ΠΑΠΑΔΗΤΡΑΚΗΣ Α. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
MSc ΔΑΣΟΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΟΣ
Γυμνασιάρχου Κ. Μικρού 10, Θεσσαλονίκη
Τηλ/Φαξ: 23140 16894
Κιν: 6932 217232
Email: info@dasometria.gr
Website: www.dasometria.gr

ΔΑΣΟΜΕΤΡΙΑ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΑΣΟΛΟΓΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ & ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ

ΘΕΜΑ ΤΕΥΧΟΥΣ :
Οικοτουριστική διαδρομή για την παρατήρηση χλωρίδας και πανίδας του Εθνικού Πάρκου Ανατολικής Μακεδονίας – Θράκης στην περιοχή Κεραμωτής του Δήμου Νέστου

ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ : Δήμος Νέστου

ΤΙΤΛΟΣ ΤΕΥΧΟΥΣ :

Σχέδιο Ασφαλείας Υγείας (Σ.Α.Υ.)

(Π.Δ. 305/96, άρθρο 3 παρ. 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ :
Νοέμβριος 2019

Ο ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ :

ΘΕΩΡΗΣΗ :

Α. ΓΕΝΙΚΑ

1. ΕΡΓΟ : **Οικοτουριστική διαδρομή για την παρατήρηση χλωρίδας και πανίδας του Εθνικού Πάρκου Ανατολικής Μακεδονίας – Θράκης στην περιοχή Κεραμωτής του Δήμου Νέστου**

2. ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ : **Η περιοχή μελέτης βρίσκεται νοτιοανατολικά της Τ.Κ. Κεραμωτής Π.Ε. Καβάλας. Το έργο αφορά μια κυκλική διαδρομή, μήκους 600 περίπου μέτρων.**

3. ΚΥΡΙΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ: Δήμος Νέστου

4. ΑΝΑΔΟΧΟΣ : ……

5. ΥΠΟΧΡΕΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΤΟΥ Σ.Α.Υ. : Παπαδημητράκης Δημήτριος

6. ΑΡΙΘΜΟΣ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗΣ ΑΔΕΙΑΣ : ……

7. <u>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΑΣΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ</u>

Απλή συντήρηση και σηματοδότηση των επιλεγμένων διαδρομών και συγκεκριμένα:

- Διαμόρφωση και ελαφρύς καθαρισμός βλάστησης που φράζει το μονοπάτι, ή το στενεύει με τρόπο που καθιστά δύσκολη τη διέλευση των πεζοπόρων (εκρίζωση μεγάλων θάμνων και δένδρων, κλάδεμα μεμονωμένων κλαδιών δέντρων που εμποδίζουν τη διέλευση, περιορισμός του φυλλώματος θάμνων, εκρίζωση χαμηλής βλάστησης από το κατάστρωμα του μονοπατιού).
- Διαμόρφωση και ελαφρύς καθαρισμός βλάστησης σε ζώνη 2 μέτρων εκατέρωθεν του μονοπατιού.
- Διαμόρφωση και ελαφρύς καθαρισμός βλάστησης στην περιοχή της πλατείας
- Καθαρισμός του καταστρώματος των μονοπατιών από χαλαρές πέτρες και χαλίκια που δυσκολεύουν τη βάδιση και διαμόρφωση/εξομάλυνσή του (πχ κλείσιμο νεροφαγωμάτων).
- Εκσκαφές σε βάθος έως 10 εκατοστά και πλάτος 2,2 μέτρα για την ομαλοποίηση και για τη διαμόρφωση της σκάφης έδρασης του αμμοχάλικου που θα τοποθετηθεί σε όλο το μήκος του μονοπατιού. Οι κλίσεις του καταστρώματος κατά την τελική διαμόρφωση δεν θα πρέπει να ξεπερνούν το 5%.
- Διάστρωση υπόβασης συμπιεσμένου πάχους 0,10 μ. και βάσης συμπιεσμένου πάχους 0,10 μ. σε πλάτος 2,2 μ. κατά μήκος του μονοπατιού σύμφωνα με τις προδιαγραφές που περιγράφονται στα άρθρα.
- Τοποθέτηση ξύλινης περίφραξης κατά μήκος της διαδρομής εκατέρωθεν του μονοπατιού.

