

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - ΟΔΗΓΙΕΣ****A. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ**

- Οργάνωση του χρόνου εργασίας με προγραμματισμό διαλειμμάτων κατάλληλης διάρκειας για τη μείωση της θερμικής καταπόνησης των εργαζομένων
- Προγραμματισμός των εργασιών που συνεπάγονται υψηλή θερμική καταπόνηση των εργαζομένων, κατά το δυνατόν, σε ώρες εκτός θερμοκρασιακών αιχμών
- Μείωση της απασχόλησης σε ιδιαίτερα επιβαρυμένους θερμικά χώρους όπως είναι τα μηχανοστάσια, χυτήρια, υαλουργεία, κεραμοποιεία, ναυπηγικές εργασίες κ.λπ. μεταξύ των ωρών 12.00-16.00
- Ύπαρξη κυλικείων, ή άλλων κατάλληλων χώρων για το χρόνο διαλείμματος. Οι χώροι αυτοί, ανάλογα με τις αντικειμενικές ανάγκες και δυνατότητες, να διαθέτουν σύστημα κλιματισμού.
- Παροχή πόσιμου δροσερού νερού σε θερμοκρασία 10 -15ο C

**B. ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ**

- Αποφυγή του σωματικού κάματος, ιδιαίτερα στο ύπαιθρο
- Παραμονή σε χώρους δροσερούς και σκιερούς, αποφυγή του ήλιου – κάλυψη του σώματος και του κεφαλιού σε περίπτωση εργασίας στον ήλιο.
- Ελαφρά ένδυση με βαμβακερά, ανοιχτόχρωμα ρούχα που θα επιτρέπουν τον αερισμό και την εξάτμιση του ιδρώτα, πλήρης αποφυγή των συνθετικών υφασμάτων
- Άφθονα αναψυκτικά ή δροσερό νερό, ίσως ελαφρώς αλατισμένο, σε μικρά χρονικά διαστήματα
- Ελαφρά, εύπεπτη τροφή, σε μικρές ποσότητες. Αποφυγή των βαρειών γευμάτων κρέατος, λίπους κλπ. - αποφυγή της εξαντλητικής νηστείας, προτίμηση σε φρούτα και λαχανικά
- Πλήρης αποφυγή των οινοπνευματωδών ποτών
- Συχνά, κρύα λουτρά ή ντους
- Κλιματισμός ή ανεμιστήρες όταν είναι δυνατόν
- Προσοχή στα λαμβανόμενα φάρμακα, συμβουλή γιατρού
- Βαθμιαία προσαρμογή στις υψηλές θερμοκρασίες (θερμικός εγκλιματισμός)

**Γ. ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

Τα μέτρα που μπορεί να ληφθούν για να αντιμετωπιστεί τυχόν θερμική καταπόνηση των εργαζομένων περιλαμβάνουν:

- Χορήγηση και χρήση κατάλληλου καλύμματος κεφαλής, όπου δεν προβλέπεται χρήση κράνους προστασίας, καθώς και προστατευτικών μέσων δέρματος
- Διαμόρφωση / επιλογή σκιερού μέρους για διαλείμματα
- Προγραμματισμός των εργασιών έτσι ώστε οι πλέον επιβαρυμένες εργασίες (που απαιτούν σωματική προσπάθεια) να γίνονται τις ώρες που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες
- Μείωση της απασχόλησης κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ των ωρών 12.00-16.00
- Χορήγηση πόσιμου δροσερού νερού (10-15οC)

- Πιθανή αναβολή εκτελέσεως εργασιών (π.χ. οδοποιίας) μέχρι παρελεύσεως του καύσωνα, κατά το δυνατόν

#### **Δ. ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ**

- Θερμομόνωση κτιρίου κατά τον ισχύοντα κανονισμό θερμομόνωσης.
- Βαφή των εξωτερικών επιφανειών με λευκό ή άλλο ανακλαστικό χρώμα.
- Διαβροχή των εξωτερικών επιφανειών.
- Κατασκευή σκιάστρων ή τεντών για την παρεμπόδιση των ηλιακών ακτινών, ιδιαίτερα στις δυτικές και νότιες πλευρές.
- Τοποθέτηση ανακλαστικών ή και διπλών τζαμιών.
- Εγκατάσταση αεροκουρτίνας ψυχρού αέρα στα υποχρεωτικώς (λόγω παραγωγικής διαδικασίας) παραμένοντα ανοικτά, μεγάλα ανοίγματα.
- Μόνωση των πηγών θερμότητας της παραγωγής και των επιφανειών υψηλής θερμοκρασίας (σωλήνες ζεστού νερού, λέβητες κλπ.) ή αποκλεισμός των σχετικών χώρων με θερμομονωτικά χωρίσματα και άμεση απαγωγή της θερμότητας στο εξωτερικό περιβάλλον.
- Κλιματισμός (του χώρου εργασίας, όπου είναι δυνατόν).
- Αερισμός φυσικός ή τεχνητός, με ελκυσμό ή ανεμιστήρες.
- Επαρκής ανανέωση του αέρα, με προσαγωγή νωπού αέρα και απαγωγή του αέρα του χώρου, όπου απαιτείται από την παραγωγική διαδικασία.
- Απαγωγή του θερμού αέρα και των ρύπων, στο πλησιέστερο δυνατό σημείο από τη θέση δημιουργίας τους.
- Παρακολούθηση των ανακοινώσεων της Ε.Μ.Υ. για την προετοιμασία των κατάλληλων μέτρων.
- Δημιουργία διαλειμμάτων ανάπαυσης κατάλληλης διάρκειας.
- Αριθμητική ενίσχυση του προσωπικού βάρδιας ή των συνεργείων, σε περίπτωση που τα διαλείμματα επιφέρουν διακοπή της παραγωγικής διαδικασίας ή δημιουργούν κινδύνους ασφαλούς λειτουργίας των εγκαταστάσεων.

#### **Ε. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΜΕΣΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**

- Συνιστάται η χρήση χρήση καλυμμάτων κεφαλής και αυχένα και άλλων προστατευτικών μέσων του δέρματος, π.χ. αντηλιακών κρεμών
- Συνιστάται η χρήση γυαλιών ηλίου