



# Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α.

Μέτρα Προστασίας  
των Εργαζομένων στους Ο.Τ.Α.  
στις Χαμηλές Θερμοκρασίες  
και στον Παγετό

## >> ΟΔΗΓΙΕΣ-ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ



### ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

**Ευθύμιος Θανασιάς,**  
*MD, MSc, MPH, PhD, Ειδικός Ιατρός Εργασίας.*

**Γεώργιος Μακρυνός,**  
*MPH, Υγιεινολόγος-Επόπτης Δημόσιας Υγείας,  
Συντονιστής της Επιτροπής Υγιεινής και Ασφάλειας της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α.*

**Γεώργιος Ντουνιάς,**  
*MD, PhD, Καθηγητής Επαγγελματικής & Περιβαλλοντικής Υγείας,  
Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.*

Αθήνα, Ιανουάριος 2022




Σχετικά με τα έκτακτα καιρικά φαινόμενα ψύχους και παγετού, **επισημαίνονται και συστήνονται** τα ακόλουθα σε σχέση με τους κανόνες Υγείας και Ασφάλειας που απαιτούνται για τους εργαζόμενους στους Ο.Τ.Α.:

Υπό κανονικές συνθήκες, το ανθρώπινο σώμα έχει τη δυνατότητα να ρυθμίζει τη δική του θερμοκρασία. Εντούτοις, η εργασία σε ακραίες θερμοκρασίες μπορεί να **δυσχεράνει** το σώμα να διατηρεί τη θερμοκρασία σταθερή στους 37° C περίπου.

Η **υπερβολική** έκθεση στο κρύο, μπορεί να οδηγήσει σε ψυχρή καταπόνηση, η οποία μπορεί να προκαλέσει κρουπαγήματα. Η πιο σοβαρή ιατρική κατάσταση που προκαλείται από το κρύο είναι η **υποθερμία**, η οποία συμβαίνει όταν το σώμα χάνει θερμότητα πιο γρήγορα από ό, τι μπορεί να τη παράγει και μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας αν δεν τεθεί γρήγορα υπό **έλεγχο**.

Τα πρώιμα συμπτώματά της είναι **ρίγη**, αίσθημα κόπωσης, απώλεια συντονισμού, σύγχυση.

Η **θερμοκρασία του σώματος που είναι πολύ χαμηλή επηρεάζει τον εγκέφαλο**, καθιστώντας το θύμα αδύνατο να σκεφτεί καθαρά ή να κινηθεί καλά. Αυτό κάνει την υποθερμία ιδιαίτερα **επικίνδυνη**, επειδή ένα άτομο μπορεί να μην ξέρει τι συμβαίνει και δεν θα μπορέσει να κάνει τίποτα για αυτό. Αν ο ασθενής, **δεν μεταφερθεί** άμεσα σε ζεστό χώρο, θα μελανιάσει, ο σφυγμός και η αναπνοή του θα επιβραδυνθούν και τελικά θα χάσει τις αισθήσεις του.



Τα συμπτώματα που πρέπει να κινητοποιήσουν τον εργαζόμενο σε εξωτερικό χώρο, είναι μούδιασμα ή «μυρμήγκιασμα», αίσθημα τιμπήματος ή πόνος στα εκτεθειμένα μέρη του σώματος. Είναι σημαντικό για τον εργαζόμενο να παρακολουθεί την κατάστασή του και να κινητοποιηθεί αμέσως μόλις αντιληφθεί κάποιο σύμπτωμα.

Τα θύματα υποθερμίας είναι συχνά εργαζόμενοι ηλικίας μεγαλύτερης των **εξήντα (60)** ετών, αδύνατοι, και άτομα που εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους για πολλή ώρα.

**Προειδοποιητικά σημάδια υποθερμίας:**

- ρίγη,
- εξάντληση,
- σύγχυση,
- δυσκολία συντονισμού κινήσεων,
- απώλεια μνήμης,
- υπνηλία,
- δυσκολίες στην ομιλία, με μπέρδεμα λόγου.