- Κατασκευή ξύλινης πεζογέφυρας γέφυρας καθαρού πλάτους 2,20 μ. και μήκους 8 μ.
- Κατασκευή πλατείας με ξύλινο εξαγωνικό κιόσκι. Η πλατεία θα έχει έκταση 70 τ.μ., η βάση της πλατείας θα είναι από οπλισμένο με δομικό πλέγμα B500C Φ8/10 cm σκυρόδεμα C20/25 πάχους 20 εκατοστών. Η επένδυση της πλατείας θα γίνει με λωρίδες ξυλείας καστανιάς πλάτους 4,0 - 7,0 cm επάνω σε κατάλληλο σκελετό όπως περιγράφεται στο τιμολόγιο.

  Το ξύλινο κιόσκι θα κατασκευαστεί από κορμούς και πριστή ξυλεία εμποτισμένης Πεύκης ή Ελάτης συνολικής καλυπτόμενης επιφάνειας 23m2, ύψους 3,45m με στέγη ύψους 1,45m, με σκελετό από κορμούς διαμέτρου 8,12 και 16cm, με περιμετρικό κάθισμα, εδρασμένο σε μεταλλικές βάσεις, αγκυρωμένες στην βάση της πλατείας.

- Τοποθέτηση σήμανσης για την άνετη και ασφαλή πεζοπορία ως τον τελικό προορισμό

  Που περιλαμβάνει την τοποθέτηση 2 πινακίδες υποδοχής επισκεπτών, 1 πινακίδας πληροφόρησης στο κιόσκι και 5 πινακίδων κατεύθυνσης βινυλίου όπως περιγράφονται παρακάτω. Οι θέσεις των πινακίδων παρουσιάζονται στο χάρτη μονοπατιών - οριζοντιογραφία.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΠΟΥ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΟΥΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΦΑΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΠΥΚΝΗΣ ΒΛΑΣΤΗΣΗΣ		
α/α	**Ενδεχόμενοι Κίνδυνοι**	**Μέτρα πρόληψης**
1	Κίνδυνος από ερπετά	Οι εργαζόμενοι θα φορούν μποτάκια εργασίας και παντελόνια εργασίας από χοντρό ύφασμα. Πριν την εργασία καθαρισμού βλάστησης θα γίνεται έλεγχος με μακριές ράβδους των σημείων που θα γίνει η κοπή.
2	Κίνδυνος από τα μηχανοκίνητα εργαλεία χειρός (αλυσοπρίονα κλπ)	Όλα τα μηχανοκίνητα εργαλεία χειρός θα φέρουν πιστοποίηση και θα είναι κατάλληλα για την προς εκτέλεση εργασία. Οι εργαζόμενοι θα φορούν τα απαραίτητα ΜΑΠ (χειρόκτια, ωτοασπίδες, καλύμματα προστασίας κεφαλής και προσώπου και όπου απαιτείται και κράνη προστασίας της κεφαλής. Ο χειρισμός των εργαλείων αυτών θα γίνεται αποκλειστικά από έμπειρο και εκπαιδευμένο προσωπικό.
3	Πτώση εργαζομένων	Ο κίνδυνος πτώσης των εργαζομένων σε κατώτερο επίπεδο είναι αμελητέος
4	Κίνδυνος πτώσης υλικών.	Σε περίπτωση κοπής μεγάλων δέντρων θα λαμβάνονται τα κατάλληλα μέτρα προκειμένου η πτώση των δέντρων να γίνεται σε ασφαλές σημείων και αφού προηγηθεί απομάκρυνση όλων από την επικίνδυνη περιοχή πτώσης. Κατά την εκτέλεση τέτοιου είδους εργασιών απαραίτητα θα γίνεται χρήση κράνους προστασίας της κεφαλής.
