



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

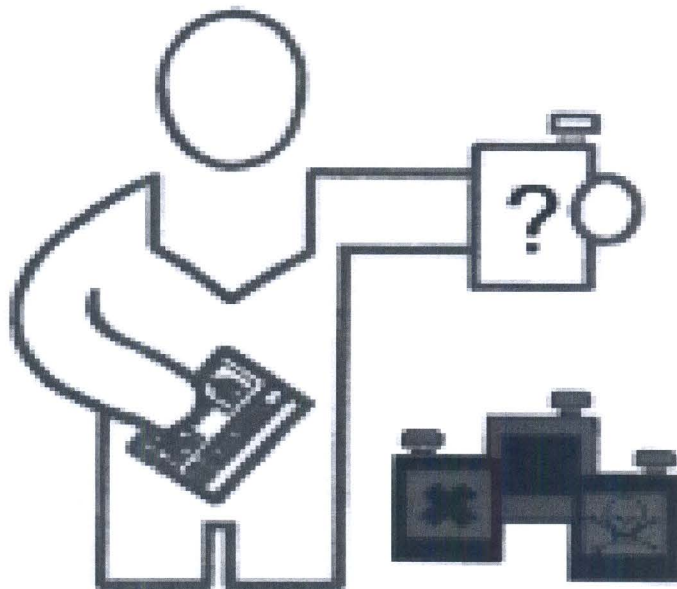
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

05 ΔΕΚ. 2011

ΜΔΕ: ΘΕΣΜΟΙ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΘΕΜΑ:
ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΟΝΗΣΗ
ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ
ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΚΟΡΙΝΘΟΣ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2011

ΜΠΙΤΖΙΝΗ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΗΤΗΣ: ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ

009771



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	3
2.1 ΟΡΙΣΜΟΙ.....	4
2.2 Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΟΦΕΙΛΕΙ.....	4
2.3 ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΤΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	5
2.4 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ.....	7
3. ΒΛΑΠΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑ ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	9
3.1 ΓΡΑΦΕΙΑ.....	9
3.2 ΘΑΛΑΜΟΙ ΚΛΙΝΙΚΩΝ.....	9
3.3 ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ.....	10
3.4 ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ.....	10
3.5 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ.....	11
3.6 ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΩΝ.....	11
3.7. ΝΕΚΡΟΤΟΜΕΙΟ.....	12
3.8 ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ.....	12
3.9 ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΛΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ.....	13
3.10 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ.....	13
3.11 ΚΟΥΖΙΝΑ ΧΩΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ.....	13
3.12 ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ ΧΩΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ.....	14
4. ΠΗΓΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ / ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΣΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ.....	15
5. ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	23
5.1 ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΜΕΤΡΑ.....	23
5.2 ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ.....	27
6. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ.....	30
7. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	33
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	42
1. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ.....	42
2. ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΣ.....	44
3. ΧΕΙΡΟΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ.....	47
4. ΧΗΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ.....	49
5. ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ.....	54
6. ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ.....	56
7. ΣΗΜΑΝΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	58
8. ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ – ΖΕΣΤΗ.....	63
9. ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΥΨΟΣ.....	68
10. ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ.....	71
11. ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	74
12. ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΜΕ ΕΡΓΑΛΕΙΑ.....	76



1 ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

1. Μεθοδολογικός οδηγός για την εκτίμηση και πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου , Σ. Δρίβας, Κ. Ζορπά, Θ. Κουκουλάκη , Β΄ έκδοση ΕΛΙΝΥΑΕ, Αθήνα 1997
2. Επιδημιολογία και πρόληψη επαγγελματικών νόσων, Α. Λίνου, Αθήνα 1989
3. Βιομηχανική Ασφάλεια, Φ. Ρήγας, Έκδοση Ε.Μ.Π., Αθήνα 1991
4. Η πρόληψη των ατυχημάτων εργασίας , Ι.Α Αναπλιώτου, Έκδοσης ΑΣΕΚΑ, Ελευθερουδάκης, Αθήνα 1935
5. Βιομηχανικοί διαλύτες, ΕΛΙΝΥΑΕ, Αθήνα 1999
6. Καλές πρακτικές για την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων , Υπουργείο Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας, Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας, Αθήνα, 2007.
7. Καλές πρακτικές για ασφαλή εργασία στις μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις, Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της Εργασίας, Αθήνα, 2002.
8. Υγεία και ασφάλεια στην εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης, Θ. Κουκουλάκη, Κ. Λώμη, Χ. Χατζής, ΕΛ.ΙΝ..Α.Ε., Αθήνα 2007
9. Πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων. Γενικές αρχές εργονομικού σχεδιασμού. Κ. Λώμη, ΕΛΙΝΥΑΕ, Αθήνα 2008) Νομοθετικό πλαίσιο για την υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων, Υπουργείο εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Αθήνα 2000
10. Νομοθετήματα εναρμόνισης του εθνικού μας δικαίου προς τις κοινοτικές οδηγίες για την υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων, Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Γενική Διεύθυνση Συνθηκών και Υγιεινής της ργασίας, Αθήνα 2001
11. Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου σε εργοστάσιο εμφιάλωσης νερού. Μ. Μπιτζίνη, Λουτράκι 2003
12. Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου σε θεραπευτήριο χρόνιων παθήσεων, Μ. Μπιτζίνη, Αθήνα 2008
13. Αναζήτηση μέσω διαδικτύου :
Ηλεκτρονικές διευθύνσεις
<http://www.google.com>
[http:// www. elinyae.gr](http://www.elinyae.gr)
[http:// www.ypakp .gr](http://www.ypakp.gr)
[http:// www. osha.europa.eu](http://www.osha.europa.eu)



2. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Η υγιεινή και ασφάλεια σε κάθε εργασιακό χώρο αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των υποχρεώσεων των εργοδοτών προς τους εργαζόμενους. Ο νόμος υπαγορεύει την ύπαρξη τεχνικού ασφάλειας και γιατρού εργασίας για κάθε επιχείρηση ώστε να παρέχουν υποδείξεις και συμβουλές και να φροντίζουν για τη διασφάλιση της ποιότητας της εργασίας και της υγείας των εργαζόμενων. Η γραπτή εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου είναι υποχρέωση όλων των εργοδοτών και καθορίζεται από τις διατάξεις που ισχύουν. Σκοπός μας είναι να εκπονήσουμε αυτό το μεθοδολογικό οδηγό ο οποίος θα βοηθήσει στον εντοπισμό των πηγών κινδύνου για τους εργαζόμενους στο χώρο της υγείας, θα βοηθήσει στη μείωση των ατυχημάτων και των επαγγελματικών ασθενειών και στην εν γένει βελτίωση των συνθηκών εργασίας για τους εργαζόμενους στο χώρο της υγείας.

2.1 ΟΡΙΣΜΟΙ:

ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ:

Θεωρείται το βίαιο συμβάν που λαμβάνει χώρα κατά την εκτέλεση της εργασίας ή με αφορμή την εργασία, με συνέπεια τραυματισμό του σώματος, βλάβη της υγείας, η απώλεια της ζωής του εργαζομένου. Από τον ορισμό αυτό προκύπτει ότι στα ατυχήματα περιλαμβάνονται και αυτά που συμβαίνουν στο δρόμο, εκτός των χώρων εργασίας, κατά την μετακίνηση των εργαζομένων προς και από την εργασία τους.

ΠΑΡ'ΟΛΙΓΟΝ ΑΤΥΧΗΜΑ

Ονομάζεται ένα γεγονός που μολονότι δεν προκάλεσε κανένα τραυματισμό ή ζημιά την στιγμή που προκλήθηκε, δημιούργησε, ωστόσο, όλες τις προϋποθέσεις για ένα πραγματικό ατύχημα. Τα παρ' ολίγον ατυχήματα είναι εξίσου σοβαρά με τα καθαυτά ατυχήματα και η εξέτασή τους δίνει τις εξής δυνατότητες:

- Εντοπίζονται αδύνατα σημεία του εξοπλισμού ή των διεργασιών, η του τρόπου εργασίας που μπορούν να προκαλέσουν ατυχήματα.
- Επισημαίνονται οι περιπτώσεις ελλειπών ασφαλείας στο χώρο εργασίας και λαμβάνονται διορθωτικά μέτρα.

2.2 Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ ΟΦΕΙΛΕΙ:

Να αναγγέλλει στις αρμόδιες Επιθεωρήσεις Εργασίας και στις αρμόδιες υπηρεσίες του ασφαλιστικού οργανισμού στον οποίο υπάγεται ο εργαζόμενος εντός 24 ωρών όλα τα εργατικά ατυχήματα και εφόσον πρόκειται περί σοβαρού τραυματισμού ή θανάτου, να τηρεί αμετάβλητα όλα τα στοιχεία που δύνανται να χρησιμεύουν για εξακρίβωση των αιτιών του ατυχήματος

Να τηρεί ειδικό βιβλίο ατυχημάτων στο οποίο να αναγράφονται τα αίτια και η περιγραφή του ατυχήματος και να το θέτει στην διάθεση των αρμόδιων αρχών

Να τηρεί κατάλογο των εργατικών ατυχημάτων που είχαν ως συνέπεια για τον εργαζόμενο ανικανότητα εργασίας μεγαλύτερη των τριών εργάσιμων ημερών

Η αρχή της ευθύνης του εργοδότη:

Οι υποχρεώσεις του τεχνικού ασφαλείας, του γιατρού εργασίας και των εκπροσώπων των εργαζομένων, δεν θίγουν την αρχή της ευθύνης του εργοδότη.



Ο εργοδότης έχει υποχρέωση :

Να λαμβάνει κάθε μέτρο που απαιτείται, ώστε να εξασφαλίζονται οι εργαζόμενοι και οι τρίτοι που παρευρίσκονται στους τόπους εργασίας από κάθε κίνδυνο που μπορεί να απειλήσει την υγεία ή τη σωματική τους ακεραιότητα

- Να εφαρμόζει κάθε υπόδειξη των τεχνικών και υγειονομικών επιθεωρητών εργασίας και γενικά να διευκολύνει το έργο τους μέσα στην επιχείρηση
- Να επιβλέπει την ορθή εφαρμογή των μέτρων υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας
- Να γνωστοποιεί στους εργαζόμενους τον επαγγελματικό κίνδυνο από την εργασία τους
- Να ενθαρρύνει την εκπαίδευση των εργαζόμενων σε θέματα υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας
- Να ενημερώνει τους εργαζόμενους για την νομοθεσία που ισχύει σχετικά με υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας και για τον τρόπο εφαρμογής της από την επιχείρηση
- Να καταρτίζει πρόγραμμα προληπτικής δράσης και βελτίωσης των συνθηκών εργασίας στην επιχείρηση
- Να τηρεί ειδικό βιβλίο ατυχημάτων στο οποίο να αναγράφονται τα αίτια και η περιγραφή ατυχήματος
- Να εξασφαλίζει τη συντήρηση και την παρακολούθηση της ασφαλούς λειτουργίας μέσων και εγκαταστάσεων
- Να εκτιμά τους κινδύνους για την ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων(γραπτή εκτίμηση)

Τα μέτρα για την ασφάλεια, την υγιεινή και την υγεία κατά την εργασία σε καμία περίπτωση δεν συνεπάγονται την οικονομική επιβάρυνση των εργαζομένων

Παροχή υπηρεσιών προστασίας και πρόληψης:

Ο εργοδότης έχει την υποχρέωση να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες τεχνικού ασφαλείας και γιατρού εργασίας. Ο εργοδότης προκειμένου να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του Νόμου αναθέτει τα καθήκοντα σε άτομα εντός της εταιρείας ή εκτός. Ο εργοδότης πριν την επιλογή τεχνικού ασφαλείας ή γιατρού εργασίας έχει την υποχρέωση να γνωστοποιεί στην αρμόδια Επιθεώρηση Εργασίας τα τυπικά και ουσιαστικά προσόντα των ατόμων .

2.3 ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΤΟΥ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΙΑΤΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Τεχνικός ασφαλείας

1.Ο τεχνικός ασφαλείας παρέχει στον εργοδότη υποδείξεις και συμβουλές, γραπτά ή προφορικά, σε θέματα σχετικά με την υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας και την πρόληψη των εργατικών ατυχημάτων, τις γραπτές υποδείξεις τις καταχωρεί σε ειδικό βιβλίο θεωρημένο από την επιθεώρηση εργασίας και ο εργοδότης λαμβάνει γνώση ενυπόγραφα

2.Ο τεχνικός ασφαλείας συμβουλεύει σε θέματα σχεδιασμού προγραμματισμού, κατασκευής και συντήρησης των εγκαταστάσεων, εισαγωγής νέων παραγωγικών διαδικασιών προμήθειας μέσων και εξοπλισμού, επιλογής και ελέγχου της αποτελεσματικότητας των ατομικών μέσων ατομικής προστασίας , καθώς και διαμόρφωσης και διευθέτησης των θέσεων και του περιβάλλοντος εργασίας και γενικά οργάνωσης της παραγωγικής διαδικασίας



3. Ελέγχει την ασφάλεια των εγκαταστάσεων και των τεχνικών μέσων, πριν από τη λειτουργία τους, καθώς και των παραγωγικών διαδικασιών και μεθόδων εργασίας πριν την εφαρμογή τους και επιβλέπει την εφαρμογή των μέτρων υγιεινής ασφάλειας της εργασίας και πρόληψης των ατυχημάτων, ενημερώνοντας σχετικά τους αρμόδιους προϊστάμενους των τμημάτων ή τη διεύθυνση της επιχείρησης

4. Έχει υποχρέωση να επιθεωρεί τακτικά τις θέσεις εργασίας από πλευράς υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας, να αναφέρει στον εργοδότη οποιαδήποτε παράλειψη των μέτρων υγιεινής και ασφάλειας, να προτείνει μέτρα αντιμετώπισης και να επιβλέπει την εφαρμογή τους

5. Να επιβλέπει την ορθή χρήση των ατομικών μέσων προστασίας

6. Να ερευνά τα αίτια των εργατικών ατυχημάτων, να αναλύει και αξιολογεί τα αποτελέσματα των ερευνών του και να προτείνει μέτρα για την αποτροπή παρόμοιων ατυχημάτων

7. Να εποπτεύει την εκτέλεση ασκήσεων πυρασφάλειας και συναγερμού για τη διαπίστωση ετοιμότητας προς αντιμετώπιση ατυχημάτων

8. Να μεριμνά ώστε οι εργαζόμενοι στην επιχείρηση να τηρούν τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας και να τους ενημερώνει και καθοδηγεί για την αποτροπή του επαγγελματικού κινδύνου που συνεπάγεται η εργασία τους

9. Να συμμετέχει στην κατάρτιση και εφαρμογή των προγραμμάτων εκπαίδευσης των εργαζομένων σε θέματα υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας

Γιατρός εργασίας

1. Ο γιατρός εργασίας παρέχει υποδείξεις και συμβουλές στον εργοδότη, στους εργαζόμενους και στους εκπροσώπους τους, γραπτά ή προφορικά, σχετικά με τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων. Τις γραπτές υποδείξεις τις καταχωρεί στο ειδικό βιβλίο (θεωρημένο από την Επιθεώρηση Εργασίας) και ο εργοδότης λαμβάνει γνώση ενυπόγραφα

2. Συμβουλεύει σε θέματα σχεδιασμού, προγραμματισμού, τροποποίησης της παραγωγικής διαδικασίας, κατασκευής και συντήρησης εγκαταστάσεων σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας της εργασίας

3. Συμβουλεύει για την λήψη μέτρων προστασίας, κατά την εισαγωγή και χρήση υλών και προμήθειας μέσων εξοπλισμού

4. Συμβουλεύει για θέματα φυσιολογίας και ψυχολογίας της εργασίας, εργονομίας και υγιεινής της εργασίας, της διευθέτησης και διαμόρφωσης των θέσεων και του περιβάλλοντος της εργασίας και της οργάνωσης της παραγωγικής διαδικασίας

5. Συμβουλεύει για θέματα οργάνωσης παροχής πρώτων βοηθειών

6. Συμβουλεύει για θέματα αρχικής τοποθέτησης και αλλαγής θέσης εργασίας για λόγους υγείας, προσωρινά ή μόνιμα, καθώς και ένταξης ή επανένταξης μειονεκτούντων ατόμων στην παραγωγική διαδικασία, ακόμη και με υπόδειξη αναμόρφωσης της θέσης εργασίας

7. Είναι υποχρέωση του η επίβλεψη της υγείας των εργαζομένων

Ο τεχνικός ασφαλείας και ο γιατρός εργασίας στα πλαίσια των υποχρεώσεων τους πρέπει να διενεργούν τις απαραίτητες μετρήσεις και να αναφέρουν στον εργοδότη τα αποτελέσματα και να προτείνουν μέτρα. Ο γιατρός εργασίας τηρεί για κάθε έναν εργαζόμενο ατομικό βιβλιόριο επαγγελματικού κινδύνου στο οποίο αναγράφονται τα αποτελέσματα των εξετάσεων στις οποίες υποβάλλει ο γιατρός τους εργαζόμενους

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Στις επιχειρήσεις που απασχολούν από 20 άτομα και πάνω, οι εργαζόμενοι έχουν δικαίωμα να επιλέγουν εκπροσώπους, με ειδική αρμοδιότητα σε θέματα προστασίας της ασφάλειας και της υγείας. Για τις επιχειρήσεις κάτω από 20 άτομα οι εργαζόμενοι έχουν



δικαίωμα να διαβουλεύονται μεταξύ τους και να εκλέγουν εκπρόσωπο για θέματα υγιεινής και ασφάλειας.

