



ΚΩΔΙΚΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Πώς να προστατεύσετε τους εργαζόμενους

- Μάθετε τις ενδείξεις και τα συμπτώματα των ασθενειών που προκαλούνται από τη θερμότητα και τι πρέπει να κάνετε για να βοηθήσετε τον εργαζόμενο.
- Καταρτίστε το εργατικό δυναμικό για τις παθολογικές καταστάσεις που προκαλούνται από την θερμότητα.
- Διευθετήστε την εκτέλεση των βαριών εργασιών στο πιο δροσερό μέρος της ημέρας.
- Δημιουργήστε αργά ανοχή στην θερμότητα (εγκλιματισμός των εργαζομένων) και τις δραστηριότητες (συνήθως παίρνει μέχρι και δύο εβδομάδες).
- Χρησιμοποιήστε το σύστημα εργασία σε ζεύγη.
- Παρέχετε άφθονο δροσερό νερό (ένα μικρό φλιτζάνι κάθε 15-20 λεπτά).
- Οι εργαζόμενοι πρέπει να φορούν ελαφρά, χαλαρά, που αναπνέουν είδη ένδυσης (όπως είδη από βαμβάκι).
- Διευθετήστε συχνά σύντομα διαλείμματα σε δροσερό και σκιασμένο μέρος (το σώμα των εργαζομένων πρέπει να κρυώσει πριν ξεκινήσουν ξανά την εργασία).
- Οι εργαζόμενοι πρέπει να αποφεύγουν να τρώνε μεγάλα γεύματα πριν από την εργασία σε θερμό περιβάλλον.

- Οι εργαζόμενοι πρέπει να αποφεύγουν την καφεΐνη και τα αλκοολούχα ποτά (αυτά τα ποτά αυξάνουν την ούρηση και την απώλεια υγρών και αυξάνουν τον κίνδυνο για επιπτώσεις στην υγεία λόγω θερμότητας).

Οι εργαζόμενοι βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο όταν:

- Παίρνουν ορισμένα φάρμακα (ελέγξτε με τον γιατρό, τη νοσοκόμα ή τον φαρμακοποιό σας και ρωτήστε εάν οποιαδήποτε φάρμακα που παίρνετε σας επηρεάζουν κατά την εργασία σε θερμό περιβάλλον).
- Είχαν στο παρελθόν κάποια επίπτωση στην υγεία που προκλήθηκε από θερμότητα.
- Φορούν μέσα ατομικής προστασίας (όπως αναπνευστικές συσκευές ή ρούχα).

