



Καθώς ένα ιδιαίτερα ισχυρό κύμα ζέστης διαμορφώνεται πάνω από την Ευρώπη, οι προγνώσεις δείχνουν ότι μέρος των θερμών αέριων μαζών αναμένεται να κινηθεί και προς την **Ελλάδα**. Η παρουσία ενός εκτεταμένου θερμικού θόλου, εκτιμάται ότι θα οδηγήσει σε θερμοκρασίες σημαντικά **υψηλότερες από τα φυσιολογικά επίπεδα** για την εποχή, επηρεάζοντας αρχικά την κεντρική και ανατολική Ευρώπη και στη συνέχεια τη Βαλκανική Χερσόνησο.

Μπροστά σε αυτές τις συνθήκες, η **πρόληψη της θερμικής καταπόνησης** στους χώρους εργασίας αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Η παρατεταμένη έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες, ιδιαίτερα σε εξωτερικές εργασίες ή σε θερμά εσωτερικά περιβάλλοντα, μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την υγεία, την ασφάλεια και την απόδοση των εργαζομένων.

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο συγκεντρώνει βασικές οδηγίες για την **αναγνώριση των συμπτωμάτων**, την **πρόληψη** και την **άμεση αντιμετώπιση** περιστατικών θερμικής καταπόνησης, με στόχο την **έγκαιρη προστασία** όλων κατά την περίοδο του καύσωνα.

Τι είναι η θερμική καταπόνηση

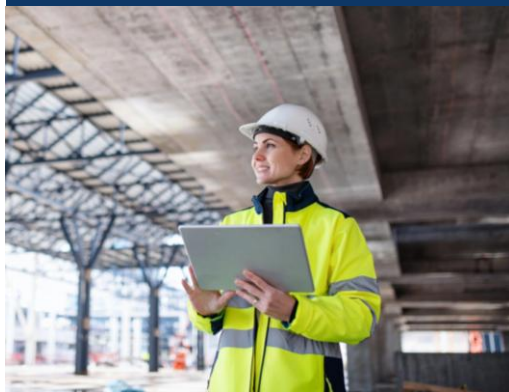
Η θερμική καταπόνηση είναι η επιβάρυνση του οργανισμού όταν οι θερμικές συνθήκες του περιβάλλοντος, σε συνδυασμό με τη σωματική προσπάθεια και την ένδυση, δυσκολεύουν τη **διατήρηση της φυσιολογικής θερμοκρασίας του σώματος**. Σε περίοδο **καύσωνα** ο κίνδυνος αυξάνεται, ιδιαίτερα όταν η εργασία γίνεται σε εξωτερικό χώρο, σε χώρο με υψηλή ακτινοβολία ή σε κλειστό χώρο με πηγές θερμότητας και ανεπαρκή αερισμό.

Πότε αυξάνεται ο κίνδυνος

- Κατά τις θερμές ώρες της ημέρας, ιδίως μεταξύ **12:00 και 16:00**
- Σε **χειρωνακτική εργασία**, έντονη σωματική προσπάθεια ή εργασία με γρήγορο ρυθμό
- Σε χώρους με **ηλιακή ακτινοβολία, υψηλή υγρασία, άπνοια ή κακό αερισμό**
- Σε εργασίες με **θερμές επιφάνειες**, μηχανές, φούρνους, λέβητες ή άλλα θερμικά φορτία
- Όταν δεν υπάρχει επαρκής **ενυδάτωση, σκιά, χώρος ανάπαυσης ή χρόνος προσαρμογής**

Ποιοι χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή

- **Εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους**, όπως εργοτάξια, οδοποιία, γεωργικές εργασίες, διανομές, καθαριότητα και τεχνικά έργα
- **Εργαζόμενοι σε θερμά εσωτερικά περιβάλλοντα**, όπως κουζίνες, αρτοποιεία, λεβητοστάσια, χυτήρια, βιομηχανικές εγκαταστάσεις και αποθήκες χωρίς επαρκή αερισμό
- **Νέοι εργαζόμενοι ή εργαζόμενοι που επιστρέφουν μετά από άδεια ή απουσία** και δεν έχουν ακόμη εγκλιματιστεί
- **Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, έγκυες, εργαζόμενοι με καρδιαγγειακά, αναπνευστικά, νεφρικά, ηπατικά ή μεταβολικά νοσήματα, διαβήτη, παχυσαρκία ή φαρμακευτική αγωγή** που μπορεί να επηρεάσει τη θερμορύθμιση



Συμπτώματα που δεν αγνοούμε

- Έντονη δίψα, αδυναμία, κόπωση, πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία ή τάση για λιποθυμία
- Έντονη εφίδρωση, κράμπες, δερματικά εξανθήματα ή πρήξιμο σε άκρα
- Σύγχυση, αποπροσανατολισμός, αστάθεια, σπασμοί, απώλεια συνείδησης ή πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος

Η θερμοπληξία είναι επείγον περιστατικό. Καλούμε άμεσα 166 ή 112.

