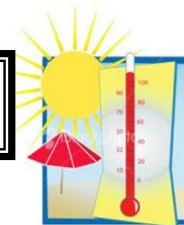


ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΥΣΩΝΑ



ΠΡΟΣΟΧΗ:

✓ Σε περιπτώσεις μεγάλης εφίδρωσης συνιστάται η χρήση ελαφρά αλατισμένου νερού (1gr αλατιού σε 1 λίτρο νερού).



ΠΡΟΣΟΧΗ:

✓ Μη διακινδυνεύετε χωρίς λόγο: Η βιασύνη μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες ατυχήματος!

✓ Αρμόδιος φορέας για την εξαγγελία επικράτησης συνθηκών καύσωνα είναι η Ε.Μ.Υ.



1. Ξαπλώστε το θύμα σε δροσερό μέρος – χαλαρώστε τα ρούχα
 2. Ανυψώστε τα πόδια του
 3. Προσφέρετέ του νερό
 4. Ελαφρά, αλατισμένα γεύματα
 5. Δροσερές κομπρέσες
 6. Ζητήστε ιατρική βοήθεια ή/και καλέστε ασθενοφόρο
 7. Σε απώλεια συνείδησης
- **ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΖΩΗΣ**

ΠΡΟΛΗΨΗ – ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- Πίνετε τακτικά άφθονο δροσερό νερό (περίπου 1 ποτήρι νερό/ 15-20 min).
- Προτιμάτε άνετα, ανοιχτόχρωμα και κατά προτίμηση βαμβακερά ρούχα.
- Προστατευτείτε από τον ήλιο καλύπτοντας το κεφάλι με καπέλο ή άλλο κάλυμμα.
- Προτιμάτε την ομαδική εργασία, που επιτρέπει την αμοιβαία επίβλεψη μεταξύ συνάδελφων.
- Αποφύγετε την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.
- Αποφεύγετε ή να μειώνετε την βαριά σωματική εργασία τις ώρες θερμοκρασιακής αιχμής (11.00-15.00).
- Προσαρμόστε τον ρυθμό της εργασίας ανάλογα με τη δική σας αντοχή στη ζέστη: η έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες συνεπάγεται τη μείωση της προσοχής καθώς και την αύξηση του χρόνου αντίδρασης.
- Όταν πρόκειται να εκτελέσετε εργασίες σε υπαίθριο χώρο, προτιμήστε να βρίσκεστε στη σκιά.
- Χρησιμοποιείτε μηχανικά βοηθήματα κατά τη μετακίνηση φορτίων (καρότσι μεταφοράς, ανυψωτήρες ...)
- Αποκλείστε κάθε πηγή ενεργείας που δεν σας χρειάζεται: σβήστε κάθε ηλεκτρική συσκευή που δεν χρησιμοποιείτε (ηλεκτρονικό υπολογιστή, εκτυπωτή, λάμπα κλπ.)

ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Ο οργανισμός χρειάζεται περίπου δέκα ημέρες ώστε να προσαρμοστεί στην ζέστη. Προσοχή όταν επιστρέψετε από Σαββατοκύριακο και από καλοκαιρινές διακοπές: ίσως χρειαστεί να εγκλιματισθείτε ξανά στη ζέστη!

ΒΛΑΒΕΣ ΑΠΟ ΘΕΡΜΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- **Εγκαύματα:** κοκκίνισμα και πόνος στο δέρμα, φλύκταινες («φουσκάλες») και/ή ξεφλούδισμα
- **Εξάνθημα λόγω ζέστης:** συνήθως στα χέρια, τους ώμους, το τήθος και πίσω από τα γόνατα, αίσθημα καύσου, φαγούρας ή τσιμπήματος
- **Μυϊκές κράμπες:** Συμβαίνει όταν ο οργανισμός χάσει πολλά άλατα από έντονη εφίδρωση. Εμφανίζεται με πόνους και σπασμούς των μυών κυρίως σε χέρια και πόδια
- **Εξάντληση από ζέστη:** οφείλεται σε απώλεια άλατος και νερού με την εφίδρωση: κράμπες, κεφαλαλγία, ωχρό & υγρό δέρμα, ταχύς - αδύναμος σφυγμός, ελαφρώς αυξημένη θερμοκρασία
- **Θερμοπληξία:** οφείλεται σε ανεπάρκεια ή δυσλειτουργία των θερμορρυθμιστικών μηχανισμών: ανησυχία, κεφαλαλγία, αίσθημα ζάλης, εξέρυθρο, θερμό & ξηρό δέρμα, ταχύς, δυνατός σφυγμός, ταχεία απώλεια συνείδησης, $\Theta > 40\text{ C}$.

➤ **ΖΗΤΗΣΤΕ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ!!!**