5	Κίνδυνος από διερχόμενα οχήματα.	Στη περίπτωση που η διάνοιξη θα γειτνιάζει με δρόμο κυκλοφορίας οχημάτων θα τοποθετείται επί του οδοστρώματος κατάλληλη σήμανση και οι εργαζόμενοι θα φορούν ανακλαστικά γιλέκα.
6	Κίνδυνοι από τη θερμική καταπόνηση λόγω συνθηκών καύσωνα	Τα μέτρα που μπορεί να ληφθούν για να αντιμετωπιστεί τυχόν θερμική καταπόνηση των εργαζομένων περιλαμβάνουν: •Χορήγηση και χρήση κατάλληλου καλύμματος κεφαλής. •Χορήγηση πόσιμου δροσερού νερού (10°C). •Διαμόρφωση/επιλογή σκιερού μέρους για διαλείμματα. •Διαμόρφωση/επιλογή σκιερού μέρους ή κατασκευή κατάλληλων στεγάστρων για την εκτέλεση των εργασιών, όπου αυτό είναι δυνατόν. •Προγραμματισμός των εργασιών έτσι ώστε οι κοπιαστικότερες να γίνονται τις ώρες που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλότερες. •Μείωση ή διακοπή της απασχόλησης σε υπαίθριες εργασίες από τις 12:00-16:00. ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΥΝΗΜΕΝΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Όλοι οι εργαζόμενοι καθώς επίσης ο επιβλέπων δασολόγος και οι επισκέπτες, με την είσοδό τους στο εργοτάξιο, θα φορούν υποχρεωτικά κράνος προστασίας της κεφαλής ανεξάρτητα του είδους της εργασίας που εκτελούν.
2. Όλοι οι εργαζόμενοι θα φορούν υποχρεωτικά υποδήματα με προστασία στο άκρο τα οποία θα παρέχουν προστασία έναντι ολίσθησης και διάτρησης.
3. Με ευθύνη του εκτελούντος το έργο να απαγορεύεται η είσοδος σε οποιοδήποτε άτομο φορά σαγιονάρες, πέδιλα και γενικά ακατάλληλα υποδήματα.
4. Απαγορεύεται σε ανήλικα άτομα να εκτελούν οποιαδήποτε εργασία εντός του εργοταξίου. Με ευθύνη του εκτελούντος το έργο να απαγορεύεται η είσοδος σε αυτά.
5. Το εργοτάξιο θα είναι εφοδιασμένο με φαρμακείο το οποίο θα περιέχει το κατάλληλο φαρμακευτικό υλικό όπως αυτό προβλέπεται στο ΠΔ1073/81. Το φαρμακείο θα βρίσκεται σε εμφανές σημείο και εύκολα προσβάσιμο.
6. Με ευθύνη του εκτελούντος το έργο πρέπει να οριστεί συντονιστής σε θέματα ασφάλειας και υγείας για την εκτέλεση του έργου. . Η παρουσία του συντονιστή είναι απαραίτητη στο εργοτάξιο όταν στο χώρο θα εργάζονται ταυτόχρονα πέραν του ενός συνεργεία.
7. Τα αυτοαπασχολούμενα άτομα έχουν την υποχρέωση να συμμορφώνονται με τα καθορισμένα μέτρα ασφάλειας και υγείας στο χώρο του εργοταξίου.