Πρόληψη και Άμεση Αντιμετώπιση

1 Βασικά μέτρα πρόληψης

- **Πίνουμε νερό συχνά**, ακόμη και πριν διψάσουμε. Σε θερμές συνθήκες χρειάζεται τακτική πρόσληψη υγρών σε όλη τη διάρκεια της εργασίας
- **Αποφεύγουμε αλκοόλ και υπερβολική καφεΐνη**, γιατί μπορούν να επιδεινώσουν την αφυδάτωση
- **Κάνουμε συχνά διαλείμματα** σε σκιερό, δροσερό ή κλιματιζόμενο χώρο
- **Μεταφέρουμε**, όπου είναι δυνατόν, τις βαριές εργασίες στις πιο δροσερές ώρες της ημέρας
- **Φοράμε ελαφριά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα**. Χρησιμοποιούμε τα προβλεπόμενα μέσα ατομικής προστασίας χωρίς να τα παραλείπουμε λόγω ζέστης
- Ενημερώνουμε άμεσα τον προϊστάμενο, αν αισθανθούμε αδιαθεσία

2 Οργάνωση της εργασίας σε ημέρες καύσωνα

- Να υπάρχει διαθέσιμο **δροσερό πόσιμο νερό** κοντά στο σημείο εργασίας
- Να προβλέπονται κατάλληλα **διαλείμματα** και χώροι ανάπαυσης με σκιά ή κλιματισμό
- Να **αποφεύγεται**, όπου είναι εφικτό, η εκτέλεση **βαριών χειρωνακτικών εργασιών** στις θερμοκρασιακές αιχμές
- Να γίνεται **παρακολούθηση** των συνθηκών **θερμικού περιβάλλοντος** και προσαρμογή του ρυθμού εργασίας
- Να λαμβάνεται **ειδική μέριμνα** για εργαζομένους που ανήκουν σε **ευπαθείς ομάδες**, σύμφωνα με την εκτίμηση του ιατρού εργασίας



3 Εγκλιματισμός

Ο εγκλιματισμός είναι η **σταδιακή προσαρμογή** του οργανισμού στην **εργασία σε θερμό περιβάλλον**. Είναι ιδιαίτερα σημαντικός για νέους εργαζόμενους, για εργαζόμενους που επιστρέφουν μετά από απουσία και για όσους καλούνται να εργαστούν σε υψηλότερες θερμοκρασίες από τις συνηθισμένες. Το πρώτο διάστημα χρειάζονται **μειωμένη ένταση εργασίας, περισσότερα διαλείμματα, στενή παρακολούθηση και επαρκής ενυδάτωση**.

4 Τι κάνουμε αν εμφανιστούν συμπτώματα

- **Διακόπτουμε άμεσα την εργασία** και μεταφέρουμε το άτομο σε δροσερό, σκιερό ή κλιματιζόμενο χώρο
- **Αφαιρούμε περιττά ή βαριά ρούχα** και βοηθούμε στην ψύξη του σώματος με δροσερό νερό, βρεγμένες πετσέτες ή ψυχρά επιθέματα στον αυχένα, στις μασχάλες και στη βουβωνική περιοχή
- Αν το άτομο έχει πλήρη συνείδηση και δεν κάνει εμετό, **δίνουμε νερό με μικρές γουλιές**
- Αν υπάρχει σύγχυση, απώλεια συνείδησης, σπασμοί, πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος ή υποψία θερμοπληξίας, **καλούμε αμέσως 166 ή 112** και δεν δίνουμε υγρά από το στόμα



Μήνυμα προς όλους

Η πρόληψη της θερμικής καταπόνησης βασίζεται στην **έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων**, στην **ενυδάτωση**, στα **διαλείμματα**, στη σκιά ή τον κλιματισμό, στον **σωστό προγραμματισμό της εργασίας** και στην **άμεση αναφορά κάθε αδιαθεσίας**.

Η ασφάλεια στην εργασία είναι κοινή ευθύνη.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το Τμήμα Επαγγελματικής Υγείας της GEP, **+30 210 940 5866**, health@gepgroup.gr

**Πηγή: ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε., «Η θερμική καταπόνηση στον χώρο εργασίας», Αθήνα 2026*

Η πρόληψη ξεκινά από τη γνώση

Ενημερωθείτε για τις βέλτιστες πρακτικές πρόληψης της θερμικής καταπόνησης μέσα από το διαδικτυακό σεμινάριο της GEP

“Θερμική Καταπόνηση στην Εργασία”

Εγγραφείτε Εδώ

Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St.
151 25 Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

3 Years in a Row!



Connect with us:

