



ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΔΑΡΔΙΩΤΗΣ ● ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ

- Αθηνών 7, Λάρισα. Τ.Κ. 41336 - Γλώσσα Σκοπέλου, Σκόπελος. Τ.Κ. 37004
Τηλ. - Fax: 2410 231073, Mob. 6944224064. E-mail: vasilis_dardiotis@yahoo.gr

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ **ΑΠΟ ΤΙΣ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ** **ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

Γενικές οδηγίες για την προφύλαξη από τον καύσωνα:

1. Προτιμάμε τα ανοιχτόχρωμα, ελαφρά, άνετα ρούχα με ανοικτό λαιμό, με υφάσματα που να επιτρέπουν τον αερισμό του σώματος και την εξάτμιση του ιδρώτα.
2. Οπωσδήποτε φοράμε καπέλο από υλικό που να επιτρέπει τον αερισμό του κεφαλιού και γυαλιά ηλίου.
3. Δεν αμελούμε την αντηλιακή προστασία στα εκτεθειμένα σημεία (πρόσωπο, χέρια).
4. Αποφεύγουμε την άσκοπη έκθεση στον ήλιο. Αναζητάμε σκιερά και δροσερά σημεία για το διάλειμμά μας.
5. Πίνουμε άφθονα υγρά, κατά προτίμηση νερό και φυσικούς χυμούς.
6. Η διατροφή μας περιλαμβάνει ελαφρά γεύματα, κυρίως λαχανικά και φρούτα με ταυτόχρονο περιορισμό των λιπαρών τροφίμων. Εάν δεν επιβαρύνει την υγεία μας, χρησιμοποιούμε λίγο περισσότερο αλάτι που βοηθά στο να μην αποβάλουμε υγρά από το σώμα μας.
7. Τα άτομα που χρησιμοποιούν φαρμακευτική αγωγή για χρόνια νοσήματα, όπως διουρητικά, αντιχολινεργικά, ψυχοφάρμακα, ορμονούχα (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης και των αντιδιαβητικών δισκίων) θα πρέπει να συμβουλευονται το γιατρό τους για ενδεχόμενη τροποποίηση της δοσολογίας.
8. Τα παραπάνω πρέπει να τηρούνται σε κάθε δραστηριότητά μας και όχι μόνο κατά τη διάρκεια της εργασίας μας.

Πιθανές Διαταραχές

Ο οργανισμός του ανθρώπου έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται και να διατηρεί τη θερμοκρασία του σε θερμοκρασίες περιβάλλοντος έως και 43 °C. Παρόλα αυτά και συνήθως όταν δεν ακολουθούνται οι παραπάνω οδηγίες, μπορεί να παρατηρηθούν οι παρακάτω διαταραχές:

Θερμική εξάντληση: μπορεί να παρατηρηθεί όταν ένα άτομο εκτίθεται παρατεταμένα σε υψηλές θερμοκρασίες (για πολλές ώρες ή και συνεχόμενες ημέρες) και ταυτόχρονα υπάρχει περιορισμένη λήψη υγρών. Είναι μια παροδική κατάσταση που εκδηλώνεται με πονοκέφαλο, ίλιγγο, ανορεξία, ανία, έντονο αίσθημα εξάντλησης τα οποία καταλήγουν σε ξαφνική και μικρής διάρκειας κατάρρευση. Η αρτηριακή πίεση είναι χαμηλή και

υπάρχει ταχυκαρδία. Το δέρμα είναι ψυχρό και υγρό. Η θερμοκρασία είναι φυσιολογική. Το σύνδρομο αποδίδεται σε μέτρια απώλεια νερού και χλωριούχου νατρίου (αλατιού). Η θεραπεία είναι απλή και συνίσταται στη μεταφορά του ατόμου σε δροσερό περιβάλλον και τη χορήγηση του νερού και χλωριούχου νατρίου (αλάτι), συνήθως ενδοφλέβια λόγω της ναυτίας.

Θερμοπληξία: εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι πάνω από 70% γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας του σώματος. Υπάρχουν όμως και άλλοι παράγοντες, όπως η παρατεταμένη βάδιση κάτω από τον ήλιο, τα βαριά σκούρου χρώματος ρούχα, η ανεπαρκής λήψη νερού, τα πολλά βαριά γεύματα και η κατάχρηση αλκοολούχων. Τα αρχικά συμπτώματα της θερμοπληξίας είναι η έντονη και ακατανίκητη δίψα και η ξηρότητα τους στόματος, του φάρυγγα και του δέρματος. Στη συνέχεια εμφανίζεται ερυθρότητα του προσώπου, άφθονος ιδρώτας, ζάλη, πόνος στο κεφάλι και στο στήθος, αδυναμία στα πόδια και κράμπες, δυσφορία, ταχυπαλμία, δύσπνοια, βουητά στα αυτιά, πυρετός είναι πάντα σταθερός και μπορεί να φθάσει τους 42 °C. Τέλος μπορεί να εμφανιστούν λιποθυμικά φαινόμενα.

Ευκολότερα προσβάλλονται τα παχύσαρκα άτομα, εκείνα που πάσχουν από αναπνευστικές και καρδιαγγειακές παθήσεις, οι αλκοολικοί.

Πως δίνουμε τις Πρώτες Βοήθειες

- Μεταφέρουμε τον θερμόπληκτο αμέσως σε μέρος δροσερό, ευάερο, σκιερό ή κάτω από δέντρα αν υπάρχουν. Τον ξαπλώνουμε ανάσκελα και απομακρύνουμε τους περιέργους για μην εμποδίζουν τον αερισμό.

Αφαιρούμε τα βαριά ρούχα και του αερίζουμε το σώμα με οποιοδήποτε πρόχειρο μέσο (π.χ. βεντάλια ή χαρτόνι).

- Τοποθετούμε ψυχρά επιθέματα (βρεγμένες κομπρέσες ή παγοκύστη) στο μέτωπο και στο κεφάλι.

- Βρέχουμε το πρόσωπο, τον λαιμό, το στήθος και γενικά το σώμα με κρύο νερό.

- Δίνουμε να εισπνεύσει ξύδι, αιθέρα ή αμμωνία και αν μπορεί να πιεί του δίνουμε άφθονα υγρά και μικρές ποσότητες αλατιού για να αναπληρώσει αυτό που έχασε ο οργανισμός του εξαιτίας της μεγάλης εφίδρωσης.

- Κάνουμε ζωνιές εντριβές στα άκρα, χέρια και πόδια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.

- Επειδή εμείς δεν μπορούμε να κρίνουμε αν η κατάστασή του είναι πολύ βαριά κάνουμε τα παραπάνω βήματα και κατόπιν μεταφέρουμε τον πάσχοντα στο νοσοκομείο.

Ο Τεχνικός Ασφαλείας
Βασίλειος Δαρδιώτης