1. Οι εργοδότες ζητούν τη γνώμη των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους και διευκολύνουν τη συμμετοχή τους στα πλαίσια όλων των ζητημάτων που άπτονται της ασφάλειας και της υγείας κατά την εργασία

2. Οι εργαζόμενοι ή οι εκπρόσωποι τους, συμμετέχουν κατά τρόπο ισόρροπο και σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία και πρακτική ζητείται η γνώμη τους από τον εργοδότη εκ των προτέρων και εγκαίρως

3. Οι εκπρόσωποι των εργαζομένων έχουν το δικαίωμα να ζητούν από τον εργοδότη να λάβει τα ενδεδειγμένα μέτρα και να του υποβάλλουν σχετικές προτάσεις κατά τρόπον ώστε να αντιμετωπίζεται οιοσδήποτε κίνδυνος για τους εργαζόμενους

4. Οι εργαζόμενοι και οι εκπρόσωποι τους δεν πρέπει να υφίστανται δυσμενείς επιπτώσεις εξαιτίας των δραστηριοτήτων τους

5. Οι εκπρόσωποι των εργαζομένων έχουν το δικαίωμα να απευθυνθούν στην αρμόδια Επιθεώρηση Εργασίας αν κρίνουν ότι τα ληφθέντα μέτρα από τον εργοδότη δεν είναι επαρκή

6. Οι εκπρόσωποι των εργαζομένων έχουν το δικαίωμα να παρευρίσκονται κατά τους ελέγχους και τις επισκέψεις της επιθεώρησης εργασίας

2.4 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΓΡΑΠΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Η γραπτή εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου στον εργασιακό χώρο εισήχθη ως υποχρέωση του εργοδότη μέσω του Π.Δ 17/96. Η Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου αποτελεί μια συστηματική εξέταση όλων των πλευρών κάθε διεξαγόμενης εργασίας από την επιχείρηση, με σκοπό:

- Να εντοπισθούν οι πηγές του επαγγελματικού κινδύνου, δηλαδή τι θα μπορούσε να προκαλέσει κίνδυνους για την ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων
- Να διαπιστωθούν κατά πόσον και με τι μέτρα μπορούν οι πηγές κινδύνων να εξαλειφθούν ή οι κίνδυνοι αυτοί να αποφευχθούν
- Να καταγράφουν τα μέτρα πρόληψης που ήδη εφαρμόζονται και να προταθούν αυτά που πρέπει συμπληρωματικά να ληφθούν για τον έλεγχο των κινδύνων και την προστασία των εργαζομένων.

Βασικό χαρακτηριστικό της επιτυχίας μιας εκτίμησης επαγγελματικού κινδύνου είναι η ουσιαστική συμμετοχή των εργαζομένων έτσι ώστε να καταστεί δυνατή η ακριβής προσέγγιση του κινδύνου.

Είναι χρήσιμο να κωδικοποιηθούν οι ορισμοί και οι έννοιες για την Εκτίμηση του Επαγγελματικού Κινδύνου, που αναφέρονται και στο διεθνές πρότυπο ISO/IEC/Οδηγία 51.

Κίνδυνος : Θεωρείται η δυνατότητα ενός στοιχείου εργασίας να μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό, ασθένεια, θάνατο ή/ και υλική ζημιά.

Οι **πηγές κινδύνου** στον στους εργασιακούς χώρους μπορεί να είναι :

- Χώροι και θέσεις εργασίας, εγκαταστάσεις, μηχανήματα, εργαλεία και άλλα τεχνολογικά στοιχεία της εργασίας.
- Φυσικοί, χημικοί και βιολογικοί παράγοντες του εργασιακού χώρου
- Εργασιακές και παραγωγικές πρακτικές και διαδικασίες
- Επικίνδυνες ενέργειες των εργαζομένων και τρίτων (εργολάβων, άλλων συνεργείων)
- Οργανωτικές ελλείψεις ή δυσλειτουργίες



Κάθε πηγή κινδύνου μπορεί να δημιουργήσει επικίνδυνη κατάσταση δηλαδή συνθήκες κατά τις οποίες εκτίθενται σε κίνδυνους οι άνθρωποι, το περιβάλλον ή και τα υλικά στοιχεία.

Επικινδυνότητα θεωρείται ο συνδυασμός της πιθανότητας εκδήλωσης οποιουδήποτε δυσμενούς αποτελέσματος και των συνεπειών αυτού του αποτελέσματος.

Στην εργασία λαμβάνονται διάφορα **μέτρα προστασίας** για να μειώσουν την επικινδυνότητα των πηγών κινδύνου. Τα μέτρα αυτά μπορεί να ληφθούν σε πολλά επίπεδα όπως:

- **Τεχνικά** με την επιλογή **ασφαλούς** εξοπλισμού (σύγχρονης τεχνολογίας που θα έχει ενσωματωμένη την ασφάλεια), την τακτική και προγραμματισμένη συντήρηση του.
- **Οργανωτικά** με την θέσπιση Οδηγιών για την επιλογή ασφαλών μεθόδων εργασίας και με επίβλεψη των εργασιών.
- **Εκπαίδευση** του προσωπικού στην αντιμετώπιση των στοιχείων κινδύνου.
- **Χρήση μέσων** ατομικής και ομαδικής προστασίας.
- **Σήμανση** των στοιχείων κινδύνου.

Σε εργασιακούς χώρους είναι αδύνατο να υπάρξει **παντελής έλλειψη κινδύνων**. Αυτό που μπορεί να εκτιμηθεί είναι αν η παραμένουσα επικινδυνότητα (δηλαδή η επικινδυνότητα που παραμένει μετά τη λήψη των μέτρων προστασίας) ευρίσκεται σε **αποδεκτό ή μη αποδεκτό επίπεδο**.



3. ΒΛΑΠΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΑ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

3.1 Γραφεία

Το γραφείο να ορίζεται ως ο εργασιακός χώρος όπου οι εργαζόμενοι λαμβάνουν, επεξεργάζονται και παράγουν τις πληροφορίες προφορικά και με άλλα μέσα, κυρίως με έγγραφα αλλά και ηλεκτρονικά. Οι εργασίες στις υπηρεσίες επεξεργασίας δεδομένων πραγματοποιούνται κυρίως σε οθόνες οπτικής απεικόνισης. Οι ενοχλήσεις αυτές μπορούν να προκαλέσουν οφθαλμολογικά και μυοσκελετικά προβλήματα σε παρατεταμένα ωράρια εργασίας. Η εργασία στα αρχεία περιλαμβάνει την αρχειοθέτηση των ιατρικών φακέλων, όπου παρουσιάζονται κυρίως προβλήματα έλλειψης χώρων λόγω της τεράστιας συσσώρευσης των εγγράφων.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες στο χώρο των γραφείων προέρχονται από τις οθόνες οπτικής απεικόνισης, τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, τις εγκαταστάσεις, συστήματα κλιματισμού, τα φωτοτυπικά μηχανήματα, το φωτισμό, το μικροκλίμα (υγρασία, θερμοκρασία), τα συνθετικά υλικά των επίπλων, τον αερισμό και το stress.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στους χώρους των γραφείων θα πρέπει να τηρούνται ο σωστός αερισμός των χώρων, και η συχνή καθαριότητα των φίλτρων των συστημάτων κλιματισμού, η σωστή θέση κατά την εργασία στον υπολογιστή και κατά τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων, η εκπαίδευση των εργαζομένων μετρήσεις, και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός).

3.2 Θάλαμοι κλινικών

Οι θάλαμοι κλινικών αποτελούν τις βασικές δομές των υπηρεσιών που παρέχονται στα νοσοκομεία και προορίζονται για την παρακολούθηση, ιατρική και εργαστηριακή υποστήριξη, παραμονή και νοσηλεία των ασθενών.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από χημικούς και βιολογικούς παράγοντες, το μυκο-βακτηρίδιο της φυματίωσης, τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα, τους αλλεργιογόνους παράγοντες, τους ιούς της ηπατίτιδας Β και C, τη φορμαλδεΐδη, τον ιό του AIDS, από κινδύνους των εγκαταστάσεων το φωτισμό, το μικροκλίμα (υγρασία, θερμοκρασία), αστοχία ηλεκτρικών εγκαταστάσεων και τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στους χώρους των θαλάμων θα πρέπει να τηρούνται ο σωστός αερισμός των χώρων, και η συχνή καθαριότητα των φίλτρων των συστημάτων κλιματισμού, μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός), τα μέσα ατομικής προστασίας, ο σωστός έλεγχος και συντήρηση των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων και η σωστή διακίνηση φορτίων, η εκπαίδευση των εργαζομένων.



3.3 Εξωτερικά ιατρεία

Τα εξωτερικά ιατρεία αποτελούν επίσης βασικές δομές του υπηρεσιών υγείας και εξυπηρετούν στην εξέταση θεραπεία των εξωτερικών ασθενών και στην υποβολή των εξωτερικών ασθενών σε διαγνωστικές εξετάσεις πριν από την εισαγωγή τους στο νοσοκομείο.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες σχετίζονται όπως και στους θαλάμους των κλινικών με τα συστήματα κλιματισμού και της εγκαταστάσεις τα χημει-θεραπευτικά φάρμακα, τους ιούς της ηπατίτιδας Β και C, το οξείδιο του αιθυλενίου, τη φορμαλδεΰδη, τη γλουταραλδεΰδη, τον ιό του AIDS, τα laser, τα φάρμακα, τις ιοντίζουσες ακτινοβολίες, τις ραδιοσυχνότητες και ακτινοβολίες μικροκυμάτων, το μυκοβακτηρίδιο της φυματίωσης, τους υπερήχους και τις υπεριώδεις ακτινοβολίες καθώς και με τον περιορισμένο χώρο εργασίας, το άγχος, την πίεση χρόνου και τον έντονο ρυθμό εργασίας.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στους χώρους των εξωτερικών ιατρείων θα πρέπει να τηρούνται ο σωστός αερισμός των χώρων, και η συχνή καθαριότητα των φίλτρων των συστημάτων κλιματισμού, τα μέσα ατομικής προστασίας, ο σωστός έλεγχος και συντήρηση των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων και η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων, μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός).

3.4 Διαγνωστικές υπηρεσίες

Στις διαγνωστικές υπηρεσίες περιλαμβάνονται τα ακτινολογικά τμήματα (ακτινοβολίες X και CT), το τμήμα του μαγνητικού τομογράφου (MRI), το τμήμα της πυρηνικής ιατρικής, το τμήμα των υπερήχων και το τμήμα των ενδοσκοπήσεων.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από φυσικούς, χημικούς και βλαπτικούς παράγοντες όπως τα συστήματα κλιματισμού, τις σκιαγραφικές ουσίες, το ηλεκτρικό ρεύμα, τους ιούς της ηπατίτιδας Β και C, το οξείδιο του αιθυλενίου, τη φορμαλδεΰδη, τη γλουταραλδεΰδη, τον ιό του AIDS, το φωτισμό, τα laser, τα ραδιοϊσότοπα, το μικροκλίμα, τις ιοντίζουσες ακτινοβολίες, τις ραδιοσυχνότητες και ακτινοβολίες μικροκυμάτων, το μυκοβακτηρίδιο της φυματίωσης, τους υπερήχους και τις υπεριώδεις ακτινοβολίες.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στις διαγνωστικές υπηρεσίες θα πρέπει να τηρούνται ο σωστός αερισμός των χώρων, και η συχνή καθαριότητα των φίλτρων των συστημάτων κλιματισμού, μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός) και χημικών βλαπτικών παραγόντων, τα μέσα ατομικής προστασίας, ο σωστός έλεγχος και συντήρηση των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων.



3.5 Εργαστήρια

Τα εργαστήρια χρησιμοποιούν αναλυτικές τεχνολογίες ώστε να παρέχουν υποστήριξη στις διαγνωστικές και θεραπευτικές δραστηριότητες. Τα χημικά εργαστήρια χρησιμοποιούν πολλαπλές μεθοδολογίες και επομένως αντίστοιχο αριθμό αντιδραστηρίων. Αυτές οι ουσίες μπορούν να μολύνουν το εργασιακό περιβάλλον ως υγρά, αερολύματα, σκόνες, αέρια και ατμοί και να αντιπροσωπεύσουν ένα σοβαρό κίνδυνο για την υγεία των εργαζομένων σ' αυτό. Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από χημικούς παράγοντες δηλαδή τα ισχυρά οξέα και βάσεις, τα οργανικά οξέα, τις αλκοόλες, τους αιθέρες, τους εστέρες, τους αλογονομένους υδρογονάνθρακες, τις αλ-δεΐδες, τις κετόνες και τα οργανικά και ανόργανα άλατα.

Στα βιολογικά εργαστήρια εξετάζονται τα βιολογικά υλικά. Τα πλακάκια με τα βιολογικά υλικά στα εργαστήρια αυτά μπορεί να έχουν μολυνθεί και να αντιπροσωπεύουν μια πιθανή πηγή (εστία) μικροβιολογικής μόλυνσης για τους εργαζόμενους του εργαστηρίου.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από τους βιολογικούς παράγοντες.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στους χώρους των εργαστηρίων θα πρέπει να τηρούνται ο σωστός αερισμός των χώρων, και η συχνή καθαριότητα των φίλτρων των συστημάτων κλιματισμού, μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός) και χημικών βλαπτικών παραγόντων, τα μέσα ατομικής προστασίας, ο σωστός έλεγχος και συντήρηση των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων και η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων στο χειρισμό του εξοπλισμού και σε θέματα υγείας και ασφάλειας της εργασίας.

3.6 Αίθουσες χειρουργείων

Σε αυτούς τους χώρους λαμβάνουν χώρα οι χειρουργικές επεμβάσεις και η πρόκληση και η διατήρηση της γενικής αναισθησίας.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από χημικούς παράγοντες όπως τα αναισθητικά, από βιολογικούς παράγοντες όπως τους ιούς της ηπατίτιδας Β και C, τον ιό του AIDS, το μυκοβακτηρίδιο της φυματίωσης, το χειρισμό ιατρικού εξοπλισμού τους υπερήχους και τις υπεριώδεις ακτινοβολίες καθώς και τον περιορισμένο χώρο εργασίας, το άγχος, την πίεση χρόνου και τον έντονο ρυθμό εργασίας, το φωτισμό, τα laser, το μικροκλίμα, τις ιοντίζουσες ακτινοβολίες, τις ραδιοσυχνότητες και ακτινοβολίες μικροκυμάτων και τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στους χώρους των χειρουργείων θα πρέπει να τηρούνται ο σωστός αερισμός των χώρων, και η συχνή καθαριότητα των φίλτρων των συστημάτων κλιματισμού, μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός) και χημικών βλαπτικών παραγόντων, τα μέσα ατομικής



προστασίας, ο σωστός έλεγχος και συντήρηση των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων και η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων.

3.7 Νεκροτομεία

Σε αυτούς τους χώρους πραγματοποιούνται οι δραστηριότητες της αυτοψίας και οι διαδικασίες της προετοιμασίας και της νεκροτομής του πτώματος.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από χημικούς παράγοντες όπως τα απορρυπαντικά και τη φορμαλδεΐδη, βιολογικούς παράγοντες όπως το μυκοβακτηρίδιο της φυματίωσης τους ιούς της ηπατίτιδας Β και C, τον ιό του AIDS, φυσικούς βλαπτικούς παράγοντες το φωτισμό, το μικροκλίμα, τα φάρμακα, τις ιοντίζουσες ακτινοβολίες και τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στους χώρους των νεκροτομείων θα πρέπει να τηρούνται ο σωστός αερισμός των χώρων, και η συχνή καθαριότητα των φίλτρων των συστημάτων κλιματισμού, μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός) και χημικών βλαπτικών παραγόντων, τα μέσα ατομικής προστασίας, η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων.

3.8 Φαρμακεία

Είναι χώροι από τους οποίους γίνεται η προμήθεια των φαρμάκων στις κλινικές και τα εργαστήρια του νοσοκομείου και στους εξωτερικούς ασθενείς. Οι κύριες δραστηριότητες του φαρμακείου περιλαμβάνουν, εκτός από τη αποθήκευση, την προπαρασκευή ορισμένων, τον έλεγχο των φαρμάκων και τη διανομή τους στις κλινικές, στα εργαστήρια και στους εξωτερικούς ασθενείς του νοσοκομείου.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από τα χημειοθεραπευτικά φάρμακα, τα συστήματα κλιματισμού, το μικροκλίμα και τον εξαερισμό.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στους χώρους των φαρμακείων θα πρέπει να τηρούνται ο σωστός αερισμός των χώρων, και η συχνή καθαριότητα των φίλτρων των συστημάτων κλιματισμού, ο σωστός έλεγχος και συντήρηση των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων και η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων, μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός) και χημικών βλαπτικών παραγόντων.



3.9 Τμήμα διαχείρισης λυμάτων και των αποβλήτων

Η διαχείριση των νοσοκομειακών αποβλήτων αποτελεί ένα σοβαρό και σύνθετο πρόβλημα και αποτελεί σοβαρό κίνδυνο για τους εργαζόμενους ειδικά στη φάση της αποκομιδής.

Τα απόβλητα των νοσοκομείων αποτελούνται από υλικά παρόμοια με αυτά των αστικών αποβλήτων και υλικά που προκύπτουν από τις ειδικές δραστηριότητες των χώρων παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρικά απόβλητα). Τα τελευταία μπορούν να αντιπροσωπεύσουν ένα δυνητικό μολυσματικό φορέα και επομένως πρέπει η διαχείρισή τους να γίνεται διαφορετικά και με προσοχή, σε σχέση με τα αστικά απόβλητα.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από αιχμηρά εργαλεία, επεξεργασμένα νοσοκομειακά απόβλητα και από τα ειδικά νοσοκομειακά απόβλητα.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων στο τμήμα διαχείρισης λυμάτων αποβλήτων θα πρέπει να τηρούνται η χρήση των μέσων ατομικής προστασίας, η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων.

3.10 Τεχνικές Υπηρεσίες

Το προσωπικό της Τεχνικής Υπηρεσίας εκτελεί εργασίες που αφορούν τον έλεγχο και τη συντήρηση των εγκαταστάσεων, του ηλεκτρομηχανολογικού εξοπλισμού, των ιατρικών μηχανημάτων, συστημάτων και εργαλείων παροχής ιατρικών υπηρεσιών.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από το ηλεκτρικό ρεύμα, τους καπνούς συγκόλλησης, το μικροκλίμα (υγρασία, θερμοκρασία), από βιολογικούς παράγοντες, από χειρονακτική διακίνηση φορτίων,

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων για τους εργαζόμενους στο τμήμα της Τεχνικής Υπηρεσίας να τηρούνται η χρήση των μέσων ατομικής προστασίας, η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων στο χειρισμό εργαλειομηχανών, εργαλείων χειρός και σε θέματα υγείας και ασφάλειας της εργασίας.