Αν παρατηρήσετε κάποιο από αυτά τα σημάδια, πάρτε τη θερμοκρασία του συναδέλφου. Αν είναι κάτω από 35° C, η κατάσταση είναι **επείγουσα**. **Αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια!**



### ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ:

1. Άμεσα πρέπει να σταματήσουμε τη συνέχιση της απώλειας θερμότητας και να επαναφέρουμε τον πάσχοντα βαθμιαία στην κανονική θερμοκρασία μέχρι να γίνει δυνατή η μεταφορά του σε Νοσοκομείο.
2. Τοποθετήστε τον πάσχοντα σε απάνεμο μέρος. Βγάλτε του τα βρεγμένα ρούχα και φορέστε του στεγνά. Εάν δεν έχετε στεγνά ρούχα καλύψτε τον πάσχοντα με οποιοδήποτε μονωτικό υλικό αφήνοντας το πρόσωπό του ακάλυπτο.
3. Ζεστάνετε το κέντρο του σώματος πρώτα το στήθος, το λαιμό, το κεφάλι και τη βουβωνική χώρα, χρησιμοποιώντας ηλεκτρική κουβέρτα, εάν υπάρχει. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε στεγνά στρώματα από κουβέρτες, ρούχα, πετσέτες ή σεντόνια.
4. Αν έχει τις αισθήσεις του δώστε στον πάσχοντα γλυκά, ζεστά ροφήματα, αλλά σε καμία περίπτωση ΜΗ δίνετε οιοποδήποτε ποτά. Εάν ο πάσχων μπορεί να φάει δώστε γλυκά και σοκολάτες μια και οι υδατάνθρακες γρήγορα μετατρέπονται σε θερμότητα και ενέργεια. Μην προσπαθήσετε να δώσετε κάποιο ρόφημα σε άτομο που έχει χάσει τις αισθήσεις του.
5. Αναζητήστε ιατρική βοήθεια το συντομότερο δυνατόν.
6. Αν ο πάσχοντας πάψει να έχει παλμό και να αναπνέει ξεκινήστε άμεσα ΚΑΡΠΑ (Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση), κάνοντας 30 καρδιακές μαλάξεις και δίνοντας στο θύμα 2 αναπνοές. Επαναλάβετε μέχρι να έρθει Ιατρική Βοήθεια.





## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΠΟ ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΑ-Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

Τα **κρυοπαγήματα** δεν αφορούν μόνο τα χέρια και τα πόδια αλλά **όλα** τα σημεία του σώματος που εκτίθενται στο κρύο. Συχνά επηρεάζουν τη μύτη, τα αυτιά, τα μάγουλα, τα δάχτυλα των χεριών ή τα δάχτυλα των ποδιών. Τα κρυοπαγήματα μπορεί να βλάψουν μόνιμα το σώμα και σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε **ακρωτηριασμό**. Το κρύο μπορεί να επιβραδύνει τη ροή του αίματος στα κάτω άκρα, προκαλώντας **βλάβη** στους ιστούς. Είναι η κατάσταση κατά την οποία ο ιστός παγώνει και καταστρέφεται. Μπορεί να εμφανιστούν έλκη, φουσκάλες και οιδήματα. Οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα μπορεί να υποδεικνύει κρυοπαγήματα:

- Μια λευκή ή γκριζωπο-κίτρινη περιοχή δέρματος.
- Δέρμα που το αισθανόμαστε ασυνήθιστα σφιχτό ή κηρώδες.
- Μούδιασμα.

Επίσης με τα πρώτα σημάδια ερυθρότητας ή πόνου σε οποιαδήποτε περιοχή του δέρματος, **απομακρυνθείτε** από το κρύο ή **προστατέψτε** οποιοδήποτε εκτεθειμένο σημείο του δέρματος. Ένα θύμα συχνά **δεν γνωρίζει** το κρυοπαγήματα μέχρι κάποιος άλλος να το επισημάνει, επειδή οι παγωμένοι ιστοί είναι μουδιασμένοι.

Κάποιος εργαζόμενος διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης κρυοπαγημάτων, αν:

- Έχει κακή κυκλοφορία του αίματος.
- Δεν είναι κατάλληλα ντυμένος και εξοπλισμένος για εξαιρετικά χαμηλές θερμοκρασίες.





### Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- ➔ Εάν υπάρχουν κρυοπαγήματα ακολουθήστε τα εξής:
- ➔ Μεταφέρετε το άτομο σε ένα **ζεστό** χώρο το συντομότερο δυνατό.
- ➔ Εάν δεν είναι απολύτως απαραίτητο, το άτομο να **μην μετακινείται** με τα πόδια.
- ➔ **Αφαιρέστε** ότι σκεπάζει την πάσχουσα περιοχή όπως και κάθε τι που σφίγγει το μέλος (ρολόι, δαχτυλίδι) και αρχίστε να **ζεσταίνετε** την πάσχουσα περιοχή με την μέθοδο επαφή δέρμα με δέρμα, είτε με την βοήθεια των δικών σας μελών ή με κάποιο ζεστό μέλος του ίδιου του πάσχοντα.
- ➔ Εναλλακτικά **βυθίστε** τις περιοχές που έχουν υποστεί βλάβη από τα κρυοπαγήματα σε ζεστό (όχι καυτό-νερό).
- ➔ Μην τρίβετε την πάσχουσα περιοχή.
- ➔ Μην σπάτε τις φυσαλίδες που τυχόν δημιουργηθούν.
- ➔ Μην χρησιμοποιείτε λάμπα θερμότητας ή θερμαντικά σώματα όπως σόμπα, τζάκι ή καλοριφέρ για θέρμανση.
- ➔ Φροντίστε για την **άμεση** μεταφορά του πάσχοντος σε νοσοκομείο.





## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ-ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ:

Οι εργαζόμενοι των Ο.Τ.Α. στις τεχνικές υπηρεσίες, στην αποκομιδή, στον οδοκαθαρισμό, στο πράσινο, οι ηλεκτρολόγοι, οι οδηγοί και χειριστές μηχανημάτων έργων καθώς και το εμπλεκόμενο προσωπικό στην πολιτική προστασία, βρίσκονται στην πρώτη γραμμή για την αντιμετώπιση των συνεπειών της κακοκαιρίας στους Δήμους, αλλά και σε έκθεση κινδύνων για την Υγεία και Ασφάλειά τους κατά την εκτέλεση των σημαντικών αυτών καθηκόντων τους και υπό αντίξοες συνθήκες.

- **Ισχυρή σύσταση, να εφαρμοστεί η τηλεργασία στο μέγιστο δυνατό βαθμό.** Κάθε εργασία που δεν είναι απολύτως απαραίτητη πρέπει να αναβάλλεται.
- **Η κατάλληλη προετοιμασία** περιλαμβάνει προσεκτική επιλογή ρούχων και παπουτσιών, ώστε το σώμα να μένει όσο το δυνατό πιο ζεστό.
- **Συνιστανται πάντα πολλά στρώματα από ελαφριά ρούχα, διότι έτσι εξασφαλίζεται «μόνωση».** Γάντια, αδιάβροχο πανωφόρι και σκούφος είναι απαραίτητα, το ίδιο και τα αδιάβροχα αντιολισθητικά παπούτσια. Επιπλέον συνιστάται χρήση κασκόλ για την προστασία της μύτης ου λαιμού και του στόματος.
- **Για τους εργαζόμενους θα πρέπει να υπάρχει ειδική πρόνοια για διαλείμματα,** κατά τα οποία θα παραμένουν σε ζεστό εσωτερικό χώρο, αν όχι κτίριο, τουλάχιστον όχημα. Επίσης, οι ώρες εργασίας έξω πρέπει να είναι οι ελάχιστες δυνατές.
- **Οι Προϊστάμενοι θα πρέπει να λαμβάνουν τα κατάλληλα κατά περίπτωση τεχνικά και οργανωτικά μέτρα,** ανάλογα με τις υπάρχουσες ανάγκες και δυνατότητες, για την μείωση της έκθεσης των εργαζομένων σε κίνδυνο, λόγω των ακραίων καιρικών φαινομένων και να τους παρέχουν τις κατάλληλες οδηγίες.
- **Συστήνεται να γίνεται μέτρηση και παρακολούθηση της θερμοκρασίας και να λαμβάνονται υπόψη όλες οι οδηγίες και οι ανακοινώσεις που εκδίδει η Πολιτική Προστασία.**
- **Εφόσον οι εργαζόμενοι απασχολούνται σε εξωτερικές θέσεις εργασίας,** αυτές πρέπει να διευθετούνται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να προστατεύονται από τις δυσμενείς καιρικές συνθήκες και να λαμβάνονται όλα τα μέτρα για μην κινδυνεύουν να γλιστρήσουν ή να πέσουν (αποφυγή όπου είναι δυνατόν ολισθηρών επιφανειών, χρήση κατάλληλων υποδημάτων ασφαλείας).
- **Να χορηγείται στους εργαζόμενους εξοπλισμός ατομικής προστασίας για προστασία από το ψύχος.** Να επιλέγεται εξοπλισμός από θερμομονωτικά υλικά, καθώς και εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν φορώντας γάντια. Να παρέχεται και να διασφαλίζεται ότι χρησιμοποιείται ο απαραίτητος προστατευτικός ρουχισμός που προαναφέρθηκε.
- **Να αποφεύγεται η εργασία ενός μόνου εργαζομένου στο κρύο,** ώστε ο ένας να παρακολουθεί τον άλλον για την περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων υποθερμίας ή κρουπαγημάτων.
- **Τα οχήματα που χρησιμοποιούνται για την εργασία** (απορριματοφόρα, φορτηγά αλατιέρες χιονιού, εκσκαφείς κ.α.) πρέπει να είναι καλά συντηρημένα, με αποτελεσματικά φρένα, με προσθήκη αντιψυκτικού στο σύστημα πλύσεως και ψύξης, μπαταρίες σε καλή κατάσταση, με τα σωστά ελαστικά και αλυσίδες όπου χρειάζονται.