8. Απαγορεύεται η οποιαδήποτε χρήση οινοπνευματωδών ποτών εντός του εργοταξίου και καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας.
9. Τυχόν ρευματοληψία θα γίνεται μόνο από παροχή (και με τη χρήση του κατάλληλου εξοπλισμού) η οποία θα διαθέτει ρελέ διαφυγής.
10. Ο εκτελών το έργο, οι εργολάβοι και υπεργολάβοι τμήματος ή ολοκλήρου του έργου καθώς επίσης και όλοι οι εργαζόμενοι αυτοαπασχολούμενοι και επισκέπτες έχουν την υποχρέωση να εφαρμόζουν και τηρούν όλα τα υποδεικνυόμενα από τον επιβλέποντα δασολόγο μέτρα ασφαλείας.
11. Ο εκτελών το έργο καθώς επίσης οι εργολάβοι και υπεργολάβοι τμήματος ή ολοκλήρου του έργου έχουν την υποχρέωση να αναγγέλλουν εντός 24 ωρών στο αρμόδιο τμήμα Επιθεώρησης Ασφάλειας & Υγείας στην Εργασία όλα τα επισυμβαίνοντα εργατικά ατυχήματα. Σε περίπτωση σοβαρού ή θανατηφόρου εργατικού ατυχήματος ενημερώνουν άμεσα το αρμόδιο τμήμα Επιθεώρησης Ασφάλειας & Υγείας στην Εργασία καθώς επίσης και το Αστυνομικό Τμήμα της περιοχής όπου εκτελείται το έργο. Τέλος οφείλουν στην περίπτωση σοβαρού ή θανατηφόρου εργατικού ατυχήματος να τηρούν αμετάβλητα όλα τα στοιχεία που μπορεί να χρησιμεύσουν στην εξακρίβωση των αιτιών του ατυχήματος. (Η μη αναγγελία εργατικού ατυχήματος αποτελεί ποινικό και διοικητικό παράπτωμα).
12. Κατά την εκτέλεση εργασιών σε περίοδο θέρους όπου παρουσιάζονται υψηλές θερμοκρασίες ο εκτελών το έργο καθώς επίσης οι εργολάβοι και υπεργολάβοι τμήματος ή ολοκλήρου του έργου οφείλουν να λαμβάνουν τα κατάλληλα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα έτσι ώστε να αποτρέπεται ο κίνδυνος για την ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων λόγω έκθεσής τους σε υψηλές θερμοκρασίες του περιβάλλοντος. Ενδεικτικά τέτοια μέτρα μπορούν να είναι η παροχή δροσερού νερού σε όλη τη διάρκεια της εργασίας, τα συχνότερα διαλλείματα, η εξασφάλιση χώρου με σκιά και δροσιά κ.λ.π. Επίσης θα πρέπει να λάβουν υπ' όψιν τους και τις ειδικές ομάδες εργαζομένων όπως καρδιοπαθείς, άτομα με προβλήματα στο αναπνευστικό σύστημα, άτομα τα οποία λαμβάνουν διουρητικά ή άλλα φάρμακα κ.λ.π.
13. Ο εκτελών το έργο καθώς επίσης οι εργολάβοι και υπεργολάβοι τμήματος ή ολοκλήρου του έργου έχουν την υποχρέωση να εξασφαλίζουν ότι όλοι οι εργαζόμενοι έχουν ενημερωθεί σωστά για τους κινδύνους που συνδέονται με την εργασία τους και το περιβάλλον της και έχουν εκπαιδευθεί στις αναγκαίες προφυλάξεις αποφυγής ατυχημάτων και βλάβης της υγείας.