3.11 Κουζίνα Νοσοκομείου – Χώρων Υγείας

Το προσωπικό στην κουζίνα του νοσοκομείου απασχολείται με την προετοιμασία και παρασκευή του διαιτολογίου των ασθενών.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από ηλεκτρικό κίνδυνο κατά τη χρήση του εξοπλισμού (φούρνοι, μίξερ κλπ), ολισθήματα από λάδια και νερά, καψίματα από την παρασκευή των τροφίμων, το μικροκλίμα (θερμοκρασία, υγρασία) και τα συστήματα κλιματισμού (ανανέωση αέρα), χειρονακτική διακίνηση φορτίων για τους τραπέζοκόμους



Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων για τους εργαζόμενους στην κουζίνας θα πρέπει να τηρούνται η χρήση των μέσων ατομικής προστασίας, μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός), η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων, η συντήρηση και έλεγχος του τεχνικού εξοπλισμού (φούρνοι, μίξερ).

3.12 Πλυντήρια Νοσοκομείων – Χώρων Υγείας

Το προσωπικό στα πλυντήρια απασχολείται με τη συλλογή, το πλύσιμο, και σιδέρωμα των ειδών του ιματισμού που χρησιμοποιούνται σε ένα χώρο υγείας.

Οι επαγγελματικοί βλαπτικοί παράγοντες προέρχονται από ηλεκτρικό κίνδυνο κατά τη χρήση του εξοπλισμού (πλυντήρια, σιδερωτήρια), ολισθήματα από νερά, κίνδυνοι από χημικά και απορρυπαντικά, μικροβιακό φορτίο από τα είδη ιματισμού.

Για την πρόληψη των επαγγελματικών κινδύνων για τους εργαζόμενους στην κουζίνας θα πρέπει να τηρούνται η χρήση των μέσων ατομικής προστασίας (γάντια, μάσκες για το μικροβιακό φορτίο και τα απορρυπαντικά, αντιολισθητικά υποδήματα για τα ολισθήματα από τα νερά), η σωστή διακίνηση φορτίων, η σωστή οργάνωση της εργασίας και η εκπαίδευση των εργαζομένων, η συντήρηση και έλεγχος του τεχνικού εξοπλισμού (πλυντήρια, σιδερωτήρια κλπ), μετρήσεις και έλεγχος φυσικών (μικροκλίμα, υγρασία θερμοκρασίας, θόρυβος, φωτισμός) και χημικών βλαπτικών παραγόντων.



4. ΠΗΓΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ/ ΑΝΑΓΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΣΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ

Βλαπτικοί παράγοντες	Πηγές κινδύνου	Ανάγκες παρεμβάσεων (παραδείγματα)	
Διαμόρφωση (ύψος, εμβαδόν, κλπ.)	Κίνδυνος τραυματισμού λόγω ακαταλληλότητας διαμόρφωσης χώρων εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> Σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σχετικής νομοθεσίας ανάλογα με την εγκατεστημένη ισχύ, το είδος του εξοπλισμού και τη διαμόρφωση του επαγγελματικού χώρου των εργασιών. 	
Λειτουργικότητα/ εργονομία (δάπεδα, εμπόδια, σκάλες, κλπ.)	Κίνδυνος τραυματισμού λόγω σταθερών εμποδίων	<ul style="list-style-type: none"> Διάδρομοι και χώροι εργασίας χωρίς εμπόδια. Κατάλληλη σήμανση. Προστατευτική επικάλυψη των επικίνδυνων σημείων. 	
	Κίνδυνος τραυματισμού λόγω μεγάλης πυκνότητας εργαζομένων και οχημάτων στο χώρο εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> Διαμόρφωση του χώρου εργασίας σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σχετικής νομοθεσίας και πρακτικής (π.χ. ανοίγματα και προσβασιμότητα διαδρόμων, κατάλληλες σκάλες και πατάκια, κλπ.). Χωροθέτηση εξοπλισμού και θέσεων εργασίας λαμβάνοντας υπόψη την ασφάλεια και υγιεινή. 	
Πρόσβαση – εκκένωση (έξοδοι κινδύνου, φωτισμός κινδύνου, κλπ.)	Κίνδυνος τραυματισμού κατά την εκκένωση του χώρου εργασίας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης	<ul style="list-style-type: none"> Έξοδοι κινδύνου κατάλληλες, προσπελάσιμες και ελεύθερες. Κατάλληλη σήμανση οδεύσεων διαφυγής και εξόδων κινδύνου, φωτισμός ασφαλείας. Κατάλληλη ειδοποίηση και σαφείς οδηγίες εκκένωσης. Διενέργεια ασκήσεων εκκένωσης. 	
Φωτισμός	Ανεπαρκής φωτισμός ανάλογα με τη φύση της εργασίας	<ul style="list-style-type: none"> Φυσικός φωτισμός κατά το δυνατόν. Τοπική ενίσχυση φωτισμού σύμφωνα με τα ελάχιστα όρια ανάλογα με τη φύση της εργασίας και τις οπτικές ανάγκες του εργαζόμενου. 	
οκ ρα	Υψηλότερη από την κανονική	Κίνδυνος θερμικής	<ul style="list-style-type: none"> Επαρκής γενικός ή τοπικός



Πτώσεις από		καταπόνησης λόγω των υψηλών θερμοκρασιών στο χώρο εργασίας (ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, κατά τη χρήση φλόγας, κοντά σε κλίβανο, κλπ).	εξαερισμός. <ul style="list-style-type: none">• Κατάλληλη ενδυμασία.• Χορήγηση πόσιμου δροσερού νερού (10° - 15°C).• Διαμόρφωση – επιλογή σκιερών μέρους για τα διαλείμματα.• Κατασκευή στεγάστρων, όπου είναι δυνατόν, για την εκτέλεση εξωτερικών εργασιών.• Χορήγηση – χρήση κατάλληλου καλύμματος κεφαλής.• Προγραμματισμός των εργασιών ώστε οι κοπιαστικότερες να γίνονται στις ώρες που η θερμοκρασία είναι χαμηλότερη.• Διαχωρισμός/ οριοθέτηση, τοποθέτηση θερμομονωτικών παραπετασμάτων στους χώρους με εργασίες που εκλύουν θερμότητα.
	Χαμηλότερη από την κανονική	Κίνδυνος έκθεσης σε ψυχρό περιβάλλον κατά την εργασία σε υπαίθριο χώρο (π.χ. εργασίες συγκόλλησης)	<ul style="list-style-type: none">• Κατάλληλη ενδυμασία.• Προγραμματισμός των εργασιών.
	Ύψος	Εργασία ή κίνηση σε ύψος	<ul style="list-style-type: none">• Κλίμακες σε καλή κατάσταση.• Προστατευτικά κιγκλιδώματα.• Ιμάντες ασφάλειας όταν εκτελούνται εργασίες σε ύψος.
		Κίνδυνος πτώσης από φορητή σκάλα	<ul style="list-style-type: none">• Η σκάλα να βρίσκεται σε καλή κατάσταση.• Κατάλληλο μέγεθος σκάλας ανάλογα με το ύψος της εργασίας.



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

		<ul style="list-style-type: none">• Η βάση της σκάλας να είναι κατάλληλα στερεωμένη, στην αντίθετη περίπτωση να συγκρατείται από κάποιο άτομο.• Δέσιμο της σκάλας στο επάνω μέρος για την αποφυγή ανατροπής της.• Μην ανεβαίνετε στα τελευταία σκαλοπάτια.• Το σώμα πρέπει να είναι στραμμένο προς τα σκαλοπάτια.• Καθαρά υποδήματα εργασίας από λάδια, λάσπες, κλπ.• Μη μεταφέρετε το κέντρο βάρους του σώματος έξω από τα ρέλια της σκάλας.• Απαγορεύεται το ανέβασμα της σκάλας ταυτόχρονα από 2 άτομα.• Τοποθέτηση των εργαλείων χειρός σε ειδική θήκη κατά την αναρρίχηση - τα χέρια πρέπει να είναι ελεύθερα.• Αποφυγή άσκησης μεγάλης πίεσης με τα πόδια στη σκάλα κατά τη διάρκεια εργασίας σε αυτή.• Αποφυγή απότομων κινήσεων.• Σωστή απόσταση τοποθέτησης σκάλας: απόσταση από τοίχο στήριξης προς ύψος σκάλας 1:4.
Ίδιο επίπεδο/ ανισόπεδη επιφάνεια	Κίνδυνος ολισθήματος από υγρά ή λάδια	<ul style="list-style-type: none">• Καθαρισμός του χώρου γύρω από τη μηχανή.• Κατάλληλα αντιολισθητικά υποδήματα εργασίας.
Κεκλιμένο επίπεδο/ ράμπα ή σκάλα	Εργασία ή κίνηση σε κεκλιμένο επίπεδο/ ράμπα ή σκαλοπάτια	<ul style="list-style-type: none">• Προστατευτικά κιγκλιδώματα.• Αντιολισθητικές επιφάνειες.• Κατάλληλη γεωμετρία / κλίση κεκλιμένου επιπέδου και σκάλας.• Ειδικά μέτρα κατά περίπτωση.
Επαφή με ηλεκτρισμό	Ηλεκτροπληξία από ηλεκτρικές εγκαταστάσεις	<ul style="list-style-type: none">• Τήρηση του ΕΛΟΤ HD 384.• Ηλεκτρικοί πίνακες πάντα



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

		<p>κλειδωμένοι. Πρόσβαση μόνο από ειδικευμένο προσωπικό.</p> <ul style="list-style-type: none">• Τήρηση κανόνων ασφάλειας και συντήρησης ηλεκτρικών εγκαταστάσεων.• Τήρηση αρχείου συντήρησης ηλεκτρικών εγκαταστάσεων.
	<p>Κίνδυνος τραυματισμού κατά τη συντήρηση και επισκευή των μηχανών</p>	<ul style="list-style-type: none">• Εργασίες συντήρησης και επισκευής μόνο με τη μηχανή εκτός λειτουργίας και ύστερα από την αποσύνδεσή της από το ηλεκτρικό ρεύμα.• Σήμανση ηλεκτρικής απομόνωσης του υπό συντήρηση εξοπλισμού ή κλείδωμα του ηλεκτρικού πίνακα.• Κατάλληλη γείωση των μηχανών.• Τήρηση κανόνων ασφάλειας και συντήρησης μηχανών.• Τήρηση αρχείου συντήρησης μηχανών.
	<p>Κίνδυνος ηλεκτροπληξίας λόγω ακάλυπτων ή φθαρμένων καλωδίων, διακοπών, συσκευών κλπ.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Κατάλληλα και σε καλή κατάσταση ηλεκτρικά εργαλεία και μηχανήματα.• Ηλεκτρικά σύρματα, καλώδια και πρίζες σε καλή κατάσταση.• Πρίζες, διακλαδώσεις, διακόπτες και εξαρτήματα καλυμμένα.• Κατάλληλη γείωση των μηχανών.
<p>Ρήξη εξοπλισμού που περιέχει ατμό ή άλλα υγρά ή αέρια υπό πίεση</p>	<p>Κίνδυνος έκρηξης φιαλών (διαρροή, υπερθέρμανση)</p>	<ul style="list-style-type: none">• Τοποθέτηση των φιαλών σε κάθετη θέση και ασφάλιση σε σταθερό σημείο με αλυσίδα.• Τοποθέτηση φιαλών σε κατάλληλο φορέα (καρότσι) σε κάθετη θέση και ασφάλιση με αλυσίδα.• Φύλαξη σε καλά αεριζόμενους χώρους μακριά από διαδρόμους διέλευσης εργαζομένων. Ποτέ στον ήλιο, μακριά από βροχή και το χιόνι.• Αποθήκευση μακριά από



		<p>κάθε πιθανή πηγή ανάφλεξης, εύφλεκτα και εκρηκτικά υλικά.</p> <ul style="list-style-type: none">• Όλες οι φιάλες να χειρίζονται σαν να είναι γεμάτες.• Κατάλληλη σήμανση ασφάλειας• Κατάλληλη επισήμανση των φιαλών, φιάλες διαφορετικών αερίων καθώς και ελαττωματικές ή κενές φιάλες αποθηκεύονται χωριστά.• Αποθήκευση μικρού αριθμού φιαλών και όχι σε χώρους άλλης χρήσης.• Έλεγχος για διαρροή φιαλών με εύφλεκτα αέρια μόνο με σαπουνόνερο.• Χρήση των φιαλών με εύφλεκτα αέρια (π.χ. ασετιλίνη) πάντα με ειδική βαλβίδα αντεπιστροφής (φλογοπαγίδα)• Έλεγχος και προληπτική συντήρηση των εξαρτημάτων και μηχανισμών των φιαλών οξυγονοκόλλησης.• Τήρηση οδηγιών εργασίας και εφαρμογή σχετικής νομοθεσίας.• Χρήση μόνο από εκπαιδευμένο προσωπικό.
	<p>Κίνδυνος πυρκαγιάς ανασφαλείς εγκαταστάσεις</p> <p>πρόκλησης από ηλεκτρικές</p>	<ul style="list-style-type: none">• Βλ. Επαφή με ηλεκτρισμό.• Επαρκής αριθμός πυροσβεστήρων κατάλληλου τύπου.• Κατάλληλο σύστημα πυρανίχνευσης/ πυρόσβεσης – σύστημα συναγερμού.• Σήμανση θέσης των πυροσβεστήρων και των άλλων πιθανών μέσων και τοποθέτηση αυτών σε προσιτά και εμφανή μέρη.• Ανάρτηση πινακίδων σε εμφανή σημεία του χώρου με οδηγίες πρόληψης πυρκαγιάς και του τρόπους ενέργειας του προσωπικού σε περίπτωση έναρξης



		<p>πυρκαγιάς.</p> <ul style="list-style-type: none">• Σαφείς οδηγίες έκτακτης ανάγκης.• Εκπαίδευση του προσωπικού στη χρήση πυροσβεστήρων και των μέσων πυρόσβεσης.• Διενέργεια ασκήσεων ετοιμότητας.
	Εξάπλωση πυρκαγιάς λόγω εύφλεκτων υλικών κατασκευής/ έλλειψης πυροσβεστήρων	<ul style="list-style-type: none">• Χρήση πυράντοχων δομικών υλικών.• Μηχανισμοί απομόνωσης εξοπλισμού.• Επαρκής αριθμός πυροσβεστήρων.• Κατάλληλο σύστημα πυρόσβεσης.• Σαφείς οδηγίες έκτακτης ανάγκης.• Εκπαίδευση του προσωπικού στη χρήση πυροσβεστήρων και στον τρόπο κατάσβεσης πυρκαγιάς.
Έκθεση σε θόρυβο	Θόρυβος	<ul style="list-style-type: none">• Διάθεση κατάλληλων μέσων προστασίας της ακοής (π.χ. ωτοασπίδες) στους εργαζόμενους όταν η έκθεση σε θόρυβο ισούται ή υπερβαίνει τα 80dB(A) σε σταθμισμένη οκτάωρη έκθεση.• Υποχρεωτική χρήση των μέσων ατομικής προστασίας της ακοής όταν ο θόρυβος υπερβαίνει τα 85dB(A) σε σταθμισμένη οκτάωρη έκθεση.• Τοποθέτηση ηχοπετασμάτων, ηχομόνωσης.• Διαχωρισμός/ οριοθέτηση, ηχομόνωση, επισήμανση και περιορισμός πρόσβασης σε θέσεις εργασίας στις οποίες οι εργαζόμενοι εκτίθενται σε επίπεδα θορύβου μεγαλύτερα από 85 dB(A) (π.χ. σφυρηλάτηση, τροχός κοπής, μηχανή κοπής με πλάσμα).• Ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με τους κινδύνους.



		<ul style="list-style-type: none"> • Ακοομετρικός έλεγχος από γιατρό εργασίας ειδικά για τους εργαζόμενους των οπείων η έκθεση υπερβαίνει τα 85dB(A). • Συντήρηση μηχανών, τακτική λίπανση.
<p>Μυοσκελετικές καταπονήσεις (καθιστική εργασία, μονότονα επαναλαμβανόμενες κινήσεις, βίαιες και απότομες κινήσεις, χειρονακτικός χειρισμός φορτίων, δονήσεις)</p>	<p>Μυοσκελετικά προβλήματα από ακατάλληλη στάση εργασίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εργονομική διαρρύθμιση θέσεων εργασίας. • Ασφαλείς μέθοδοι εργασίας. • Ενημέρωση και εκπαίδευση σχετικά με τους κινδύνους. • Εναλλαγή στάσεων εργασίας και κίνηση/ περπάτημα σε τακτά χρονικά διαστήματα. • Εναλλαγή δραστηριοτήτων ή μικρά διαλείμματα σε περίπτωση μονότονης ή επαναλαμβανόμενης εργασίας.
	<p>Καταπόνηση της πλάτης, των μπράτσων, των χεριών και των ποδιών από τη χειρονακτική διακίνηση τεμαχίων/ φορτίων</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κανόνες μεταφοράς φορτίων - εκπαίδευση στον τρόπο ανύψωσης και μεταφοράς φορτίων. • Χρήση μηχανικών μέσων μεταφοράς φορτίων • Η ανύψωση και μεταφορά βαριών φορτίων να γίνεται από δύο άτομα.
Πνευματική κόπωση	<ul style="list-style-type: none"> • Σαφείς οδηγίες εργασίας • Καθορισμός αρμοδιοτήτων 	
Σωματική κόπωση/ εξάντληση	<ul style="list-style-type: none"> • Σωστός προγραμματισμός • Καταμερισμός αρμοδιοτήτων και ρόλων 	
Άγχος	<ul style="list-style-type: none"> • Σωστή οργάνωση της εργασίας 	
Ψυχολογική βία (εκφοβισμός, παρενόχληση, μεταχείριση, συμπεριφορά) διακριτική προσβλητική	<ul style="list-style-type: none"> • Αρμονική συνεργασία 	
Ακατάλληλος εξοπλισμός, προβληματική διάταξη παραγωγικής διαδικασίας, κλπ.	<ul style="list-style-type: none"> • Εργονομική διαρρύθμιση θέσεων εργασίας • Εργονομικός σχεδιασμός των ΜΑΠ και προστασία από τους κινδύνους. • Διατήρηση των ΜΑΠ σε καλή 	



κατάσταση.

