περιβάλλον και συνοδεύεται από υπερθερμία (η κεντρική θερμοκρασία του σώματος πλησιάζει τους 39°C), ωχρότητα, ζαλάδες, γενική εξάντληση, ταχυκαρδία και λιποθυμία.

Το λιποθυμικό επεισόδιο που χαρακτηρίζει την θερμική συγκοπή, μπορεί να εμφανιστεί επίσης και σε άτομα, τα οποία εργάζονται στην ορθή στάση σε μέτρια επίπεδα θερμοκρασίας, χωρίς όμως να παρατηρηθεί αύξηση της κεντρικής θερμοκρασίας του σώματος (υπερθερμία).

1.5. Διαταραχές του υδρο – ηλεκτρολυτικού ισοζυγίου

Η διαδικασία εφίδρωσης οδηγεί στην απώλεια υγρών και αλάτων του σώματος. Απώλεια της τάξης του 5% του συνολικού υδάτινου όγκου του σώματος μέσω της εφίδρωσης μπορεί να γίνει ανεκτή χωρίς σοβαρές επιπτώσεις. Όταν οι απώλειες ιδρώτα υπερβαίνουν το ποσό αυτό, μπορεί να αρχίσουν να εμφανίζονται σοβαρές συνέπειες της αφυδάτωσης. Ο όγκος του αίματος μειώνεται από την αφυδάτωση, η οποία καθιστά περαιτέρω τις επιδράσεις του θερμικού φόρτου πιο πιθανές. Η παραγωγικότητα μπορεί επίσης να μειωθεί. Εάν η αφυδάτωση συνεχίζεται και γίνεται σοβαρή, εμφανίζονται συμπτώματα όπως αίσθημα δίψας, ταχυκαρδία, καταστολή των μηχανισμών εφίδρωσης, ναυτία, σύγχυση, ζαρωμένο δέρμα, ξηρό στόμα και γλώσσα καθώς και σκαμμένα μάτια. Η διαταραχή του ηλεκτρολυτικού ισοζυγίου προκαλείται από την ανεπαρκή αντικατάσταση των υγρών και των αλάτων (νατρίου) που χάθηκαν με τον ιδρώτα και μπορεί να προκαλέσει **κράμπες** λόγω θερμότητας ή / και θερμική εξάντληση. Αν τα υγρά που χάνονται μέσω του ιδρώτα αναπληρώνονται χωρίς επαρκή αντικατάσταση αλάτων, μπορούν να συμβούν θερμικές κράμπες. Οι κράμπες λόγω θερμότητας είναι επώδυνοι μυϊκοί σπασμοί των μεγάλων μυών που χρησιμοποιούνται κυρίως κατά τη διάρκεια της εργασίας, όπως είναι οι μύες στα χέρια, στα πόδια, στην πλάτη και στην κοιλιά. Οι κράμπες λόγω θερμότητας προκαλούνται εν μέρει από την υπερβολική απώλεια άλατος κατά τη διάρκεια βαριάς εφίδρωσης. Αυτή η μείωση των αλάτων επιφέρει μετανάστευση των υγρών του σώματος στις μυϊκές ίνες, που τους αναγκάζει να πάνε σε σπασμό. Σταθερή πίεση ή απαλές μαλάξεις μπορεί να παράσχει άμεση ανακούφιση για κράμπες των μυών. Ο καλύτερος τρόπος για να αποτραπούν οι κράμπες λόγω ζέστης είναι να εξασφαλιστεί ότι τα άλατα αναπληρώνονται κατά τη διάρκεια και μετά από περιόδους έντονης εφίδρωσης. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εξασφαλίζοντας ότι είναι διαθέσιμη επαρκής παροχή πόσιμου νερού στην άμεση περιοχή εργασίας. Οι εργαζόμενοι που εκτίθενται σε θερμικό φόρτο πρέπει να ενθαρρύνονται να πίνουν νερό σε συχνή και τακτική βάση.