Με ευθύνη του εκτελούντος το έργο γνώση του περιεχομένου του παρόντος σχεδίου ασφάλειας και υγείας να λάβουν όλοι οι εργολάβοι και υπεργολάβοι τμήματος ή ολοκλήρου του έργου, οι εργαζόμενοι καθώς επίσης και οι αυτοαπασχολούμενοι.

Ο Συντάκτης

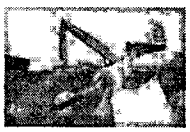
Παπαδημητράκης Δημήτριος
MSc Δασολόγος - Περιβαλλοντολόγος

ΘΕΩΡΗΘΗΚΕ
Η Αν. Προισταμένη Δ/νσης Τεχνικών
Υπηρεσιών, Περιβάλλοντος, Δόμησης &
Ποιότητας Ζωής

Λόβουλου Κυριακή
Πολιτικός Μηχανικός Π.Ε./Α'

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Οι οδηγίες αφορούν κυρίως εργαζομένους σε εξωτερικούς χώρους ή εκείνους που χρησιμοποιούν μη κλιματιζόμενα οχήματα και μηχανήματα τεχνικών έργων κατά τη διάρκεια καύσωνα.
Τα άτομα αυτά υπόκειται σε θερμική καταπόνηση.



Η **Θερμική καταπόνηση** εκδηλώνεται στον εργαζόμενο όταν το άμεσο περιβάλλον εργασίας του είναι πολύ θερμό. Σε συνδυασμό με κοπιαστική, ή μη, εργασία μπορεί να επιφέρει αίσθηση δυσανεξίας, μείωση της προσοχής του, ή ακόμη και βλάβη της υγείας του, με αποτέλεσμα την επιδείνωση της παραγωγικότητας και της ποιότητας της εργασίας, καθώς και την αύξηση της πιθανότητας εκδήλωσης ατυχήματος. Τέτοια κατάσταση μπορεί να υπάρξει ως συνέπεια του καλοκαιρινού καύσωνα.

Ο **Καύσωνας** αναγγέλλεται από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία. Η υψηλή θερμοκρασία του αέρα που περιβάλλει το χώρο εργασίας είναι δυνατόν να προκαλέσει κατάσταση θερμικής καταπόνησης.

Οι παράγοντες που καθορίζουν τη θερμική καταπόνηση είναι:

- *Θερμοκρασία ξηρού θερμομέτρου*
- *Σχετική υγρασία*
- *Ταχύτητα αέρα*
- *Ακτινοβολία (θερμική)*
- *Βαρύτητα εργασίας*
- *Ενδυμασία*
- *Κατάσταση της υγείας του.*
- *Εγκλιματισμός εργαζομένου:* είναι η φυσιολογική διαδικασία που επιτρέπει την προσαρμογή στο θερμό περιβάλλον μέσω της μείωσης του βασικού μεταβολισμού, της αύξησης της εφίδρωσης και της μείωσης απώλειας ηλεκτρολυτών (άλατα) με τον ιδρώτα. Ο εγκλιματισμός επιτυγχάνεται εντός 7-10 ημερών.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Μυϊκές συσπάσεις (κράμπες των θερμαστών).
Παρατηρούνται σε άτομα που εργάζονται σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία. Προκαλείται από την έντονη απώλεια αλάτων και υγρών λόγω εφίδρωσης. Εμφανίζονται εντονότερα αν ο εργαζόμενος έχει πιει πολύ νερό χωρίς όμως να αναπληρώνει και τα άλατα. Η πάθηση δεν θεωρείται επικίνδυνη. Εμφανίζεται απότομα και έχει τα ακόλουθα συμπτώματα:

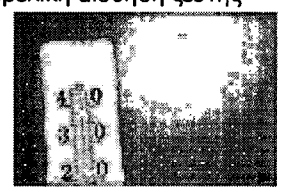
- Έντονοι πόνοι και σπασμοί των κοιλιακών και σκελετικών μυών
- Το δέρμα είναι υγρό και ωχρό.

Θερμική εξάντληση (κατάρρευση από τη ζέστη).
Παρατηρείται συχνότερα σε άτομα που δεν είναι συνηθισμένα να εργάζονται σε περιβάλλον θερμό και υγρό. Προκαλείται από την υπερβολική απώλεια νερού και άλατος από το σώμα. Συμπτώματα:

- Εξάντληση, ατονία, αδυναμία και ανησυχία του πάσχοντος
- Κεφαλαλγία, κούραση, ίλιγγος, ναυτία
- Όραση θολή
- Πρόσωπο ωχρό, δέρμα κρύο και κολλώδες, άφθονη εφίδρωση
- Αναπνοή γρήγορη και επιπόλαιη
- Σφυγμός γρήγορος και αδύνατος
- Θερμοκρασία φυσιολογική ή πέφτει
- Επώδυνοι μυϊκοί σπασμοί των κάτω άκρων και της κοιλιάς
- Η κατάσταση μπορεί να φθάσει μέχρι και λιποθυμία
- Η κατάσταση χειροτερεύει αν εμφανιστούν διάρροια και εμετοί.