- Συντήρηση και έλεγχος των ΜΑΠ σε τακτά χρονικά διαστήματα, επίσκεψή και αντικατάσταση σε κατάλληλο χρόνο.
- Τήρηση των οδηγιών του κατασκευαστή.
- Ατομικός εξοπλισμός, για κάθε εργαζόμενο.



5 ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Έκτος των προτεινόμενων λύσεων που αναπτύχθηκαν προηγουμένως, είναι αναγκαίο να αναφερθούν και τα απαραίτητα εργονομικά και διοικητικά μέτρα που πρέπει να ληφθούν ώστε να υπάρχει μια ολοκληρωμένη πρόταση προς την εταιρία για τη μείωση του Επαγγελματικού Κινδύνου.

5.1 Εργονομικά μέτρα

Η σωστή χρήση των Μέσων Ατομικής Προστασίας

Κάθε άτομο αποτελεί ουσιαστικά το σημείο εκκίνησης για την βελτίωση της υγείας και της ασφάλειας στην εργασία. Την πρώτη θέση στην πρόληψη των ατυχημάτων κατέχει η τεχνική οργάνωση της εργασίας. Τη δεύτερη θέση στην πρόληψη των ατυχημάτων κατέχει η χρησιμοποίηση των εφοδίων και των Μέσων Ατομικής Προστασίας.

Επειδή δεν είναι δυνατόν οι εργαζόμενοι να προστατευτούν επαρκώς από τον κίνδυνο ατυχήματος κατά τη διάρκεια της εργασίας με τα συλλογικά μέσα προστασίας ή με μέτρα, μεθόδους ή διαδικασίες οργάνωσης της εργασίας, πρέπει να εφοδιάζονται και να χρησιμοποιούν κατάλληλα ΜΑΠ.

Μέσο Ατομικής Προστασίας ονομάζουμε «κάθε υλικό ή εργαλείο που χρησιμοποιούμε για να προστατεύσουμε μέλη ή λειτουργίες του σώματος μας από τυχόν κίνδυνο κατά την εκτέλεση μιας εργασίας.»

Τα μέσα αυτά πρέπει να μας εξασφαλίζουν ένα ελάχιστο επίπεδο προστασίας από διάφορους βλαπτικούς παράγοντες που μπορεί να υπάρχουν σε χώρους εργασίας, αλλά να κυμαίνονται σε μια περιορισμένη περιοχή τιμών που δεν είναι επιβλαβής στην υγεία των εργαζομένων.

Για την αποτελεσματική χρήση των Μέσων Ατομικής Προστασίας ιδιαίτερο βάρος πρέπει να δοθεί:

- Στη σωστή επιλογή του εξοπλισμού.
- Στον τακτικό έλεγχο.
- Στην αντικατάσταση στον κατάλληλο χρόνο.
- Τήρηση των οδηγιών του κατασκευαστή.

Βασικές απαιτήσεις των Μέσων Ατομικής Προστασίας

- Να παρέχουν στον εργαζόμενο την πληρέστερη προστασία για την υγεία και την ασφάλεια του.
- Να εφαρμόζουν καλά πάνω του, να είναι εύκολα στη χρήση, να φοριούνται άνετα, να είναι ελαφριά και γενικά να τα χρησιμοποιεί με ευχαρίστηση.
- Να είναι από υλικά που καθαρίζονται εύκολα χωρίς να χάνουν την προστατευτική τους ιδιότητα και τα χαρακτηριστικά τους (χρώμα, σήμανση κ.α).
- Να πληρούν τους όρους υγιεινής και να είναι κατασκευασμένα σύμφωνα με τη Διεθνή και Ευρωπαϊκή νομοθεσία.
- Να είναι καλάίσητα και εργονομικά.
- Να φέρουν Ευρωπαϊκή Πιστοποίηση Ποιότητας.



Τύποι Μέσων Ατομικής Προστασίας

Το εργοστάσιο παρέχει μια πληθώρα από Μέσα Ατομικής Προστασίας ανάλογα με τον τύπο της εργασίας και τις οδηγίες που παρέχει ο Τομέας Ασφάλειας της Εργασίας. Τα μέσα αυτά χωρίζονται ανάλογα με το μέρος ή τις λειτουργίες του σώματος που προστατεύουν. Έτσι έχουμε:

Προστατευτικά μέσα του κεφαλιού.

Η συμβολή του εγκεφάλου στη λειτουργία του ανθρωπίνου οργανισμού είναι τόσο σημαντική ώστε έχει προβλεφθεί από τη φύση η προστασία του από τα οστά του κρανίου. Όμως η προστασία αυτή κρίνεται ανεπαρκής σε περιπτώσεις πτώσης του εργαζομένου, εκτίναξης ή πτώσης υλικών-σωμάτων, πρόσκρουσης σε αντικείμενα ή αιωρούμενα φορτία, επαφής με οξέα, καυστικά, λιωμένα μέταλλα.

Σε περιπτώσεις ηπιότερων εργασιών ο προστατευτικός ρόλος του κράνους αντικαθίσταται από τη χρήση καπέλου, η οποία κρίνεται απαραίτητη σε εργασίες που εμπεριέχουν εκτίναξη σπινθήρων.

Προστατευτικά μέσα των ματιών και του προσώπου.

Για την προστασία των ματιών και του προσώπου γενικότερα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή, γιατί εκτός των πιθανών μηχανικών κινδύνων (εκτινασσόμενα στερεά σωματίδια, τηγμένα μέταλλα και θερμά υγρά), την εκτόξευση διαφόρων χημικών υγρών, υπάρχει και ο κίνδυνος από τις διάφορες υπεριώδεις ακτινοβολίες καθώς και ο κίνδυνος κατά την ηλεκτροσυγκόλληση σε εργασίες συντήρησης. Τα Μέσα Ατομικής Προστασίας τέτοιου είδους είναι:

- Γυαλιά λευκά άθραυστα
- Γυαλιά λευκά απλά
- Γυαλιά έγχρωμα
- Ασπίδιο χεριού (για ηλεκτροσυγκολλητές)
- Μάσκα κεφαλής (για ηλεκτροσυγκολλητές)

Προστατευτικά μέσα των χεριών και των βραχιόνων.

Οι εργαζόμενοι πρέπει να εφοδιάζονται με κατάλληλα γάντια και όταν χρειάζεται με καλύμματα των βραχιόνων τους ανάλογα με τη φύση της εργασίας και το είδος και βαθμό του επαγγελματικού κινδύνου, για την προστασία από ουσίες θερμικές τοξικές, ερεθιστικές, διαβρωτικές, από εκτινάξεις διάπυρων ή αιχμηρών σωματιδίων, από αντικείμενα, εργαλεία, μηχανήματα υψηλής θερμοκρασίας ή αιχμηρές επιφάνειες και τέλος από τον ηλεκτρισμό. Μέσα Ατομικής Προστασίας τέτοιου είδους είναι:

- Γάντια εργασίας υφασμάτινα (για τους τεχνικούς συντήρησης)
- Γάντια εργασίας δερμάτινα (για τους τεχνικούς συντήρησης)
- Γάντια εργασίας από πλαστικό υψηλής αντοχής (για το χημείο και τον ποιοτικό έλεγχο)
- Γάντια εργασίας για ηλεκτροτεχνίτη.



Προστατευτικά μέσα των ποδιών.

Οι εργαζόμενοι εξαιτίας της φύσης της εργασίας τους ή των χώρων εργασίας στους οποίους απασχολούνται, κινδυνεύουν να τραυματιστούν στα πόδια. Οι κίνδυνοι προέρχονται κύρια από:

- Πτώση αντικειμένων
- Ουσίες θερμικές, τοξικές, διαβρωτικές.
- Αιχμηρά υλικά ή επιφάνειες.
- Ολισθηρές επιφάνειες (στο χώρο του εμφιαλωτηρίου μπορεί να υπάρχουν νερά ή λιπαντικά από τους ταινιόδρομους μεταφοράς).

Για το λόγο αυτό πρέπει να εφοδιάζονται με μπότες οι οποίες στο μπροστινό μέρος τους φέρουν ειδική ενίσχυση και οι σόλες να είναι από ειδικό ανθεκτικό αντιολισθητικό υλικό. Επίσης οι μπότες αυτές δεν επιτρέπουν την εισχώρηση γρεζιών ή άλλων αιχμηρών ή πυρακτωμένων σωματιδίων.

Θα πρέπει επίσης να μην χρησιμοποιούν κορδόνια και να απαγορεύονται ρητά τα πέδιλα κατά τη διάρκεια των καλοκαιριών μηνών ώστε να αποφεύγεται ο κίνδυνος πτώσης.

Προστατευτικά μέσα της αναπνοής

Σε περιπτώσεις που έχουμε εργασίες σε αίθουσες μικρών διαστάσεων με ανεπάρκεια οξυγόνου ή σε χώρους με υψηλή περιεκτικότητα σε καυσαέρια, είναι απαραίτητη η χρήση προστατευτικών μέσων για την αναπνοή. Πρέπει και ήδη χρησιμοποιούνται μάσκες σε όλες τις κατεργασίες απολυμάνσεων, χημικών αναλύσεων και οπουδήποτε χρησιμοποιούνται χημικά.

Προστατευτικά μέσα της ακοής

Όταν η μείωση του θορύβου στον εργασιακό χώρο δεν είναι αποτελεσματική με τα συλλογικά μέσα προστασίας που έχουν χρησιμοποιηθεί, τότε πρέπει οι εργαζόμενοι να χρησιμοποιούν κατάλληλα ΜΑΠ για την προστασία της ακοής τους. Σε αντίθετη περίπτωση τα προβλήματα υγείας που απορρέουν είναι πολλά: βαρηκοΐα, αύξηση αρτηριακής πίεσης, υπνηλία, κόπωση, ψυχολογικά προβλήματα. Τέτοια μέσα για την αποφυγή της έκθεσης στο θόρυβο είναι οι ωτοασπίδες οι οποίες παρέχονται σε όλους τους εργαζόμενους. Απαραίτητες θεωρούνται στο χώρο του πλαστικοποιείου όπου παρατηρούνται τα υψηλότερα επίπεδα θορύβου.

Προστατευτικά μέσα όλου του σώματος

Ενδυμασία προστασίας από χημικά χρειάζονται οι τεχνικοί των απολυμάνσεων και αποτελείται από αδιάβροχη φόρμα η οποία προστατεύει άνω και κάτω άκρα σε συνδυασμό με σκούφο, γαλότσες, γάντια, μάσκα και ποδιά.



Προσεκτικός χειρισμός των μηχανημάτων

Σε αυτήν την παράγραφο αναλύονται οι προϋποθέσεις για την σωστή και ασφαλή λειτουργία των μηχανημάτων από το μέρος των χειριστών στους διάφορους χώρους των εγκαταστάσεων.

1. Ο χειρισμός των μηχανημάτων πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός και σε καμιά περίπτωση δεν θα πρέπει να παρακάμπτεται η ενδεδειγμένη διαδικασία. Πολλές φορές παρατηρείται αυτό το φαινόμενο, είτε για να κερδιθεί χρόνος, είτε λόγω στιγμιαίας έλλειψης προσήλωσης, θέτοντας έτσι οι εργαζόμενοι σε κίνδυνο τόσο την ασφάλεια των ίδιων όσο και την ασφάλεια των μηχανημάτων που χειρίζονται .
2. Ο κάθε εργαζόμενος που έχει την ίδια θέση για πολλά χρόνια και σαν συνέπεια έχει περισσότερη εμπειρία, είναι πιο εύκολο να κάνει λάθος από ένα άπειρο εργαζόμενο. Αυτό οφείλεται στην υπερβολική αίσθηση σιγουριάς που έχει με αποτέλεσμα να μην προσέχει στο βαθμό που πρέπει, υποπίπτοντας στο λάθος ευκολότερα.
3. Ο χειριστής θα πρέπει να έχει και την αποκλειστική ευθύνη των μηχανημάτων του πεδίου ευθύνης του. Θα πρέπει να ενημερώνει τη διεύθυνση για τυχόν επισκευή ή συντήρηση τους και γενικότερα για την ομαλή λειτουργία τους. Θα πρέπει επίσης να είναι απόλυτα ενημερωμένος για την λειτουργία κάθε μηχανήματος και τους κινδύνους που εγκυμονεί.
4. Είναι απαραίτητο να ξέρει σε περίπτωση ανάγκης, πως διακόπεται η λειτουργία του.
5. Το πιο επικίνδυνο σημείο σε κάθε μηχανήμα άρα και το σημείο που πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα, είναι εκείνο όπου υπάρχουν κινούμενα μέρη. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να αποφεύγουν να βρίσκονται πολύ κοντά όταν αυτά είναι σε λειτουργία. Απαγορεύεται ρητά να χρησιμοποιούν τις μηχανές άτομα που δεν έχουν γνώση πάνω σε αυτές.
6. Προτού θέσει σε λειτουργία το μηχανήμα ο χειριστής θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι κανείς δεν εργάζεται σε αυτό ή ότι ούτε κάποιος βρίσκεται τόσο κοντά που μπορεί να κινδυνεύσει.
7. Πριν θέσει σε λειτουργία το μηχανήμα ο χειριστής θα πρέπει να είναι σίγουρος ότι όλα τα προστατευτικά του καλύμματα είναι σωστά τοποθετημένα, με εξαίρεση εκείνα τα μηχανήματα που για το ξεκίνημα τους πρέπει τα καλύμματα να βρίσκονται στη σωστή θέση.
8. Ο χειριστής δεν πρέπει να φοράει ξεκούμπωτα πουκάμισα ή φόρμες, δαχτυλίδια ή γάντια οντά στα κινούμενα μέρη των μηχανημάτων γιατί μπορεί να πιασούν και συμπαρασύροντάς τα, να τον τραυματίσουν.
9. Ένα μηχανήμα δεν θα πρέπει να τίθεται σε λειτουργία αν δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί. Επίσης πρέπει να σταματάει όταν έχει τελειώσει η κατεργασία που γίνεται. Η άσκοπη λειτουργία του εκτός από το ότι έχει κόστος και προκαλεί φθορά, μπορεί να προξενήσει κινδύνους σε ανύποπτο χρόνο.
10. Στην περίπτωση καινούργιου εργαζομένου, για το πρώτο διάστημα είναι απαραίτητη η επίβλεψη του από κάποιον έμπειρο εργαζόμενο ο οποίος θα του εξηγήσει αναλυτικά τη λειτουργία του μηχανήματος και της διαδικασίας γενικότερα.
11. Εάν υπάρχει έστω υπόνοια μη καλής λειτουργίας κάποιου μηχανήματος, αυτό θα πρέπει να σταματά αμέσως.
12. Η χρησιμοποίηση των μέσων προστασίας ή των αντικειμένων που διασφαλίζουν την ασφαλή λειτουργία στο χώρο των εγκαταστάσεων είναι άχρηστα εάν δεν χρησιμοποιούνται σωστά.
13. Απαγορεύεται ο καθαρισμός μηχανήματος που βρίσκεται σε κίνηση.
14. Απαγορεύεται η χρήση μιας μηχανής για άλλο λόγο για τον οποίο κατασκευάστηκε.



Η τάξη και η καθαριότητα στους χώρους εργασίας

1. Μεταξύ των καθηκόντων και υποχρεώσεων κάθε εργαζομένου είναι και η καθαριότητα του χώρου εργασίας μετά το πέρας της εργασίας του. Καμία εργασία δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι έχει τελειώσει αν προηγουμένως δεν έχουν μαζευτεί τα εργαλεία και. Τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν και καθαριστεί ο χώρος εργασίας.
2. Στις περιπτώσεις αντικατάστασης εξαρτημάτων, τα άχρηστα εξαρτήματα πρέπει να μαζεύονται και να απομακρύνονται από το χώρο των εγκαταστάσεων το ταχύτερο δυνατό.
3. Πρέπει να καθαρίζεται συχνά το δάπεδο από χυμένα λάδια, υγρά και γράσα που προκαλούν γλίστρημα και πιθανότατα τραυματισμό.
4. Δεν πρέπει να εγκαταλείπονται στο δάπεδο αντικείμενα και εργαλεία, μιας και υπάρχει κίνδυνος να σκοντάψει κάποιος και να τραυματιστεί.
5. Τα άχρηστα αντικείμενα και τα απορρίμματα πρέπει να ρίχνονται στα ειδικά δοχεία που υπάρχουν σ' ολόκληρο το χώρο του εργοστασίου για το σκοπό αυτό..

5.2 Διοικητικά μέτρα

Ο ρόλος της εκπαίδευσης

Η πρώτη και βασική προϋπόθεση για τη βελτίωση της απόδοσης και για τη μείωση των ατυχημάτων είναι η άρτια εκπαίδευση των εργαζομένων. Η εκπαίδευση αυτή θα προσφέρει στον εργαζόμενο όχι μόνο τα εφόδια για τη βελτίωση της απόδοσης του και την ορθή εκτέλεση των καθηκόντων του, αλλά και τις γνώσεις για τους τρόπους προφύλαξης από τους κινδύνους που μπορούν να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια εκτέλεσης της εργασίας. Με τον όρο «**εκπαίδευση**» δεν εννοούμε μια διαδικασία η οποία εκτελείται μια φορά, κατά την εισαγωγή του εργαζομένου στην παραγωγική διαδικασία, και μετά σταματά. Η εκπαίδευση πρέπει να είναι συνεχής ώστε να εφοδιάζει τον εργαζόμενο με γνώσεις τέτοιες, οι οποίες σε συνδυασμό με την παροδικά αυξανόμενη εμπειρία, να εξασφαλίσουν στον εργαζόμενο πολύ μικρή πιθανότητα ατυχήματος.

Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης να τονίζεται όχι μόνο το τι πρέπει να γίνεται αλλά και το τι θα πρέπει να αποφεύγεται. Να τονίζεται η σημασία της χρήσης και σωστής συντήρησης των Μέσων Ατομικής Προστασίας, καθώς και οι απαραίτητες διορθωτικές κινήσεις που πρέπει να γίνουν σε περίπτωση σφάλματος. Μέσα στα στοιχεία της εκπαίδευσης δεν είναι μόνο ο τρόπος εκτέλεσης μια εργασίας αλλά και ο σκοπός για τον οποίο έχει επιλεγεί ο συγκεκριμένος τρόπος. Αν οι εργαζόμενοι καταλάβουν το σκοπό και πειστούν για την ωφελιμότητα του, τότε θα εφαρμόσουν κατά γράμμα τις οδηγίες που τους έχουν δοθεί. Τέλος πρέπει να τονισθεί πως το ζητούμενο δεν είναι μόνο η ασφάλεια καθενός εργαζομένου ξεχωριστά, αλλά η ασφάλεια όλων των εργαζομένων μαζί.

Ιδιαίτερο ρόλο κατέχει η σωστή καθοδήγηση στο νέο εργαζόμενο. Όσο έμπειρος και αν είναι ο εργαζόμενος αυτός χρειάζεται χρόνο και σωστή καθοδήγηση μέχρις ότου προσαρμοστεί και εγκλιματιστεί στη νέα του εργασία. Η διοίκηση της επιχείρησης είναι υποχρεωμένη μέσω του εργοδηγού να τον καταρτίσει σωστά, να τον ενημερώσει διεξοδικά για τα νέα του καθήκοντα, να επισημαίνει τα λάθη του και να προτείνει τις κατάλληλες διορθωτικές κινήσεις που πρέπει να γίνουν ούτως ώστε από την αρχή να εκτελεί τα καθήκοντα του με τέτοιο τρόπο που θα εγγυάται την προσωπική του ασφάλεια αλλά και την ασφάλεια των συνεργατών του.



Παράρτημα 1 (σελ. 42): ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Επικοινωνία και συνεργασία διοίκησης - εργαζομένων

Η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ της διοίκησης και των εργαζομένων είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ομαλή και ασφαλή λειτουργία της επιχείρησης. Η διοίκηση δεν μπορεί να γνωρίζει πάντα όλες τις ατέλειες μιας παραγωγικής διαδικασίας και γι' αυτό θα πρέπει πάντα, και το παραμικρό πρόβλημα που παρουσιάζεται, να ενημερώνεται από τον εργαζόμενο του συγκεκριμένου τομέα. Η συνεχής επαφή και η εμπειρία είναι ικανή προϋπόθεση για τον εντοπισμό επικίνδυνων καταστάσεων ή ατελειών.

Επίσης καλό είναι η διοίκηση πριν πράξει κάποια αλλαγή, να συμβουλευέται τον εργαζόμενο και από κοινού να προσπαθούν για την βελτίωση της ασφάλειας στην εργασία. Οι πιο πολλές βελτιώσεις δεν μπορούν να προβλεφθούν αρχικά, αλλά στην πράξη πλέον γίνονται εύκολα ορατές.

Πέρα από τον επαγγελματισμό και την απαιτούμενη διατήρηση της ιεραρχίας, θα πρέπει το κλίμα να είναι όσο το δυνατόν φιλικότερο. Εάν δεν υπάρχουν καλές σχέσεις η εργασία δεν γίνεται σωστά και σπανιότερα σε ακραίες καταστάσεις μπορεί να καθυστερήσει ή άσκοπα ή εσκεμμένα η παραγωγική διαδικασία.

Η διοίκηση λοιπόν έχει την υποχρέωση να διαφυλάξει το καλό κλίμα στην επιχείρηση και να συσφίξει τις σχέσεις των εργαζομένων για το καλό της ίδιας της επιχείρησης αλλά και των ατόμων που δουλεύουν σε αυτή.

Η συμμετοχή των εργαζομένων στην πρόληψη των ατυχημάτων

Ένας ακόμα παράγοντας που μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ασφάλειας της εργασίας είναι η συμμετοχή των εργαζομένων στην πρόληψη των ατυχημάτων. Οι εργαζόμενοι είναι αυτοί που γνωρίζουν καλύτερα από τον καθένα το χειρισμό των μηχανών, τα προβλήματα τους και γενικότερα το χώρο εργασίας τους. Εάν λόγω χάρη ένα μηχάνημα δυσλειτουργεί ή το σύστημα ασφαλείας του έχει υποστεί βλάβη, ο πρώτος που το μαθαίνει είναι ο εργαζόμενος και για αυτό το λόγο θα πρέπει να το αναφέρει χωρίς καθυστέρηση στη διοίκηση.

Πολλές παραλήψεις ή ατέλειες όσο αναφορά τη διαδικασία της εργασίας, είναι δύσκολο να εντοπιστούν από τη διοίκηση παρά μόνον από τους ίδιους τους εργαζόμενους. Σε αυτή την περίπτωση οι εργαζόμενοι αμέσως θα πρέπει να αναφέρουν το γεγονός στη διοίκηση και εάν αυτό κριθεί αναγκαίο να σταματά η παραγωγική διαδικασία. Επίσης κάθε εργαζόμενος πρέπει να κρίνει αν τα μέτρα πρόληψης που προτείνονται από τη διοίκηση είναι αποτελεσματικά ή όχι.

Είναι υποχρέωση της διοίκησης, να απαιτεί να ενημερώνεται για την κατάσταση της ασφάλειας που παρέχεται αλλά και για την όποια δυσλειτουργία των μηχανών. Στην περίπτωση που αναφερθεί ή διαπιστωθεί ένα τέτοιο γεγονός, θα πρέπει η διοίκηση άμεσα να κάνει όλες εκείνες τις διορθωτικές ενέργειες που απαιτούνται, για να διασφαλιστεί η ασφάλεια των εργαζομένων και του χώρου εργασίας.

Πέρα όμως από την άμεση ενημέρωση της διοίκησης για τη δυσλειτουργία μιας μηχανής, θα πρέπει να επιδιώκει συναντήσεις με τους εργαζόμενους με θέμα την ασφάλεια. Το ατύχημα δεν μπορείς να το προβλέψεις, να θέσεις χρονικά περιθώρια τότε θα συμβεί. Όσο αφήνεις να δαιμονίζεται μια κατάσταση κινδύνου, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να συμβεί.

Έτσι κάθε εργαζόμενος θα πρέπει να αναλύει διεξοδικά κάθε πρόβλημα που έχει και από εκεί και πέρα η διοίκηση θα λαμβάνει τα απαραίτητα μέτρα προστασίας για την αποφυγή του ατυχήματος.



Επιβολή των κανόνων ασφαλείας

Η ομαλή λειτουργία κάθε επιχείρησης προϋποθέτει την ενιαία και ομοιόμορφη εφαρμογή ορισμένων κανόνων, που με τη σειρά της προϋποθέτει μια πειθαρχία από πλευράς των εργαζομένων. Οι κανόνες ασφαλείας αυτοί θα πρέπει να τηρούνται κατά γράμμα, χωρίς καμία απολύτως παρέκκλιση. Αν κάποιος από τους εργαζομένους αδιαφορεί για την τήρηση των κανόνων αυτών, τότε το δικαίωμα του αυτό φτάνει μέχρι τέτοιο σημείο ώστε να μη θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια των συναδέλφων του.

Σε περίπτωση που είναι αδύνατον να φοριοούνται τα ΜΑΠ θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες έτσι ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι σε τέτοιο βαθμό που τα ατομικά μέτρα προστασίας να μην είναι απαραίτητα πλέον. Στην περίπτωση όμως που αποφασιστεί ότι είναι αναγκαία η επιβολή των ΜΑΠ, αυτό θα πρέπει να γίνεται με οποιοδήποτε κόστος.

Υποχρέωση της επιχείρησης για τη διερεύνηση των ατυχημάτων

Η επιχείρηση έχει την υποχρέωση ηθική και νομική για την διερεύνηση των ατυχημάτων. Η διερεύνηση αυτή πραγματοποιείται μέσω των παρακάτω σταδίων:

1. Εντοπισμός των συνθηκών

Πρέπει να εντοπισθούν επακριβώς οι συνθήκες κάτω από τις οποίες συνέβη το ατύχημα, δηλαδή τον τρόπο που αυτό έγινε.

2. Διερεύνηση και ανάλυση

Μετά τον εντοπισμό των συνθηκών θα πρέπει να διερευνηθούν και να αναλυθούν οι αιτίες στις οποίες οφείλεται το ατύχημα. Θα πρέπει να γίνεται η διερεύνηση σε βάθος και να μην ρίχνεται όλο το βάρος στη μεριά του χειριστή. Πολλές φορές κρύβονται άλλες αιτίες πίσω από ένα λάθος χειρισμό, π.χ. ελλιπής εκπαίδευση, λάθος σήμανση ή οδηγία εργασίας, «αιτιολογημένα προβλέψιμη κακή χρήση» ή έλλειψη επίβλεψης της συγκεκριμένης εργασίας.

3. Εξαγωγή συμπερασμάτων

Έχοντας η επιχείρηση πλέον πραγματικά στοιχεία στα χέρια της μπορεί να εξάγει ασφαλή συμπεράσματα και να προχωρήσει στις απαραίτητες διορθωτικές ενέργειες. Έτσι διευκολύνεται η διοίκηση στο να λάβει τα κατάλληλα διορθωτικά μέτρα για να μην συμβεί το ατύχημα αυτό ξανά.

Με το να διερευνά η επιχείρηση τα ατυχήματα, αυτά με την πάροδο του χρόνου θα μειώνονται σημαντικά με αποτέλεσμα να υπάρχει κέρδος τόσο οικονομικό αλλά παράλληλα και βελτίωση του προφίλ της επιχείρησης στην κοινωνία. Η εμπιστοσύνη του εργαζόμενου προς την εταιρεία αυξάνεται σημαντικά με αποτέλεσμα να αποδίδει περισσότερο στην εργασία του.

Η έρευνα δεν θα πρέπει να στηρίζεται αποκλειστικά και μόνο στα ατυχήματα, αλλά και στα «παρολίγον» ατυχήματα, δηλαδή σε αυτά που κατά τύχη δεν σημειώθηκαν. Έτσι θα διαμορφωθεί μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τις πραγματικές αιτίες και θα πραγματοποιηθούν καλύτερες βελτιωτικές ενέργειες.

6. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΘΗΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΟΥ ΧΩΡΟΥΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

1. Ο εργοδότης οφείλει να εξασφαλίζει, σε κάθε εργαζόμενο (με οποιαδήποτε σχέση εργασίας συμπεριλαμβανομένων των ασκούμενων και των μαθητευόμενων),



κατάλληλη και επαρκή εκπαίδευση στο τομέα της ασφάλειας και υγείας επ'ευκαιρία της πρόσληψής του, τυχόν μετάθεσης ή αλλαγής καθηκόντων, αλλαγής εξοπλισμού εργασίας και εισαγωγής νέας τεχνολογίας που αφορά τη θέση εργασίας ή τα καθήκοντά του. Η εκπαίδευση αυτή πρέπει να προσαρμόζεται στην εξέλιξη και εμφάνιση νέων κινδύνων να επαναλαμβάνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα, να εκτελείται την ώρα της εργασίας και να μην βαρύνει τους εργαζόμενους.(Π.Δ. 17/96 αρ 12)

2. Τα δάπεδα των χώρων εργασίας θα πρέπει να είναι σταθερά, στέρεα, να μην παρουσιάζουν επικίνδυνες κλίσεις, να μην παρουσιάζουν κινδύνους ολισθήματος, να είναι ομαλά και ελεύθερα προσκρούσεων, να είναι επαρκούς αντοχής κτλ Τα καλύμματα των ανοιγμάτων των δαπέδων (κανάλια, φρεάτια, λάκκοι) πρέπει να είναι επαρκούς αντοχής και να μην παρουσιάζουν κινδύνους ολισθήματος ή πρόσκρουσης.(Π.Δ. 16/96 παράρτημα II, 10)
3. Οι οροφές των χώρων εργασίας πρέπει να μπορούν να καθαρίζονται και να συντηρούνται με ευχέρεια και ασφάλεια. Οι στέγες και οι οροφές πρέπει να εξασφαλίζουν στεγανότητα και επαρκή αντοχή σε στατικά και δυναμικά φορτία (χιόνι, ανεμοπίεση, ανηρημένα φορτία). Η πρόσβαση σε στέγες κατασκευασμένες από ανεπαρκούς αντοχής υλικά καθώς και σε στέγες που δεν έχουν σχεδιαστεί να είναι βατές επιτρέπεται μόνον εφόσον υφίστανται εγκαταστάσεις ή παρέχεται εξοπλισμός που προστατεύει τους εργαζόμενους από κίνδυνο πτώσης.(Π.Δ. 16/96 παράρτημα II, 10.4)
4. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους, κοντά στις θέσεις εργασίας, στους χώρους ανάπαυσης, στα αποδυτήρια και τα λουτρά ή τους νιπτήρες, ξεχωριστούς χώρους εφοδιασμένους με επαρκή αριθμό αποχωρητήριων και νιπτήρων σύμφωνα με τις ισχύουσες υγειονομικές διατάξεις. (Γ1γ/9900/27.11.74 & Α1β/8577/83)
5. Οι διάδρομοι κυκλοφορίας, κλιμακοστάσια και μόνιμες σκάλες πρέπει να διατηρούνται έτσι ώστε οι πεζοί να τις χρησιμοποιούν με πλήρη ασφάλεια και σύμφωνα με τον προορισμό τους. (Π.Δ 16/96 παράρτημα II, 12)
6. Θέσεις εργασίας, διάδρομοι και κάθε άλλο δάπεδο στο οποίο έχουν πρόσβαση οι εργαζόμενοι και το οποίο βρίσκεται σε ύψος μεγαλύτερο των 0,75 μέτρων πρέπει να έχει σε κάθε ελεύθερη πλευρά προστατευτικό έναντι πτώσης προπέτασμα. Προστατευτικό προπέτασμα απαιτείται σε ανοίγματα δαπέδων και οριζοντίων γενικά επιφανειών (τάφροι, καταπακτές, κανάλια, δοχεία, δεξαμενές) όταν δε διαθέτουν κάλυμμα ή άλλο σύστημα που να αποκλείει την πτώση των εργαζόμενων σε αυτά.(Π.Δ 16/96 παράρτημα II, 13). Όταν οι εργαζόμενοι δουλεύουν σε ύψος πρέπει η σκάλα ή η σκαλωσιά πρόσβασης να στηρίζεται σταθερά ή οι εργαζόμενοι να προσδένονται με κατάλληλη ζώνη ασφάλειας.
7. Στους κλειστούς χώρους εργασίας πρέπει να υπάρχει νωπός αέρας, λαμβάνοντας υπ'όψιν των μεθόδων εργασίας και της σωματικής προσπάθειας την οποία καταβάλλουν οι εργαζόμενοι. Η ποιότητα του αέρα πρέπει να διασφαλίζεται με βάση τις αρχές της υγιεινής. Σε περίπτωση που επιτυγχάνεται με τεχνητά μέσα ή συστήματα τότε αυτά πρέπει να λειτουργούν συνεχώς, να διατηρούνται σε καλή κατάσταση λειτουργίας και κάθε βλάβη του συστήματος να επισημαίνεται κατάλληλα από αυτόματη διάταξη ενσωματωμένη στο σύστημα ή το μέσο. Οι εγκαταστάσεις



κλιματισμού ή μηχανικού εξαερισμού πρέπει να λειτουργούν κατά τρόπο ώστε να αποφεύγεται η έκθεση των εργαζομένων σε ενοχλητικά ρεύματα. (Π.Δ 16/96 παράρτημα II, 6)