1.6. Διαταραχές του δέρματος και των ιδρωτοποιών αδένων

Οι διαταραχές της επιδερμίδας που οφείλονται στην έκθεση σε θερμό εργασιακό περιβάλλον ταξινομούνται σε δύο ομάδες διαφορετικής παθογένεσης.

Τα **εγκαύματα** προκαλούνται όταν η επιδερμίδα έρθει σε επαφή με θερμά στερεά ή υγρά αντικείμενα και η θερμοκρασία τους ξεπεράσει τοπικά τους 60°C. Επίσης, εγκαύματα στην επιδερμίδα μπορεί να προκαλέσει και η ακτινοβολούμενη θερμότητα.

Το **ερύθημα**, το **οίδημα** και η **φλύκταινα** που χαρακτηρίζουν τα εγκαύματα, εάν καλύπτουν μεγάλη επιφάνεια του σώματος, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στην γενικότερη κατάσταση υγείας των παθόντων.

Το **εξάνθημα** από θερμότητα, το οποίο εκδηλώνεται με **κνησμό**, συχνά συνδέεται με το ζεστό και υγρό περιβάλλον. Είναι το πιο κοινό πρόβλημα σε θερμά περιβάλλοντα. Προκαλείται όταν ο ιδρώτας δεν μπορεί ελεύθερα να εξατμίζεται από το δέρμα όταν οι αγωγοί των ιδρωτοποιών αδένων φράξουν. Η φλεγμονή των αγωγών των ιδρωτοποιών αδένων προκαλεί εξάνθημα από μικροσκοπικές κόκκινες φουσκάλες.

Το εξάνθημα από θερμότητα μπορεί να προκαλέσει αίσθηση φαγούρας κατά τη διάρκεια της θερμικής έκθεσης. Εάν οι φραγμένοι αγωγοί των ιδρωτοποιών αδένων μολυνθούν, η περίπτωση μπορεί να γίνει τόσο δυσάρεστη ώστε να οδηγήσει σε αναπηρία.

Τα εξανθήματα από θερμότητα όταν πλήττουν μεγάλες επιφάνειες του σώματος, επιδρούν αρνητικά στους μηχανισμούς της θερμορύθμισης επειδή καταστέλλουν με μηχανικό τρόπο την θερμοαποβολή μέσω της εξάτμισης του ιδρώτα.

Το εξάνθημα από θερμότητα μπορεί να προληφθεί φορώντας ενδύματα εργασίας που επιτρέπουν στον ιδρώτα να εξατμιστεί όσο το δυνατόν περισσότερο.

Η παροχή δροσερής περιοχής για διαλείμματα μπορεί επίσης να βοηθήσει στο να αφεθεί το δέρμα να στεγνώσει κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων. Εξονυχιστικός καθαρισμός του δέρματος μετά την εργασία θα βοηθήσει στην πρόληψη της μόλυνσης. Η χρήση ήπιας λοσιόν μείωσης της υγρασίας του δέρματος μπορεί επίσης να είναι αποτελεσματική στη μείωση των εξανθημάτων από θερμότητα.

Ο παρακάτω Πίνακας παρέχει μια σύνοψη των επιπτώσεων στην υγεία, των αιτίων που οδηγούν στην επίπτωση, των ενδείξεων και συμπτωμάτων, την παροχή πρώτων βοηθειών καθώς και των μέτρων για πρόληψη των παθήσεων λόγω θερμικής καταπόνησης.

**Επιπτώσεις στην Υγεία, Αίτια, Ενδείξεις και Συμπτώματα, Πρώτες Βοήθειες και Πρόληψη
για παθήσεις που προκαλούνται από θερμική καταπόνηση**