Θερμοπληξία
Παρατηρείται σε άτομα που έχουν εκτεθεί σε περιβάλλον πολύ θερμό και υγρό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Προκαλείται από άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος λόγω αδυναμίας αποβολής θερμότητας όταν η εφίδρωση εμποδίζεται. Εμφανίζεται αιφνίδια με τα εξής συμπτώματα:

- Εξάντληση και ανησυχία του πάσχοντος
- Κεφαλαλγία, ίλιγγος και υπερβολική αίσθηση ζέστης
- Έντονη δίψα και ξηροστομία
- Δέρμα ζεστό, κόκκινο (έξαψη) και ξηρό
- Σε σοβαρές περιπτώσεις εμφανίζονται ερυθρά αιμοραγούντα στίγματα
- Σφυγμός ταχύς και έντονος
- Πίεση ελάχιστα ανεβασμένη
- Αναπνοή γρήγορη βαθιά και θορυβώδης
- Μυϊκές συσπάσεις, κράμπες, παροξυσμοί και εμετός
- Αιφνίδια απώλεια συνειδήσεως, που γρήγορα γίνεται βαθιά
- Κώμα, θάνατος.



Θερμικό εξάνθημα
Αποτελεί το πιο κοινό πρόβλημα σε θερμά περιβάλλοντα εργασίας, εκδηλώνεται ως ερύθημα αλλά μπορεί να συνυπάρχουν οίδημα ή/και φλύκταινες στη προσβεβλημένη περιοχή. Το εξάνθημα από θερμότητα μπορεί να προληφθεί φορώντας ενδύματα εργασίας που επιτρέπουν στον ιδρώτα να εξατμιστεί όσο το δυνατόν περισσότερο. Στις περισσότερες περιπτώσεις το θερμικό εξάνθημα εξαφανίζεται όταν το προσβεβλημένο άτομο επανέλθει σε ψυχρό περιβάλλον.

Θερμική κατάρρευση (λιποθυμία)
Αποτελεί ένα επεισόδιο ορθοστατικής υπότασης, που οδηγεί σε απώλεια συνείδησης. Η θερμική συγκοπή είναι συνήθως αυτοπεριοριζόμενη, καθώς με την πτώση και την οριζόντια θέση του σώματος αποκαθίσταται η ροή αίματος στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Ο εργαζόμενος πρέπει να απομακρυνθεί άμεσα από το θερμό περιβάλλον και να ενυδατωθεί. Ως μέτρο πρόληψης, ο εργαζόμενος

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

πρέπει να εγκλιματιστεί βαθμιαία στο θερμό περιβάλλον, να ενυδατώνεται συχνά και να αποφεύγει την παρατεταμένη ορθοστασία σε θερμό περιβάλλον.

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Η αντοχή στο θερμικό στρες είναι μειωμένη στους εργαζόμενους που παρουσιάζουν κάποιο από τα κατωτέρω προβλήματα υγείας:

- Καρδιοπάθειες
- Πνευμονοπάθειες (ορισμένες)
- Γενικά νοσήματα
  - Σακχαρώδης διαβήτης
  - Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
  - Διαταραχές ηπατικής λειτουργίας
  - Δυσλειτουργία του θυρεοειδούς
  - Μη ελεγχόμενη υπέρταση
  - Αναιμία (συγγενείς αιμοσφαιρινοπάθειες)
  - Ψυχικά νοσήματα υπό θεραπεία
  - Νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος
  - Δερματοπάθειες μεγάλης έκτασης
  - Παχυσαρκία (30% πάνω από το κανονικό βάρος).
  - Νεοπλασίες υπό θεραπεία (Εφόσον ο εργαζόμενος δεν έχει λάβει αναρρωτική άδεια)
- Λήψη ορισμένων φαρμάκων όπως:

  Ορμόνες, συμπεριλαμβανομένης της ινσαυλίνης, διουρητικά, αναστολείς ιόντων ασβεστίου, κυτταροστατικά/αντινεοπλασματικά, φάρμακα παθήσεων του ΚΝΣ (Αντιψυχωσικά, αντιεπιληπτικά), κορτικοστεροειδή
- Γενικές καταστάσεις
  - Γυναίκες σε περίοδο κύησης
  - Εργαζόμενοι που δεν έχουν εγκλιματισθεί (π.χ. νέοι εργαζόμενοι, άτομα που επιστρέφουν από ασθένεια ή διακοπές).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