8. Ο εργοδότης οφείλει να καταρτίσει σχέδιο διαφυγής και διάσωσης από τους χώρους εργασίας. Το σχέδιο διαφυγής και διάσωσης πρέπει να αναρτάται σε κατάλληλες θέσεις στους χώρους εργασίας. Το σχέδιο πρέπει να δοκιμάζεται τακτικά ώστε σε περίπτωση κινδύνου ή καταστροφής ή πυρκαγιάς να μπορούν οι εργαζόμενοι να διασωθούν. (Ν. 1568/85 αρ. 18)
9. Η πρόσβαση στους χώρους με αυξημένη επικινδυνότητα θα πρέπει να είναι ελεγχόμενη ώστε να εμποδίζεται η είσοδος σε τρίτους.
10. Θα πρέπει να απαγορευτεί το κάπνισμα στους εργασιακούς χώρους.
11. Ο εργοδότης πρέπει να προβλέπει και να εξασφαλίζει την ύπαρξη σήμανσης ασφάλειας ή/και υγείας κατά την εργασία, όταν οι υπαρκτοί ή πιθανοί κίνδυνοι δεν μπορούν να αποφευχθούν ή να μειωθούν επαρκώς. Π.Δ. 17/96
12. Ο εργοδότης οφείλει να γνωρίζει τους κινδύνους τους οποίους συνεπάγονται για την υγεία των εργαζομένων παράγοντες που χρησιμοποιούνται ή δημιουργούνται στους τόπους εργασίας και προκειμένου να συμμορφωθεί με τις παραπάνω απαιτήσεις, δικαιούται να ζητά από τον παρασκευαστή, εισαγωγέα ή προμηθευτή των παραγόντων αυτών πληροφορίες τόσο για τους κινδύνους που συνεπάγονται για την υγεία των εργαζομένων όσο και για τις μεθόδους ασφαλούς χρήσης τους (Ν.1568/85 αρ. 25). Οι πληροφορίες πρέπει να παρέχονται υπό τη μορφή ενός Δελτίου Δεδομένων Ασφάλειας Προϊόντος (Material Safety Data Sheets,MSDS), οδηγία 91/155/ΕΟΚ (Υπουργική απόφαση 378/94), δωρεάν από τον παρασκευαστή, εισαγωγέα ή προμηθευτή προς το χρήστη). (Ελληνική Γλώσσα) Ν. 1568/85 άρθρο 25
13. Ο εργοδότης οφείλει να λαμβάνει μέτρα, ώστε να αποφεύγεται ή να ελαχιστοποιείται η έκθεση των εργαζομένων σε παράγοντες (βιολογικούς, χημικούς, φυσικούς), να παρέχει μέσα ατομικής προστασίας στους εργαζόμενους, να ελέγχει τη συγκέντρωση ή ένταση των παραγόντων στους χώρους εργασίας και τα επίπεδα έκθεσης των εργαζόμενων σε τακτά χρονικά διαστήματα, να πληροφορεί – ενημερώνει – εκπαιδεύει τους εργαζόμενους για τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με την έκθεσή τους σε παράγοντες. Ν. 1568/85 άρθρα 26 & 28.
14. Ο εργοδότης οφείλει να λαμβάνει τα απαιτούμενα μέτρα προκειμένου να αποφευχθεί η έκθεση της εργαζόμενης που είναι έγκυος, λεχώνα ή γαλουχούσα σε επικίνδυνους φυσικούς, χημικούς, βιολογικούς ή άλλους παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν δυσμενώς την υγεία της εργαζόμενης ή του εμβρύου. Εάν η προσαρμογή των συνθηκών εργασίας είναι τεχνικά ή και αντικειμενικά αδύνατη, ο εργοδότης λαμβάνει τα μέτρα που απαιτούνται ώστε να εξασφαλίσει για την εν λόγω εργαζόμενη αλλαγή θέσης εργασίας. Π.Δ. 16/96
15. Οι χώροι εργασίας πρέπει να είναι διαρρυθμισμένοι έτσι ώστε να λαμβάνεται υπ'όψιν, κατά περίπτωση οι ιδιαιτερότητες των εργαζόμενων με ειδικές ανάγκες. Ιδιαίτερη μέριμνα θα πρέπει να δοθεί στο σωστό σχεδιασμό σύμφωνα με τις οδηγίες του ΥΠΕΧΩΔΕ. Η διάταξη αυτή εφαρμόζεται, ιδίως για τις θύρες, τους διαδρόμους, τα



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

κλιμακοστάσια, τα σημεία τοποθέτησης διακοπών τεχνητού φωτισμού, τα λουτρά, τους νιπτήρες, τα αποχωρητήρια και τις θέσεις εργασίας που χρησιμοποιούνται ή καταλαμβάνονται από εργαζόμενους με ειδικές ανάγκες. (Π.Δ 16/96 παράρτημα II, 21)

16. Για τους εργαζόμενους που εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους πρέπει να είναι προστατευμένοι από τις ατμοσφαιρικές επιδράσεις και την πτώση αντικειμένων, να μην κινδυνεύουν να πέσουν ή γλιστρήσουν, να μην εκτίθενται σε αέρια, ατμούς, σκόνη, θορύβους. (Π.Δ 16/96 παράρτημα II, 23)

7. «ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»

Για την ορθότερη και πληρέστερη εκπόνηση της μελέτης εκτίμησης επαγγελματικού κινδύνου ο ερευνητής (Τεχνικός Ασφαλείας κα Ιατρός Εργασίας) οφείλει να εκτιμήσει και την υποκειμενική αντίληψη των εργαζομένων για τον εργασιακό τους χώρο. Η μεθοδολογία



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
που ακολουθείται έχει πολύπλευρη μορφή, και θα πρέπει με οδηγό ένα ερωτηματολόγιο να
διενεργείται συνέντευξη σε κάθε εργαζόμενο ξεχωριστά,

Ακολουθεί το «ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

A. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ

1. Τίτλοι σπουδών: Κανένας
 απολυτήριο Δημοτικού
 απολυτήριο Γυμνασίου
 απολυτήριο Λυκείου
 απολυτήριο Επαγγελματικής σχολής
 πτυχίο ανώτερης σχολής
 πτυχίο ανώτατης σχολής
 άλλο:
2. Ηλικία :
3. Φύλο : άνδρας γυναίκα
4. Οικογ. κατάσταση: άγαμος έγγαμος χήρος διαζευγμένος
5. Στρατιωτική θητεία: ΝΑΙ ΟΧΙ εάν όχι γιατί ;
6. Καπνίζετε ; ΝΑΙ ΟΧΙ εάν διακόψατε γιατί ;
7. Ειδικότητα :
8. Τμήμα εργασίας :
9. Θέση εργασίας :
10. Έτη στη θέση εργασίας:
11. Χρόνια απασχόλησης στο συγκεκριμένο τμήμα :
12. Χρόνια απασχόλησης στην επιχείρηση :



1. Ποίο είναι το ωράριο εργασίας σου;.....

2. Εργάζεσαι σε κυκλικό ωράριο (βράδια); ΝΑΙ ΟΧΙ

15. Είσαι ικανοποιημένος από τις ώρες ελεύθερου χρόνου που έχεις μετά από μια εργάσιμη ημέρα; ΝΑΙ ΟΧΙ

22. Σε έχουν ενημερώσει για τους κινδύνους που προέρχονται από το περιβάλλον εργασίας; ΝΑΙ ΟΧΙ

23. Υπάρχει Τεχνικός Ασφαλείας στο χώρο εργασίας σας; ΝΑΙ ΟΧΙ

24. Υπάρχει Ιατρός Εργασίας στο χώρο εργασίας σας; ΝΑΙ ΟΧΙ

25. Τι γνωρίζετε για τα καθήκοντα και τις αρμοδιότητες του Τεχνικού Ασφαλείας και του Ιατρού Εργασίας;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26. Υπάρχει Επιτροπή Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας στο χώρο εργασίας σας; Τι γνωρίζετε για τα δικαιώματα των εργαζομένων σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας της Εργασίας;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**B. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

1. Ο θόρυβος είναι: Χαμηλός μέσος υψηλός
2. Οι δονήσεις είναι: χαμηλός μέσος υψηλός
3. Ο φωτισμός είναι: χαμηλός επαρκής έντονος
4. Η θερμοκρασία είναι (το χειμώνα): χαμηλή ανεκτή υψηλή
5. Η θερμοκρασία είναι (το καλοκαίρι): χαμηλή ανεκτή υψηλή
6. Ο αερισμός είναι : χαμηλός ανεκτός υψηλός
7. Η υγρασία είναι (το χειμώνα): χαμηλή ανεκτή υψηλή
8. Η υγρασία είναι (το καλοκαίρι): χαμηλή ανεκτή υψηλή
9. Υπάρχουν ακτινοβολίες ; ΝΑΙ ΟΧΙ
11. Υπάρχουν σκόνες; ναι όχι λίγες πολλές
12. Υπάρχουν οξέα; ναι όχι λίγα πολλά
13. Υπάρχουν διαλύτες; ναι όχι λίγοι πολλοί
14. Υπάρχουν αέρια; ναι όχι λίγα πολλά
15. Υπάρχουν καπνοί; ναι όχι λίγοι πολλοί
16. Υπάρχουν υδρατμοί; ναι όχι λίγοι πολλοί
17. Σου έχουν χορηγηθεί ατομικά μέσα προστασίας (ωτασπίδες, φόρμες κλπ); ΝΑΙ ΟΧΙ
18. Τα χρησιμοποιείς; ΝΑΙ ΟΧΙ
19. Αν ΟΧΙ γιατί ;
20. Διακινείς βάρη χειρωνακτικά ; ΝΑΙ ΟΧΙ



21. Υπάρχει ο κίνδυνος να πάθεις κάποιου είδους λοίμωξη (ηπατίτιδα, τέτανο κλπ)

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Γ. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

1. Είναι ελεύθεροι οι διάδρομοι κυκλοφορίας ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

2. Υπάρχει φωτισμός ασφάλειας ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

3. Υπάρχει σήμανση ασφάλειας ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

4. Υπάρχει κίνδυνος ολίσθησης ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

5. Υπάρχει κίνδυνος από πτώσεις υλικών ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

6. Υπάρχει κίνδυνος από μεταφορικά μέσα ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

7. Υπάρχουν εύφλεκτα υλικά ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

8. Υπάρχει σύστημα πυρόσβεσης ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

9. Υπάρχει κίνδυνος εκρήξεων ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

10. Υπάρχουν προφυλακτήρες στις μηχανές ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

11. Υπάρχουν ακάλυπτα κινούμενα μέρη ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

12. Υπάρχουν διακόπτες ασφάλειας ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

13. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

14. Χειρίζεσαι επικίνδυνα εργαλεία ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

15. Υπήρξες θύμα κάποιου εργατικού ατυχήματος;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

16. Σου έχουν χορηγηθεί ατομικά μέσα προστασίας; (κράνη, υποδήματα, γάντια κλπ)

ΝΑΙ

ΟΧΙ

17. Τα χρησιμοποιείς ;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

18. Εάν ΟΧΙ γιατί ;



19. Σε έχουν ενημερώσει για τους κίνδυνους που διατρέχεις κατά την εργασία σου ; ΝΑΙ ΟΧΙ
20. Έχεις εκπαιδευτεί για τον τρόπο λειτουργίας των μηχανών ; ΝΑΙ ΟΧΙ
21. Αντιμετωπίζεις προβλήματα με τον τρόπο λειτουργίας των μηχανών; ΝΑΙ ΟΧΙ
22. Αντιμετωπίζεις προβλήματα με τον εξοπλισμό (γραφείο, κάθισμα κλπ); ΝΑΙ ΟΧΙ

Δ. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ –ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ

1. Ο χώρος εργασίας σου είναι : Άνετος Επαρκής περιορισμένος
2. Ο ρυθμός εργασίας είναι : αργός ανεκτός έντονος
3. Η μονοτονία είναι : μικρή μέτρια μεγάλη
4. Η επαναληπτικότητα είναι : μικρή μέτρια μεγάλη
5. Ο βαθμός ευθύνης είναι : μικρός μέτριος μεγάλος
6. Η πνευματική κόπωση είναι : μικρή μέτρια μεγάλη
7. Πώς είναι οι σχέσεις με τους συναδέλφους σου ; καλές αδιάφορες κακές
8. Πώς είναι οι σχέσεις με τους προϊσταμένους ; καλές αδιάφορες κακές

9. Παρακαλούμε καταγράψτε τα σχόλια και τις προτάσεις σας για τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

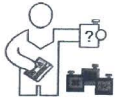
Ε. ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Καταγράψτε τους 5 πιο κρίσιμους κατά τη γνώμη σας κινδύνους (για την υγεία ή την ασφάλειά σας) και βαθμολογήστε τους :

Περιγραφή Κινδύνου	Σοβαρότητα Κινδύνου	Πιθανότητα Εμφάνισης	Συχνότητα Έκθεσης
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

**ΣΤ. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΥΝ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ**

	Όχι	Καμιά φορά	Συχνά
1. Αισθάνεσαι οπτική κόπωση;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Σε τσούζουν τα μάτια σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Δε βλέπεις καλά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Έχεις πονοκεφάλους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Έχεις ζαλάδες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Έχεις πόνους στα αυτιά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Έχεις βούισμα στα αυτιά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Έχεις ιλίγγους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Δεν ακούς καλά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Έχεις δυσκολία στην αναπνοή;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Έχεις πόνο στο λαιμό;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Έχεις βραχνή φωνή;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Έχεις ξερό βήχα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Έχεις βήχα με πτύελα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Έχεις κρίσεις άσθματος;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Νιώθεις βράσιμο στο στήθος;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Αιμορραγούν τα ούλα σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Έχεις καούρες στο στομάχι;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Αισθάνεσαι ναυτία;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



- | | | | |
|-----------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 20. Έχεις τάση προς έμετο; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Αισθάνεσαι βάρος στο στήθος σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Αισθάνεσαι βάρος στα χέρια σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Αισθάνεσαι μούδιασμα στα χέρια σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Αισθάνεσαι βάρος στα πόδια σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Αισθάνεσαι μούδιασμα στα πόδια σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. Έχεις πόνους στα νεφρά; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Έχεις δυσκολία στην ούρηση; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Έχεις πόνους στη μέση; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. Έχεις πόνους στην πλάτη; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Έχεις πόνους στον αυχένα; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. Πονάνε οι αγκώνες σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32. Πονάνε οι καρποί σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. Μουδιάζουν τα δάκτυλα του χεριού σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. Πονάνε τα πόδια σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. Πονάνε τα γόνατά σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. Έχεις υπνηλία μετά την εργασία σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. Έχεις άγχος όταν εργάζεσαι; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. Νιώθεις υπερβολική κούραση μετά τη δουλειά σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39. Έχεις αϋπνίες; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



40. Έχετε εξεταστεί ποτέ από Ιατρό Εργασίας;

41. Έχετε συμπληρωμένο ιατρικό φάκελο με το ιστορικό σας;

.....

.....

42. Γνωρίζετε που φυλάσσονται οι ιατρικοί φάκελοι των εργαζομένων στην επιχείρησή σας

.....

.....

8 . ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ατυχήματα και οι επαγγελματικές ασθένειες των εργαζομένων στο χώρο της υγείας θέμα που απασχολεί τους εργαζόμενους, τους εργοδότες, τις διοικήσεις, το σύνολο της κοινής γνώμης καθώς και πολλούς ερευνητές.

Ο μεθοδολογικός οδηγός που αναπτύξαμε ώστε να εντοπίζεται ο κίνδυνος, για τον εργαζόμενο στο χώρο της υγείας και να μεθοδεύεται ο τρόπος αντιμετώπισης του περιλαμβάνει τη μελέτη και τη συλλογή στοιχείων που αφορούν στην παραγωγική διαδικασία και στις παρεχόμενες υπηρεσίες, στη μέθοδο εργασίας, στις γραπτές οδηγίες, στο μηχανολογικό εξοπλισμό, στις κτιριολογικές εγκαταστάσεις, στο ωράριο εργασίας και στη διαδικασία εκπαίδευσης. Ο προσδιορισμός των πηγών κινδύνου και πραγματοποιείται με την παρακολούθηση της εκτέλεσης των εργασιών, τις συνεντεύξεις με το προσωπικό και τα ερωτηματολόγια, τις μετρήσεις βλαπτικών παραγόντων και τη διενέργεια ιατρικών εξετάσεων. Εν κατακλείδι πρέπει να αναφέρουμε πως η εκτίμηση επαγγελματικού κινδύνου δεν είναι τίποτε άλλο παρά η προσεκτική εξέταση του τι θα μπορούσε να βλάψει τους εργαζόμενους έτσι ώστε να εκτιμήσουμε αν έχουν ληφθεί οι απαραίτητες προφυλάξεις.



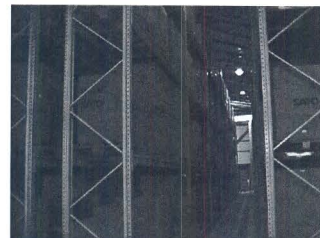
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ

ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

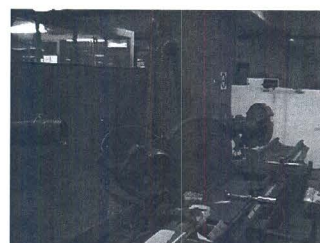
Αποθηκευτικοί χώροι

- Πρέπει να είναι ασφαλείς και εύκολα προσβάσιμοι.
- Τα ράφια δεν πρέπει να παραφορτώνονται.
- Όλες οι ζημιές στα ράφια πρέπει να αναφέρονται αμέσως.



Εξοπλισμός & υλικά εργασίας

- Μην αφαιρείς τα προστατευτικά των μηχανημάτων.
- Ακολούθησε τις οδηγίες χρήσης και συντήρησης του κατασκευαστή.
- Ειδοποίησε αμέσως τον προϊστάμενό σου όταν υπάρχει βλάβη ή αντιληφθείς φθορές, διαρροές κ.λπ.
- Χρησιμοποίησε το κατάλληλο εργαλείο για την αντίστοιχη εργασία.
- Χρησιμοποίησε τα μέσα ατομικής προστασίας που σου έχουν παρασχεθεί (π.χ. γάντια, μάσκα, φόρμα), καθώς και τα μέσα συλλογικής προστασίας (π.χ. απορροφητήρας).
- Βάζε τα πράγματα στη θέση τους αφού τα χρησιμοποιήσεις.
- Καθάριζε πάντα τον χώρο εργασίας. Μην αφήνεις τα πάντα στο συνεργείο καθαρισμού.
- Κοφτερά και μυτερά αντικείμενα δεν πρέπει να μένουν εκτεθειμένα.



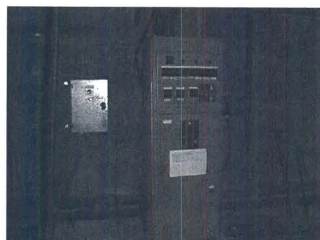
Δάπεδα

- Τα χυμένα υγρά πρέπει να καθαρίζονται αμέσως.
- Τα σκόρπια αντικείμενα είναι παγίδες. Ο κίνδυνος να σκοντάψεις, είναι άμεσος.



Καλώδια και ηλεκτρικές συσκευές

- Τα εκτεθειμένα καλώδια είναι παγίδες. Αναδιοργάνωσε το χώρο για να τα αποφύγεις.
- Μην υπερφορτώνεις τις πρίζες.
- Οι ηλεκτρικές συσκευές χρειάζονται ελεύθερο χώρο γύρω τους για εξαερισμό. Η υπερθέρμανση προκαλεί βλάβες, και πιθανώς πυρκαγιά.
- Όλες οι ζημιές πρέπει να αναφέρονται και να αποκαθίστανται αμέσως (όπως συσκευές, λαμπτήρες, συσκευές, κ.λπ.).





Φωτισμός

- Κατάλληλος φωτισμός σημαίνει ασφαλής και ποιοτική εργασία.
- Μην βάζεις εμπόδια μπροστά στα παράθυρα. Το φυσικό φως είναι το καλύτερο, και πρέπει να χρησιμοποιείται όσο το δυνατό περισσότερο.
- Παράθυρα και φωτιστικά σώματα πρέπει να διατηρούνται καθαρά. Λίγων ημερών σκόνη απορροφά μεγάλο ποσοστό του φωτός.




