ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

Α. ΤΕΧΝΙΚΑ ΜΕΣΑ

- θερμομόνωση (στέγης κ.λ.π.)
- λευκά ή ανοιχτά χρώματα
- σκίαστρα και αδιαφανή / ανακλαστικά τζάμια στις δυτικές και νότιες πλευρές των κτιρίων
- αεροκουρτίνες σε μεγάλα ανοίγματα
- μόνωση θερμών επιφανειών και σωληνώσεων
- απαγωγή ρύπων και θερμού αέρα
- σωστός εξαερισμός /κλιματισμός
- ελαχιστοποίηση σωματικής προσπάθειας

Β. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- καθιέρωση διαλειμμάτων εργασίας
- διαμόρφωση δροσερών χώρων διαλειμμάτων / κυλικείων
- προγραμματισμός εργασιών
- μετάθεση ωραρίου

Γ. ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

- ισορροπημένη διατροφή (άφθονα δροσερά υγρά, αλατισμένα ελαφρά φαγητά φτωχά σε λίπη και πλούσια σε φρούτα και λαχανικά)
- ελαφριά και άνετη ενδυμασία
- προστασία κεφαλής (καπέλα)
- προοδευτικός εγκλιματισμός σε νέες εργασίες

Δ. ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- κατασκευή στεγάστρων
- επιλογή και διαμόρφωση σκιερού μέρους για διαλείμματα
- καπέλο στο κεφάλι
- άφθονο δροσερό νερό
- εργασίες σε ώρες εκτός θερμοκρασιακών αιχμών

Ε. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΑΦΙΞΗ ΙΑΤΡΟΥ:

- να ξαπλώσει ο άρρωστος σε σκιά ή δροσερό μέρος
- να του βγάλουν τα πολλά ρούχα
- να του βρέχουν το σώμα με κρύο νερό και βρεγμένες πετσέτες
- ελαφριές εντριβές στα πόδια με κινήσεις προς την καρδιά
- να του δώσετε δροσερό και ελαφρά αλατισμένο νερό (μισό κουταλάκι γλυκού σε ένα ποτήρι)

ΠΡΟΣΟΧΗ : ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ ΠΟΤΩΝ (ΜΠΥΡΕΣ Κ.Λ.Π.)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΗΝΩΝ - ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ
(ΚΕ.Π.Ε.Κ.)

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

ΕΚΔΟΣΗ ΝΟΜΑΡΧΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΑ

ΧΟΡΗΓΟΣ: ΙΟΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