- **Επιπλέον τα επαγγελματικά οχήματα πρέπει να έχουν κατάλληλα εξοπλισμένα φορτά φαρμακεία οχημάτων** που θα περιέχουν κατ'ελάχιστον, ισοθερμική κουβέρτα αλουμινίου, αναλγητικά, οξυζενέ, αντισηπτικό υγρό τζελ με βάση την αλκοόλη, παρακεταμόλη, γάζες, λευκοπλάστη, ελαστικούς επιδέσμους και βάμμα ιωδίου ή betadine.
- **Να προσαρμόζεται ο ρυθμός εργασίας** (ούτε πολύ αργός ώστε το άτομο να αρχίζει να κρυώνει, ούτε πολύ γρήγορος ώστε το άτομο να ιδρώνει αρκετά ή να νιώθει τα ρούχα του βρεγμένα).
- **Να επιτρέπεται χρόνος προσαρμογής** των νέων εργαζομένων (συμβασιούχοι, νέες προσλήψεις), στις συγκεκριμένες συνθήκες.
- **Να αποφεύγεται** η χρήση αλκοόλ και το κάπνισμα.
- **Να εξασφαλίζεται επαρκής ποσότητα** θερμίδων και υγρών, καθώς και ζεστών ροφημάτων στους εργαζόμενους στο εξωτερικό περιβάλλον.
- **Να αποφεύγεται παρατεταμένη** καθιστική στάση ή ορθοστασία.
- **Στην περίπτωση εγκύων και γαλουχουσών** εργαζομένων, για κάθε δραστηριότητα που ενδέχεται να εγκλείει συγκεκριμένο κίνδυνο έκθεσής τους σε ακραίες συνθήκες καταπόνησης λόγω ψύχους, πρέπει να αξιολογείται ο κίνδυνος για την ασφάλεια ή την υγεία τους και να αποφεύγεται η εργασία τους υπό αυτές τις συνθήκες.
- **Επιβάλλεται η λήψη των απαραίτητων μέτρων πρόληψης και προστασίας στην περίπτωση απασχόλησης εργαζομένων που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου.** Συγκεκριμένα, οι ομάδες με υψηλό κίνδυνο για την υγεία τους από την εργασία σε συνθήκες ψύχους είναι :οι **καρδιοπαθείς, οι πνευμονοπαθείς, οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα** (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, διαταραχές αρτηριακής πίεσης κοκ), **οι λαμβάνοντες συγκεκριμένα φάρμακα** (π.χ. ινσουλίνη, αντιδιαβητικά, διουρητικά, αντιχολιεργικά), **οι γυναίκες κατά την κύηση, οι μεγαλύτερης από εξήντα (60) ετών ηλικίας.** Η ένταξη των εργαζομένων στις παραπάνω ομάδες γίνεται από τον **Ιατρό Εργασίας** του Ο.Τ.Α., στη δε περίπτωση που δεν απασχολείται Ιατρός Εργασίας, με **ιατρική βεβαίωση** που προσκομίζει ο ίδιος ο εργαζόμενος.
- **Οι εργαζόμενοι που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες ΔΕΝ** πρέπει να εργάζονται σε μεγάλο ψύχος.
- **Οι εργαζόμενοι σε εργασίες εκκιοτισμού (και χειρωνακτικές εργασίες με φυτάρια) και καθαρισμού δρόμων από πάγο, πρέπει να εργάζονται κατά ομάδες και υπό επιτήρηση,** να μην ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, να τους παρέχεται ο κατάλληλος εξοπλισμός προστασίας από το ψύχος, κατάλληλα γάντια εργασίας, σκούφος, αδιάβροχο πανωφόρι, κασκόλ και αντιολισθητικά υποδήματα ασφαλείας (δείτε σχετική εικόνα).**Η αναλυτική εξειδίκευση των τεχνικών και οργανωτικών μέτρων** που πρέπει κατά περίπτωση να λαμβάνονται για την αντιμετώπιση της καταπόνησης των εργαζομένων λόγω ψύχους, έντονης χιονόπτωσης και παγετού γίνεται με τη **συμβουλή** του Τεχνικού Ασφαλείας και του Γιατρού Εργασίας, σε **συνεργασία** με τα αρμόδια Τμήματα και τη Διοίκηση του Δήμου.