Πυροσβεστήρες

- Μάθε πού βρίσκονται και πώς χρησιμοποιούνται. Αν τους ψάξεις την ώρα της φωτιάς, δεν θα τους βρεις ποτέ.
- Μην τοποθετείς εμπόδια μπροστά τους. Μην τους βγάζεις από τη θέση τους. Την ώρα της φωτιάς, πρέπει κανείς να τους βρίσκει χωρίς να σκεφτεί.
- Πρόσεχε την ημερομηνία λήξης. Αν δεις ληγμένο πυροσβεστήρα, ανάφερε το.
- Διάδρομοι, σκάλες και έξοδοι πρέπει να είναι ελεύθεροι από εμπόδια.
- Για να διευκολύνεται η εκκένωση του κτηρίου, οι διάδρομοι πρέπει να είναι ευθείς και με αρκετό πλάτος.
- Πρέπει να χρησιμοποιούνται πάντα οι κάδοι απορριμμάτων.
- Κάπνιζε μόνο στους χώρους όπου επιτρέπεται. Το σβήσιμο των τσιγάρων πρέπει να γίνεται μόνο στα σταχτοδοχεία και με μεγάλη προσοχή. Τα μισοσβησμένα τσιγάρα είναι μια από τις πιο συνηθισμένες αιτίες πυρκαγιάς.



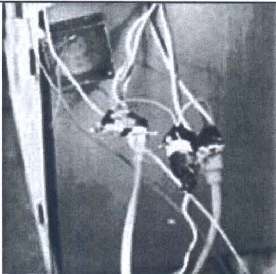


2. ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟΣ

<p>Γενικά Σχετική Νομοθεσία Π.Δ. 16/96 Ν. 158/75</p> <p>Κίνδυνος από φθαρμένα καλώδια</p> 	<p>Δεν έχουμε μεγάλους αριθμούς εργατικών ατυχημάτων λόγω του ηλεκτρικού ρεύματος (ηλεκτροπληξίας), όμως μεγάλο ποσοστό από αυτά είναι θανατηφόρα. Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι το ποσοστό των θανάτων από ηλεκτροπληξία είναι 15% του συνόλου των θανατηφόρων εργατικών ατυχημάτων.</p> <p><i>Γενικά ο ηλεκτρισμός δεν δημιουργεί ιδιαίτερα προβλήματα στη συνήθη καθημερινή χρήση του, η κακή χρήση όμως ή οποιαδήποτε επέμβαση στα στοιχεία της ηλεκτρικής εγκατάστασης περιέχει σοβαρότατους κινδύνους</i></p> <p>Η ηλεκτρική εγκατάσταση της επιχείρησης πρέπει να είναι σύμφωνη με τις απαιτήσεις του «Κανονισμού Ηλεκτρικών Εγκαταστάσεων» Η κατασκευή ηλεκτρικών εγκαταστάσεων, η επίβλεψη και η συντήρησή της πρέπει να γίνεται μόνο από πρόσωπα που έχουν τα προσώνα σύμφωνα με τις απαιτήσεις περί «Εκτελέσεως, επιβλέψεως και συντηρήσεως ηλεκτρολογικών εγκαταστάσεων»</p>
<p>Οι κίνδυνοι από το ηλεκτρικό ρεύμα.</p>	<p>Οι συνηθέστεροι κίνδυνοι που εκδηλώνονται κατά την χρήση του ηλεκτρικού ρεύματος είναι:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Ηλεκτροπληξία, που μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στο σώμα και ακόμη το θάνατο, όπως επίσης και εγκαύματα.❖ Πυρκαγιά, που οφείλεται στην υπερθέρμανση στοιχείων της εγκατάστασης από βραχυκύκλωμα ή υπερφόρτιση, όπως επίσης και υπερθέρμανση συσκευών❖ Έκρηξη, σε χώρους με εύφλεκτα αέρια ή σκόνες που οφείλεται σε δημιουργία σπινθήρων από στοιχεία της εγκατάστασης (διακόπτες, ρελέδες) ή από εργαλεία (μοτέρ), όπως επίσης και στην ύπαρξη πολύ θερμών επιφανειών άλλων ηλεκτρικών στοιχείων (λάμπες πυρακτώσεως).
<p>Μέθοδοι Πρόληψης της ηλεκτροπληξίας.</p>	<p>Σύμφωνα με τον Κώδικα Εσωτερικών Ηλεκτρικών Εγκαταστάσεων, μία ηλεκτρική εγκατάσταση είναι ασφαλής για τον άνθρωπο από τους κινδύνους ηλεκτροπληξίας, εφόσον η τάση λειτουργίας της εγκατάστασης της είναι μικρότερη από 50 Volts. Εφόσον η τάση είναι μεγαλύτερη πρέπει να επιλέγονται κατάλληλες μέθοδοι πρόληψης ηλεκτροπληξίας των εργαζομένων από τυχαία επαφή με</p>



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



στοιχεία της εγκατάστασης ή μηχανήματα που βρίσκονται υπό τάση. Οι συνηθέστερες μέθοδοι πρόληψης είναι:

- ❖ Χρήση ρελέ διαφυγής έντασης (αντιηλεκτροπληξιακό ρελέ)
- ❖ Χρήση ρελέ διαφυγής τάσης
- ❖ Άμεση γείωση
- ❖ Απομόνωση των στοιχείων ή αγωγών (π.χ. τα καλώδια να είναι μέσα σε κανάλια)
- ❖ Χρήση εργαλείων με διπλή μόνωση
- ❖ Υποβιβασμός της τάσης κάτω από 50 V με χρήση μετασχηματιστή, όπου είναι εφικτό
- ❖ Χρήση μονωμένων δαπέδων (π.χ. από ξύλο ή πλαστικό)

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ – ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

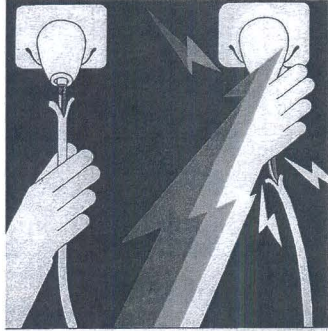
Ο μακροσκοπικός έλεγχος των στοιχείων της εγκατάστασης και η διαπίστωση των τυχών φθορών ή ελλείψεων πρέπει να περιλαμβάνει:

- ❖ **Τους ηλεκτρικούς πίνακες**, να είναι στεγανού τύπου, να σφαλίζουν, να φέρουν τις κατάλληλες ασφάλειες και όχι πρόχειρες γέφυρες, να έχουν εύκολη πρόσβαση και κατάλληλη σήμανση.
- ❖ **Τα καλώδια τροφοδοσίας**, να έχουν όλα αγωγό γείωσης, να μην είναι φθαρμένα, να συνδέονται μεταξύ τους σωστά και όχι με πρόχειρο τρόπο, να είναι στερεωμένα στους τοίχους ή να κρέμονται από την οροφή, να μην κρέμονται από καρφιά ή μεταλλικά άγκιστρα, να μην σέρνονται στο πάτωμα και μέσα σε λάδια ή υγρά.
- ❖ **Τις πρίζες λήψης και παροχής ρεύματος**, να έχουν πάντα επαφή γείωσης, να είναι στεγανού τύπου, να μην υπερφορτώνονται γιατί θα υπερθερμανθούν με κίνδυνο πυρκαγιάς, να μην είναι στερεωμένες χαλαρά, να μην είναι σπασμένες να μην παίρνουν ρεύμα από αυτές καλώδια με γυμνές άκρες.



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- ❖ **Τους διακόπτες φωτισμού**, να είναι στεγανού τύπου, να μην είναι σπασμένοι και να βρίσκονται εύκολα.
- ❖ **Τα φωτιστικά σώματα**, να μην είναι σπασμένα ή καμένα και να καθαρίζονται τακτικά (τις λάμπες φωτισμού δεν τις σπάμε γιατί περιέχουν ατμούς υδρογόνου).
- ❖ **Στα φορητά ηλεκτρικά εργαλεία**, το καλώδιο να μην είναι φθαρμένο, να έχουν γείωση ή να είναι διπλής μόνωσης.





3. ΧΕΙΡΟΝΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΚΙΝΗΣΗ ΦΟΡΤΙΩΝ

Πριν σηκώσεις το φορτίο

Εξέτασε το αντικείμενο (σχήμα, βάρος, κοφτερές γωνίες, χερούλια κ.λπ.). Βεβαιώσου ότι μπορείς να πετύχεις σταθερή λαβή και ότι μπορείς να το χειριστείς άνετα.

Χρησιμοποίησε όποια μηχανικά βοηθήματα υπάρχουν, π.χ. καρότσια.

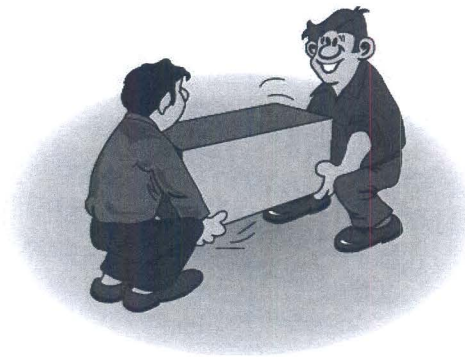


Σχεδίασε τη διαδρομή. Σκέψου τα εμπόδια (σκαλιά, στενούς διαδρόμους, κ.λπ.) και πώς θα τα ξεπεράσεις. Σκέψου πού μπορείς να ξεκουραστείς στη διαδρομή και πού θα ακουμπήσεις το φορτίο όταν φτάσεις.

Αν είναι δυνατό, μοίρασε το βάρος στα δύο και κάνε δύο διαδρομές.

Μοίρασε τη δουλειά με κάποιον άλλο. Αντικείμενα ογκώδη, βαριά ή με άβολο σχήμα μεταφέρονται καλύτερα από δύο άτομα.

Μην υπερεκτιμάς τις δυνάμεις σου. Ζήτησε τη βοήθεια συναδέλφων (και μην αρνείσαι τη δική σου).



Σηκώνοντας το φορτίο

Πάρε θέση κοντά στο φορτίο με τα πόδια ανοιχτά στο ύψος των ώμων.

Μην λυγίζεις την πλάτη σου! Λύγισε τα γόνατα (όχι εντελώς) και κράτησε την πλάτη σου σε όρθια θέση.

Πιάσε το φορτίο σταθερά χρησιμοποιώντας και τα δυο σου χέρια.

Σήκωσε το φορτίο χρησιμοποιώντας τους ισχυρούς μύες των ποδιών και της πλάτης. Μη ρίχνεις το βάρος στους λεπτούς μύες των καρπών και της παλάμης.

Κράτησε το φορτίο όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα σου.





Σιγουρέψου ότι βλέπεις καθαρά πάνω από το φορτίο. Πρέπει να βλέπεις πού πηγαίνεις.

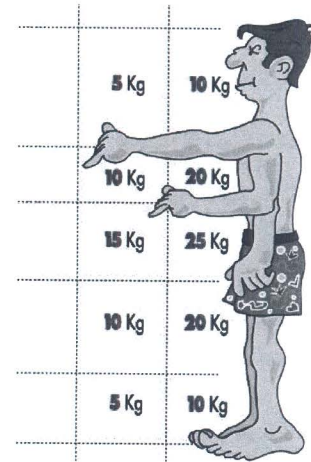
Μεταφέροντας το φορτίο

Κράτησε το φορτίο κοντά σου. Γείρε το πάνω σου, ώστε ο κορμός σου να σηκώνει ένα μέρος του βάρους.

Μην απλώνεις τα χέρια σου. Κράτησέ τα κοντά στο σώμα σου. Έτσι μειώνεις την κόπωση των μυών.

Ο κορμός πρέπει να βρίσκεται σε όρθια θέση. Απόφυγε το σκύψιμο ή την στροφή του κορμού.

Μην αλλάζεις τη λαβή σου την ώρα της μεταφοράς (για να μην τη χάσεις εντελώς).



Αποθέτοντας το φορτίο

Πρέπει να βλέπεις καθαρά το σημείο όπου θα αποθέσεις το φορτίο.



Για να αποθέσεις το φορτίο χαμηλά, λύγισε τα γόνατά σου (όπως όταν το σήκωνες).

Αν το σημείο απόθεσης είναι στενό (π. χ. ράφι), γλίστρησε το φορτίο προς τα μέσα.

Πρόσεξε τα δάχτυλά σου κατά την απόθεση.

Σιγουρέψου ότι το φορτίο είναι σταθερά τοποθετημένο (για να μην σου πέσει στα πόδια μόλις το αφήσεις)



4. ΧΗΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Ποιες θεωρούνται επικίνδυνες χημικές ουσίες

Επικίνδυνες χημικές ουσίες είναι αυτές που:




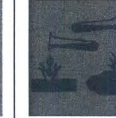
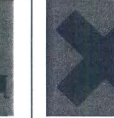

- μπορεί να προκαλέσουν έκρηξη ή πυρκαγιά,
- μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στην υγεία,
- είναι διαβρωτικές ή ερεθιστικές,
- μπορεί να επιβαρύνουν το περιβάλλον.

Στο εργοστάσιο συνηθισμένες επικίνδυνες ουσίες μπορεί να είναι χρώματα, βερνίκια, λιπαντικά, κόλλες, απορρυπαντικά κ.λπ.

Πώς αναγνωρίζεται μια επικίνδυνη χημική ουσία

Η ετικέτα ασφαλείας πάνω στη συσκευασία της χημικής ουσίας, είναι η πρώτη πληροφορία που μπορείς να πάρεις. Η ετικέτα ασφαλείας περιέχει τις ακόλουθες πληροφορίες:

- την ονομασία του προϊόντος
- το σήμα του κινδύνου (εικόνα)
- το σύμβολο του κινδύνου (γράμμα, π.χ. Χn: Επιβλαβές)
- τους κωδικούς R (Risk=Επικινδυνότητα) και S (Safety=Ασφάλεια)
- τις φράσεις που ερμηνεύουν τους κωδικούς αυτούς.

							
Τοξικό (T) Πολύ τοξικό (T+)	Επιβλαβές (Xn)	Εύφλεκτο (F) Εξαιρετικά εύφλεκτο (F+)	Οξειδωτικό (O)	Διαβρωτικό (C)	Ερεθιστικό (Xi)	Εκρηκτικό (E)	Επικίνδυνο για το Περιβάλλον («N»)

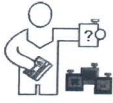
Παραδείγματα τυποποιημένων φράσεων R και S:

R38: Ερεθίζει το δέρμα.

S26: Σε περίπτωση επαφής με τα μάτια, πλύντε αμέσως με άφθονο νερό και ζητείστε ιατρική συμβουλή.

Όλες οι τυποποιημένες φράσεις R και S παρουσιάζονται στο τέλος αυτής της οδηγίας.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους κινδύνους, τον τρόπο μόλυνσης, τις προφυλάξεις κ.λπ., μπορείς να πάρεις από τον προϊστάμενο του τμήματος ή τον Τεχνικό Ασφαλείας.



Ποιες είναι οι προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν

Ανάλογα με τους κινδύνους και τον τρόπο μόλυνσης από τη χημική ουσία, χρησιμοποιούνται τα αντίστοιχα μέτρα προστασίας.

Προτεραιότητα έχουν τα συλλογικά μέτρα στο χώρο εργασίας, όπως καλός αερισμός και αν αυτό είναι απαραίτητο κατάλληλοι εξαεριστήρες ή απορροφητήρες. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό χρειάζεσαι τα κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας:

- για το δέρμα (π.χ. γάντια, ποδιά)
- για τις αναπνευστικές οδούς (π.χ. μάσκες με φίλτρο, αναπνευστικές συσκευές)
- για τα μάτια (γυαλιά, προσωπίδα).

Ο έλεγχος της συσκευασίας και η προσεκτική διακίνηση και φύλαξη των ουσιών αυτών, είναι επίσης σημαντικοί παράγοντες για την ασφάλειά σου.

Τι πρέπει να κάνεις σε περίπτωση ατυχήματος

Η επαφή με μια επικίνδυνη ουσία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό, έγκαυμα, αναπνευστικά προβλήματα, δηλητηρίαση:

- Προσφέρεις τις πρώτες βοήθειες
- Καλείς το γιατρό ή ασθενοφόρο
- Παραδίδεις στο γιατρό τη συσκευασία με την ετικέτα.

