



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

του ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΘΑΝΑΣΙΑ
MD, Msc, MPH, PhDc, Ειδικός Ιατρός Εργασίας,
Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής της Εργασίας
και Περιβάλλοντος (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.)

Αγαπητοί συνεργάτες,

Κατά τη διάρκεια του έντονου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους και **ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ:**

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.
- Καρδιοπαθείς.
- Τα άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες προτείνεται να μην εργαστούν σε εξωτερικούς χώρους τις μέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίσουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

**ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ - ΑΠΟΡΙΕΣ ΑΝΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ ΣΤΟ 6948 389635**

Το φαινόμενο παρόλο που θα βρεθεί σε ύφεση από τις 24 Απριλίου 2024, αναμένεται να επιδεινωθεί εκ νέου την επόμενη εβδομάδα.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

- **Επίδραση στο αναπνευστικό.** Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για

άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.

- **Αλλεργίες και ερεθισμός.** Η αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαίσθησιες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.
- **Καρδιαγγειακές επιδράσεις.** Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.
- **Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.** Η παρατεταμένη έκθεση στην αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.
- **Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία.** Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις Μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ:

- **Οι επιχειρήσεις και οι Οργανισμοί πρέπει να παραμένουν ενημερωμένοι.** Ακολουθώντας διαμορφώστε την πολιτική απέναντι στους εργαζόμενους. Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορίστε τις υπαίθριες δραστηριότητες.** Εάν είναι δυνατόν, αποφύγετε να περάσετε εκτεταμένες χρονικές περιόδους σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείστε τα παράθυρα και τις πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της αφρικανικής σκόνης, αερίστε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατήστε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά για να αποτρέψετε την είσοδο σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας σας. Αν διαθέτετε, χρησιμοποιήστε καθαριστές αέρα ή φίλτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του εσωτερικού αέρα.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. **Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.**
- **Μείνετε ενυδατωμένοι.** Πίνετε άφθονο νερό.
- **Σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης, συνιστάται ιδιαίτερα,** άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνουν προφυλάξεις για να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.
- **Ασθενείς με άσθμα** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα. Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.
- **Ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμοπάθεια (Χ.Α.Π.)** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Το Υπουργείο ήδη απέστειλε σχετικές οδηγίες που παρατίθενται στο - LINK

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-tyrou/press-releases/12354-systaseis-toy-ypourgeiou-ygeias-gia-thn-prostasia-ths-dhmosias-ygeias>