Επίπτωση στην υγεία	Αίτια	Ενδείξεις και Συμπτώματα	Πρώτες Βοήθειες	Πρόληψη
Εξάνθημα Θερμότητας				
Συνήθως εμφανίζεται σε ζεστά και υγρά περιβάλλοντα, όπου ο ιδρώτας δεν μπορεί να εξατμιστεί εύκολα. Εάν ένα εξάνθημα καλύπτει μεγάλη περιοχή μπορεί να καταστεί πολύ ενοχλητικό.	Μεγάλη έκθεση σε υγρό και θερμό περιβάλλον με δέρμα υγρό με φραγμένους τους αγωγούς ιδρώτα.	- Εξάνθημα που χαρακτηρίζεται από μικρές ροζ ή κόκκινες κηλίδες - Ερεθισμός ή φουσκάλες - Κνησμός	- Κρατήστε το δέρμα καθαρό και στεγνό για πρόληψη μόλυνσης - Φοράτε φαρδιά βαμβακερά ρούχα - Κάντε δροσερό μπάνιο ή καθίστε σε κλιματιζόμενο χώρο για ανακούφιση του ερεθισμού - Ορισμένες λοσιόν βοηθούν στην ανακούφιση της φαγούρας και του κνησμού	Καθαρίζετε τακτικά για να κρατάτε το δέρμα καθαρό και ξηρό.

**Επιπτώσεις στην Υγεία, Αίτια, Ενδείξεις και Συμπτώματα, Πρώτες Βοήθειες και Πρόληψη
για παθήσεις που προκαλούνται από θερμική καταπόνηση**

Επίπτωση στην υγεία	Αίτια	Ενδείξεις και Συμπτώματα	Πρώτες Βοήθειες	Πρόληψη
Κράμπες θερμότητας Μυϊκοί σπασμοί που συνήθως επηρεάζουν τους βραχίονες, τα πόδια ή το στομάχι και γενικά προκαλούνται από βαριά άσκηση ή εντατική εργασία που γίνεται σε θερμό περιβάλλον. Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών συχνά οδηγεί σε κράμπες θερμότητας.	Βαριά εφίδρωση κατά τη διάρκεια θερμής εργασίας. Πόση μεγάλων ποσοτήτων νερού χωρίς αναπλήρωση των απωλεσθέντων αλάτων.	• Κράμπες ή σπασμοί των μυών • Μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια ή μετά τη δουλειά ή λίγες ώρες αργότερα • Βραδυκαρδία • Ζαλάδες • Εμετοί	• Ξεκουράζεστε για λίγο σε δροσερό ή σκιασμένο μέρος και δροσιστείτε • Πιείτε ποτό που περιέχει ηλεκτρολύτη • Αν οι κράμπες είναι σοβαρές ή δεν σταματούν μετά από 1 ώρα, ζητήστε ιατρική συμβουλή.	• Μειώστε τα επίπεδα δραστηριότητας και/ή την έκθεση στη θερμότητα. • Πίνετε τακτικά υγρά. • Οι εργαζόμενοι πρέπει να ελέγχουν ο ένας τον άλλο για να βοηθήσουν στον εντοπισμό των συμπτωμάτων που συχνά οδηγούν σε θερμοπληξία.

**Επιπτώσεις στην Υγεία, Αίτια, Ενδείξεις και Συμπτώματα, Πρώτες Βοήθειες και Πρόληψη
για παθήσεις που προκαλούνται από θερμική καταπόνηση**

Επίπτωση στην υγεία	Αίτια	Ενδείξεις και Συμπτώματα	Πρώτες Βοήθειες	Πρόληψη
Θερμική εξάντληση Είναι πιο σοβαρή από τις κράμπες θερμότητας. Προκαλείται όταν τα ζωτικά όργανα του σώματος όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά είναι καταπονημένα, αλλά δεν έχουν σταματήσει εντελώς. Προκαλείται επειδή το σώμα έχει χάσει μεγάλα ποσά νερού και αλάτων μέσω υπερβολικής εφίδρωσης.	Έλλειψη εγκλιματισμού. Αποτυχία στην αναπλήρωση του νερού ή / και αλάτων που χάνονται κατά τη διάρκεια της εφίδρωσης.	• Κρύο, υγρό δέρμα, σταχτί χροιά • Πονοκέφαλος • Έντονη δίψα • Ζάλη • Αίσθημα λιποθυμίας • Χαμηλός πυρετός • Βαριά εφίδρωση • Αδύναμος ή κουρασμένος, εξαντλημένος • Γρήγορος ρυθμός παλμού, ή/και χαμηλή αρτηριακή πίεση	• Μετακινήστε το άτομο σε δροσερό μέρος και ξαπλώστε το κάτω με τα πόδια ελαφρώς ανασηκωμένα • Χαλαρώστε ή αφαιρέστε τα ενδύματα του προσώπου και εφαρμόστε του δροσερά υγρά με πανιά ή τοποθετήστε έναν ανεμιστήρα απευθείας απέναντί του • Πιείτε δροσερό νερό ή ποτό που περιέχει ηλεκτρολύτη. Βεβαιωθείτε ότι το ποτό δεν είναι πάρα πολύ κρύο και να αποφεύγονται καφεϊνούχα ποτά όπως τα αναψυκτικά τύπου κόλα, παγωμένο τσάι ή καφές. • Παρακολουθείτε το πρόσωπο πολύ καλά. Η θερμική εξάντληση γρήγορα μπορεί να καταστεί θερμοπληξία. Εάν το πρόσωπο έχει πυρετό μεγαλύτερο από 390C, λιποθυμίες, σύγχυση ή σπασμούς καλέστε το 112 για ιατρική βοήθεια.	• Μειώστε τα επίπεδα δραστηριότητας και / ή την έκθεση στη θερμότητα. • Πίνετε τακτικά υγρά. Οι εργαζόμενοι πρέπει να ελέγχουν ο ένας τον άλλο για να βοηθήσουν στον εντοπισμό των συμπτωμάτων που συχνά οδηγούν σε θερμοπληξία.

**Επιπτώσεις στην Υγεία, Αίτια, Ενδείξεις και Συμπτώματα, Πρώτες Βοήθειες και Πρόληψη
για παθήσεις που προκαλούνται από θερμική καταπόνηση**

Επίπτωση στην υγεία	Αίτια	Ενδείξεις και Συμπτώματα	Πρώτες Βοήθειες	Πρόληψη
Θερμοπληξία Είναι η πιο σοβαρή ασθένεια σχετιζόμενη με την θερμότητα. Αποτελεί κίνδυνο για τη ζωή με υψηλά ποσοστά θανάτου αν εκδηλωθεί. Η θερμοπληξία προκαλείται όταν μειωθεί η παροχή νερού και αλάτων στο σώμα και η θερμοκρασία του σώματος του θύματος ανεβαίνει σε θανατηφόρα επίπεδα. Το σώμα δεν είναι σε θέση να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του πυρήνα.	• Έλλειψη εγκλιματισμού • Έλλειψη φυσικής κατάστασης. • Πρόσφατη κατανάλωση αλκοόλ. • Αφυδάτωση. • Χρόνια καρδιακή νόσος.	• Το θύμα σταματά να ιδρώνει • Ταχυκαρδία • Ταχεία αναπνοή • Έντονη σφίξη, πονοκέφαλος • Σύγχυση, το θύμα έχει σπασμούς και / ή φαίνεται λιπόθυμο • Ψηλή θερμοκρασία του σώματος των 40°C ή ψηλότερη.	• Καλέστε το 112 το γρηγορότερο • Απομακρύνετε κάθε περιττή ένδυση και τοποθετήστε το πρόσωπο στο πλευρό του για να εκθέσει όσο γίνεται πιο πολύ επιφάνεια του δέρματος • Μετακινήστε το σε δροσερό χώρο, μακριά από άμεσο ηλιακό φως • Δροσίστε το πρόσωπο με σφουγγάρι ή με ψεκασμό με δροσερό νερό • Κάντε του σθεναρά αέρα για αύξηση της ψύξης • Παρακολουθήστε τη θερμοκρασία του σώματος • Μη δίνετε υγρά για να πει.	• Μειώστε τα επίπεδα δραστηριότητας ή/και την έκθεση στη θερμότητα. • Πίνετε τακτικά υγρά. Οι εργαζόμενοι πρέπει να ελέγχουν ο ένας τον άλλο για να βοηθήσουν στον εντοπισμό των συμπτωμάτων που συχνά οδηγούν σε θερμοπληξία