- Τονίζεται η αναγκαιότητα του συντονισμού μεταξύ εργαζομένων (Επιτροπή Υ.Α.Ε., Δ.Σ. Εργαζομένων), Δημοτικής Αρχής, αρμοδίων Υπηρεσιών και Ιατρού Εργασίας καθώς και Τεχνικού Ασφαλείας για αποτελεσματικό και ασφαλές σχέδιο αντιμετώπισης.
- Τονίζεται ιδιαίτερα η αποφυγή κάθε συγχρωτισμού πολλών εργαζομένων και ειδικά σε κακώς αεριζόμενους χώρους (λόγω της προσπάθειας αποφυγής του ψύχους), η οποία θα μπορούσε να οδηγήσει σε αυξημένη μετάδοση και διασπορά της COVID-19 μεταξύ του προσωπικού.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ ΚΡΥΟ

Όταν ο καιρός είναι πολύ παγωμένος, μείνετε σε ζεστό εσωτερικό χώρο. Αν πρέπει να βγείτε σε εξωτερικό χώρο ντυθείτε κατάλληλα και ενημερωθείτε για τους κινδύνους της υποθερμίας και των κρυοπαγήματων.

**Όταν είστε σε εξωτερικό χώρο βεβαιωθείτε είστε κατάλληλα ενδεδυμένοι:**

- Μαντήλι ή κασκόλ που καλύπτει το πρόσωπο και το στόμα
- Καπέλο ή σκούφο
- Γάντια
- Αδιάβροχο ζεστό πανωφόρι
- Αρκετά ελαφριά στρώματα ζεστών ρούχων
- Αδιάβροχες, αντιολισθητικές μπότες

Όταν είστε στο κρύο βεβαιωθείτε ότι τα μέρη του σώματος που επηρεάζονται πιο συχνά από κρυοπαγήματα είναι καλυμμένα με ζεστά και στεγνά ρούχα.

ΜΥΤΗ ΑΥΤΙΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΠΗΓΟΥΝΙ ΜΑΓΟΥΛΑ

www.facebook.com/ppattikis/  
www.facebook.com/group/pppattiki/

112

#### ΠΗΓΕΣ:

- ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (Γ.Γ.Π.Π.)
- ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.)
- CDC