Ισορροπία υγρών και αλάτων

- Άφθονο δροσερά νερό, περισσότερο από όσο διψάμε.
- Αν δεν έχουμε εγκλιματισθεί και ιδρώνουμε πολύ ρίχνουμε αλάτι στο νερό μας (με τη μύτη ενός κουταλιού σ' ένα μπουκάλι του λίτρου).
- Αποφεύγουμε τα λιπαρά και βαριά γεύματα καθώς και την κατανάλωση οινοπνευματωδών.
- Τρώμε φρούτα και λαχανικά.

Ενδυμασία

- Τα ρούχα να διευκολύνουν τον αερισμό του σώματος, να επιτρέπουν την εξάτμιση του ιδρώτα, να είναι ελαφρά, άνετα και πορώδη (βαμβακερά).
- Αν δουλεύουμε στον ήλιο ή κοντά σε ακτιναβολούσες επιφάνειες, φροντίζουμε να μην αφήνουμε ακάλυπτο το σώμα μας.
- Κάνουμε χρήση του συστήματος ψύξης αν αυτό διατίθεται.

Υπαίθριες εργασίες

- Δεν εργαζόμαστε μισόγυμνοι στον ήλιο.

- Προσπαθούμε να εργαζόμαστε περισσότερο στη σκιά.
- Φοράμε πάντα καπέλο ή κράνος στο κεφάλι. Μας προστατεύει και από ηλίαση.
- Διαμόρφωση/επιλογή σκιερού μέρους ή κατασκευή κατάλληλων στεγάστρων για την εκτέλεση εργασιών, όπου τούτο είναι δυνατόν.
- Εργαζόμαστε πιο παραγωγικά τις πρωινές ώρες.
- **Όταν η θερμοκρασία υπό σκιά υπερβαίνει τους 38 °C, σύμφωνα με τη Συλλογική Σύμβαση Εργασίας για τους εργαζόμενους σε οικοδομές και Τεχνικά Έργα, η εργασία διακόπτεται.**

Εγκλιματισμός

- Δίνουμε την ευκαιρία στον οργανισμό μας να προσαρμοστεί στις θερμές συνθήκες. Σε λίγες μέρες θα συνηθίσουμε.
- Όταν επιστρέφουμε από διακοπές ή ακόμα και από Σαββατοκύριακο, ίσως πρέπει να προσαρμοστούμε από την αρχή.

Α΄ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Αν δούμε κάποιο άτομο με συμπτώματα θερμοπληξίας, όπως: δυσφορία, εξάντληση, ίλιγγο, κράμπες, κ.ά., **καλούμε αμέσως ιατρική βοήθεια**. Μέχρι να καταφθάσει κάνουμε τα εξής:

- Ξαπλώνουμε το άτομο σε ίσκιο και βγάζουμε τα πολλά ρούχα.
- Ψύχουμε το σώμα με δροσερό νερό ή βρεγμένα ρούχα.
- Ετοιμάζουμε αλατούχο δροσερό νερό (μισό κουταλάκι αλάτι σε κάθε ποτήρι νερό) και δίνουμε μισό ποτήρι κάθε τέταρτα της ώρας επί μία ώρα ή μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα. Επιπλέον δίνουμε άφθονο δροσερό νερό, γουλιά-γουλιά.
- Αν λιποθυμήσει, βάζουμε το άτομο σε ασφαλή θέση ανάνηψης, δηλ. μπρούμυτα με το κεφάλι προς την πλευρά όπου το χέρι και το πόδι πρέπει να είναι αναδιπλωμένα.

Τηλέφωνο Ανάγκης: 166

Σημείωση: Οι ανωτέρω οδηγίες είναι επιπλέον των οργανωτικών μέτρων (διαλείμματα ή/και παύση εργασίας) που ενδεχόμενα να πρέπει να ληφθούν από την Διεύθυνση της επιχείρησης, σύμφωνα με τη σχετική εγκύκλιο του Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (Οικ. 20716/23-6-2015) η οποία εξακολουθεί και ισχύει.