Ειδικές οδηγίες κατά τη χρήση επικίνδυνων ουσιών

Προστασία έναντι διαλυτών κατά τις βαφές:

- Χρησιμοποίησε το τοπικό σύστημα απορρόφησης - απαγωγής.
- Χρησιμοποίησε τη μάσκα με φίλτρο, τα γάντια και την ολόσωμη φόρμα προστασίας.
- ΟΧΙ φαγητό, ΟΧΙ κάπνισμα στο χώρο εργασίας.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΡΑΣΕΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

- R1 : Εκρηκτικό σε ξηρή κατάσταση
R2 : Κίνδυνος έκρηξης από κτύπημα, τριβή, φωτιά ή άλλες πηγές ανάφλεξης
R3 : Πολύ μεγάλος κίνδυνος έκρηξης από κτύπημα, τριβή, φωτιά ή άλλες πηγές ανάφλεξης
R4 : Σχηματίζει πολύ ευαίσθητες εκρηκτικές μεταλλικές ενώσεις
R5 : Θέρμανση μπορεί να προκαλέσει έκρηξη
R6 : Εκρηκτικό σε επαφή ή χωρίς επαφή με τον αέρα
R7 : Μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά
R8 : Η επαφή με καύσιμο υλικό μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά
R9 : Εκρηκτικό όταν αναμιχθεί με καύσιμα υλικά
R10 : Εύφλεκτο
R11 : Πολύ εύφλεκτο
R12 : Πάρα πολύ εύφλεκτο
R13 : Πάρα πολύ εύφλεκτο υγροποιημένο αέριο
R14 : Αντιδρά βίαια με νερό
R15 : Σε επαφή με νερό απελευθερώνονται πολύ εύφλεκτα αέρια
R16 : Εκρηκτικό όταν αναμιχθεί με οξειδωτικές ουσίες
R17 : Αυτοαναφλέγεται στον αέρα
R18 : Κατά τη χρήση του μπορεί να σχηματίσει εύφλεκτο/ εκρηκτικό μίγμα ατμών-αέρα
R19 : Μπορεί να σχηματίσει εκρηκτικά υπεροξειδία
R20 : Βλαβερό όταν εισπνέεται
R21 : Βλαβερό σε επαφή με το δέρμα
R22 : Επιβλαβές σε περίπτωση κατάποσης
R23 : Τοξικό όταν εισπνέεται
R24 : Τοξικό σε επαφή με το δέρμα
R25 : Τοξικό σε περίπτωση κατάποσης
R26 : Πολύ τοξικό όταν εισπνέεται
R27 : Πολύ τοξικό σε επαφή με το δέρμα
R28 : Πολύ τοξικό σε περίπτωση κατάποσης
R29 : Σε επαφή με το νερό απελευθερώνονται τοξικά αέρια
R30 : Κατά τη χρήση του γίνεται πολύ εύφλεκτο
R31 : Σε επαφή με οξέα απελευθερώνονται τοξικά αέρια
R32 : Σε επαφή με οξέα απελευθερώνονται πολύ τοξικά αέρια
R33 : Κίνδυνος αθροιστικών αρνητικών επιδράσεων
R34 : Προκαλεί εγκαύματα
R35 : Προκαλεί σοβαρά εγκαύματα
R36 : Ερεθίζει τα μάτια
R37 : Ερεθίζει το αναπνευστικό σύστημα
R38 : Ερεθίζει το δέρμα
R39 : Κίνδυνος πολύ σοβαρών μόνιμων επιδράσεων
R40 : Πιθανοί κίνδυνοι μόνιμων επιδράσεων
R41 : Κίνδυνος σοβαρής βλάβης των ματιών
R42 : Μπορεί να προκαλέσει ευαισθητοποίηση με την εισπνοή
R43 : Μπορεί να προκαλέσει ευαισθητοποίηση με την επαφή με το δέρμα
R44 : Κίνδυνος έκρηξης αν θερμανθεί σε κλειστό χώρο
R45 : Καρκινογόνο
R46 : Μπορεί να προκαλέσει κληρονομική γενετική βλάβη
R47 : Μπορεί να προκαλέσει συγγενείς παραμορφώσεις
R48 : Κίνδυνος σοβαρής βλάβης της υγείας κατόπιν παρατεταμένης έκθεσης



- R49 : Η εισπνοή μπορεί να προκαλέσει καρκίνο
- R50 : Πολύ τοξικό σε υδρόβιους οργανισμούς
- R51 : Τοξικό σε υδρόβιους οργανισμούς
- R52 : Επιβλαβές σε υδρόβιους οργανισμούς
- R53 : Μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνιες δυσμενείς επιδράσεις στο υδάτινο περιβάλλον
- R54 : Τοξικό στην χλωρίδα
- R55 : Τοξικό στην πανίδα
- R56 : Τοξικό για τους οργανισμούς του εδάφους
- R57 : Τοξικό για τις μέλισσες
- R58 : Μπορεί να προκαλέσει μακροπρόθεσμη, μόνιμη βλάβη στο περιβάλλον
- R59 : Επικίνδυνο για τη στιβάδα του όζοντος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΡΑΣΕΩΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΩΝ

- S1 : Φυλάσσεται κλειδωμένο
- S2 : Μακριά από παιδιά
- S3 : Να φυλάσσεται σε δροσερό μέρος
- S4 : Μακριά από κατοικημένους χώρους
- S5 : Διατηρείτε το περιεχόμενο μέσα σε ... (κατάλληλο υγρό που προσδιορίζεται από τον παρασκευαστή)
- S6 : Διατηρείται σε ατμόσφαιρα ... (κατάλληλο αδρανές αέριο που προσδιορίζεται από τον παρασκευαστή)
- S7 : Το δοχείο να διατηρείται ερμητικά κλειστό
- S8 : Το δοχείο να προστατεύεται από υγρασία
- S9 : Το δοχείο να διατηρείται σε καλά αεριζόμενο μέρος
- S10 : Το περιεχόμενο διατηρείται με υγρασία
- S11 : Να αποφεύγεται η επαφή με τον αέρα
- S12 : Να μην διατηρείται το δοχείο ερμητικά κλεισμένο
- S13 : Μακριά από τρόφιμα, ποτά και ζωοτροφές
- S14 : Μακριά από... (μη συμβατά υλικά που προσδιορίζονται από τον παρασκευαστή)
- S15 : Μακριά από θερμότητα
- S16 : Μακριά από πηγές ανάφλεξης - Απαγορεύεται το κάπνισμα
- S17 : Μακριά από καύσιμες ουσίες
- S18 : Χειριστείτε και ανοίξτε το δοχείο με προσοχή
- S20 : Μην τρώτε ή πίνετε όταν το χρησιμοποιείτε
- S21 : Μην καπνίζετε όταν το χρησιμοποιείτε
- S22 : Μην αναπνέετε την σκόνη
- S23 : Μην αναπνέετε αέρια/ καπνούς/ ατμούς/ εκνεφώματα (η κατάλληλη λέξη προσδιορίζεται από τον παρασκευαστή)
- S24 : Αποφεύγετε την επαφή με το δέρμα
- S25 : Αποφεύγετε την επαφή με τα μάτια
- S26 : Σε περίπτωση επαφής με τα μάτια ξεπλυθείτε αμέσως με άφθονο νερό και ζητήστε ιατρική συμβουλή
- S27 : Αφαιρέστε αμέσως όλα τα ενδύματα που έχουν μολυνθεί
- S28 : Σε περίπτωση επαφής με το δέρμα ξεπλυθείτε αμέσως με άφθονο... (προσδιορίζεται από τον παρασκευαστή)
- S29 : Μη ρίχνετε τα υπολείμματα στην αποχέτευση
- S30 : Ποτέ μην προσθέτετε νερό στο προϊόν αυτό
- S31 : Κρατήστε το μακριά από εκρηκτικές ύλες



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- S33 : Λάβετε προστατευτικά μέτρα έναντι ηλεκτροστατικών εκκενώσεων
- S34 : Αποφεύγετε τα κτυπήματα και την τριβή
- S35 : Το υλικό αυτό και η συσκευασία του πρέπει να απορριφθούν (πεταχτούν) με ασφαλή τρόπο
- S36 : Φοράτε κατάλληλη προστατευτική ενδυμασία
- S37 : Φοράτε κατάλληλα γάντια
- S38 : Σε περίπτωση μη επαρκούς εξαερισμού χρησιμοποιείτε κατάλληλη αναπνευστική συσκευή
- S39 : Χρησιμοποιείτε κατάλληλα μέσα προστασίας ματιών /προσώπου
- S40 : Για τον καθαρισμό του δαπέδου και όλων των αντικειμένων που έχουν μολυνθεί από το υλικό αυτό χρησιμοποιείτε... (προσδιορίζεται από τον παρασκευαστή)
- S41 : Σε περίπτωση πυρκαγιάς ή και έκρηξης μην αναπνέετε τους καπνούς
- S42 : Κατά την διάρκεια παραγωγής καπνού ή εκνεφώματος χρησιμοποιείτε κατάλληλη αναπνευστική συσκευή (η κατάλληλη διατύπωση προσδιορίζεται από τον παρασκευαστή)
- S43 : Σε περίπτωση πυρκαγιάς χρησιμοποιείστε... (να προστεθεί ο τύπος των πυροσβεστικών μέσων. Εάν το νερό μεγαλώνει τον κίνδυνο, προσθέστε "Ποτέ μη χρησιμοποιείτε νερό")
- S44 : Αν αισθανθείτε αδιαθεσία ζητήστε ιατρική συμβουλή (δείξτε την ετικέτα όπου είναι δυνατόν)
- S45 : Σε περίπτωση ατυχήματος ή αν αισθανθείτε αδιαθεσία ζητήστε αμέσως ιατρική συμβουλή (δείξτε την ετικέτα όπου είναι δυνατόν)
- S46 : Σε περίπτωση κατάποσης ζητήστε αμέσως ιατρική συμβουλή και δείξτε το δοχείο ή την ετικέτα
- S47 : Διατηρείται σε θερμοκρασία κάτω των ... °C (προσδιορίζεται από τον παρασκευαστή)
- S48 : Διατηρείται υγρό με ... (ο παρασκευαστής προσδιορίζει το κατάλληλο υλικό)
- S49 : Να διατηρείται μόνο στο αρχικό δοχείο
- S50 : Να μην αναμιγνύεται με... (προσδιορίζεται από τον παρασκευαστή)
- S51 : Να χρησιμοποιείται μόνο σε καλά αεριζόμενο χώρο
- S52 : Να μην χρησιμοποιηθεί σε κατοικημένους χώρους σε μεγάλες επιφάνειες
- S53 : Αποφύγετε την έκθεση. Πριν τη χρήση να έχετε τις κατάλληλες οδηγίες
- S54 : Πριν απορριφθεί σε μονάδες κατεργασίας λυμάτων, να έχετε κατάλληλη άδεια από τις αρχές ελέγχου ρύπανσης
- S55 : Πριν το υλικό απορριφθεί στην αποχέτευση ή στο υδάτινο περιβάλλον, πρέπει να υποστεί επεξεργασία με τις καλύτερες διαθέσιμες τεχνικές
- S56 : Να μην απορριφθεί στην αποχέτευση ή στο περιβάλλον, παρά μόνο σε εξουσιοδοτημένη μονάδα συλλογής
- S57 : Χρησιμοποιείστε την κατάλληλη συσκευασία για αποφυγή περιβαλλοντικής μόλυνσης
- S58 : Να απορρίπτεται ως επικίνδυνο απόβλητο
- S59 : Ζητήστε από τον προμηθευτή/ παρασκευαστή πληροφορίες ανάκτησης /ανακύκλωσης
- S60 : Αυτό το υλικό και/ή συσκευασία του πρέπει να απορρίπτονται ως επικίνδυνα απόβλητα



5. ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Προστασία των εργαζομένων

Μέσο ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) θεωρείται κάθε σύστημα ή μέσον που φοράει ή φέρει ένα πρόσωπο ώστε να προστατεύεται από έναν ή περισσότερους κινδύνους που ενδεχομένως απειλούν την υγεία ή την ασφάλειά του.



Τα ΜΑΠ πρέπει να χρησιμοποιούνται εφ' όσον οι κίνδυνοι δεν είναι δυνατόν να αποφευχθούν ή να περιορισθούν επαρκώς με τεχνικά μέτρα ή **μέσα συλλογικής προστασίας** ή με μέτρα, μεθόδους ή διαδικασίες οργάνωσης της εργασίας.

Αυτό σημαίνει ότι τα ΜΑΠ:

- Είναι η τελευταία γραμμή άμυνας στην πρόληψη των ατυχημάτων.
- Είναι αλληλένδετα συνδεδεμένα με όλα τα άλλα μέσα, μέτρα και μεθόδους που λαμβάνονται για την Ασφάλεια και την Υγεία των εργαζομένων.

Τα ΜΑΠ πρέπει να παρέχονται δωρεάν από τον εργοδότη ο οποίος εξασφαλίζει την καλή λειτουργία τους και την ικανοποιητική κατάστασή τους από άποψη υγιεινής, με τις αναγκαίες συντηρήσεις, επισκευές και αντικαταστάσεις

Αναγκαιότητα χρήσης των ΜΑΠ

Η επιλογή χρήσης των ΜΑΠ είναι η εσχάτη και η λιγότερο επιθυμητή διότι:

1. Δεν απομακρύνουν ουσιαστικά τον κίνδυνο ατυχήματος ή βλάβης υγείας.
2. Αποτελούν συχνά εμπόδιο για την εκτέλεση της εργασίας.
3. Η υιοθέτησή τους από τους εργαζόμενους είναι πολλές φορές προβληματική.
4. Μπορεί να δημιουργήσουν νέους κινδύνους, κάποιες φορές σημαντικότερους από αυτούς που παρέχουν προστασία.

Η αξία όμως των ΜΑΠ δεν πρέπει να υποτιμάται, διότι σε ορισμένες περιπτώσεις αποτελούν τον μόνο εφικτό τρόπο αντιμετώπισης του κινδύνου (π.χ. ηλεκτροσυγκόλληση).



Υποχρεώσεις εργαζομένων

Οι εργαζόμενοι είναι υποχρεωμένοι να ενημερώνονται για τους κινδύνους στον εργασιακό χώρο και να χρησιμοποιούν σωστά τα ΜΑΠ. Δηλαδή:

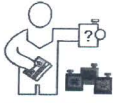
- Να διαβάζουν το φυλλάδιο με τις οδηγίες.
- Να τα συντηρούν και να τα καθαρίζουν.
- Να τα φυλάνε στο ερμάριό τους.
- Να ενημερώνουν τον προϊστάμενό τους για κάθε πρόβλημα.

Είδη ΜΑΠ

Χαρακτηριστικά Μέσα Ατομικής Προστασίας είναι τα ακόλουθα:

- Προστατευτικές ενδυμασίες
- Μέσα προστασίας της κεφαλής (κράνη)
- Μέσα προστασίας των ποδιών (υποδήματα)
- Μέσα προστασίας των χεριών (γάντια)
- Μέσα προστασίας της ακοής
- Μέσα προστασίας της αναπνοής
- Μέσα προστασίας έναντι πτώσεων
- Μέσα προστασίας έναντι κακοκαιρίας
- Μέσα προστασίας συγκολλητών





6. ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Διαμόρφωση θέσης εργασίας

- 🖥️ Η οθόνη πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση 45-60 cm από τα μάτια. Κάνε ρυθμίσεις μέσω του προγράμματος (μέγεθος γραμμάτων, κ.λπ.) ώστε να εργάζεσαι άνετα.
- 🖥️ Η οθόνη πρέπει να τοποθετείται τουλάχιστον 10° με 20° κάτω από το οριζόντιο επίπεδο, ώστε να βρίσκεται στην ευθεία ξεκούραστης όρασης. Μην τοποθετείς την οθόνη πάνω στην κεντρική μονάδα γιατί επιβαρύνονται οι μύες του λαιμού σου.
- 🖥️ Ρύθμισε την κλίση της οθόνης ώστε η επιφάνειά της να είναι κάθετη στην ευθεία της όρασης. Αλλιώς η εικόνα παραμορφώνεται και τα μάτια, που ήδη ταλαιπωρούνται αρκετά, κουράζονται περισσότερο.



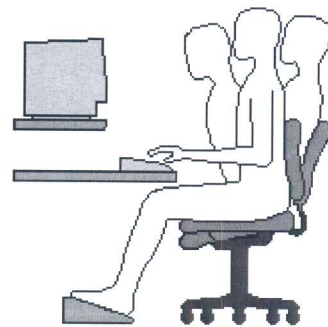
- 🖥️ Οι μεγάλες αντισυελλειψίες λυμφοπληθίας πρέπει να αποφευχθούν. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι τα παράθυρα και οι άλλες πηγές φωτός πρέπει να βρίσκονται έξω από το άμεσο πεδίο όρασης. Μην εργάζεσαι σε φωτεινή οθόνη, όταν το δωμάτιο είναι σκοτεινό.
- 🖥️ Εξάλειψε όλες τις αντανακλάσεις. Η οθόνη πρέπει να είναι παράλληλη με τα παράθυρα. Αν δεν είναι, τράβηξε τις κουρτίνες. Οι αντανακλάσεις πρέπει να εξαλειφθούν χωρίς να παραβιαστούν οι πιο πάνω κανόνες.

Στάση του σώματος κατά την εργασία

Η τέλεια στάση είναι μύθος. Το ανθρώπινο σώμα απλούστατα δεν είναι φτιαγμένο για να διατηρεί την ίδια στάση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η στάση εργασίας πρέπει να αλλάζει πολλές φορές κάθε μέρα. Αυτό το σημείο είναι πολύ, πολύ σημαντικό.

Οι ακόλουθες συμβουλές θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις τις επικίνδυνες συνέπειες της εργασίας με Η/Υ για την υγεία:

- 🖥️ Τα πόδια σου πρέπει να πατούν σταθερά στο έδαφος. Το κάθισμα πρέπει να ρυθμίζεται στο ύψος της εσωτερικής πλευράς των γονάτων ή χαμηλότερα. Σιγουρέψου ότι έχεις χώρο για να τεντώνεις τα πόδια σου.
- 🖥️ Όταν τα χέρια ακουμπούν στην επιφάνεια του τραπεζιού, οι ώμοι πρέπει να είναι χαλαρωμένοι. Ρύθμισε το κάθισμά σου ώστε να μην δουλεύεις με σηκωμένους ώμους. Αν αυτό σε εμποδίζει να πατάς σταθερά στο πάτωμα, χρησιμοποίησε ένα ρυθμιζόμενο υποπόδιο ώστε να μην δουλεύεις με τα πόδια κρεμασμένα.





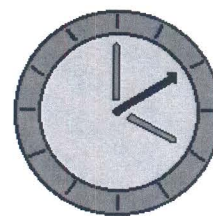
- Οι καρποί σου πρέπει να βρίσκονται σε ουδέτερη θέση (δηλ. στην ίδια ευθεία με το μπράτσο). Οποιαδήποτε άλλη θέση του καρπού δημιουργεί πίεση στα ευαίσθητα νεύρα και αγγεία του καρπού. Αν η πίεση αυτή ασκείται συνέχεια, κινδυνεύεις από το σύνδρομο του Καρπιαίου Σωλήνα, μια κατάσταση το λιγότερο δυσάρεστη. Τα νέα, εργονομικά πληκτρολόγια με δυο επιφάνειες πλήκτρων προστατεύουν τους καρπούς, εφ' όσον καταφέρει κανείς να τα συνηθίσει.



Καρπιαίος σωλήνας
Τένοντες
Μέσο νεύρο

- Κατά την πληκτρολόγηση, καρποί και μπράτσα πρέπει να αναπαύονται στην επιφάνεια του τραπεζιού. Αν τα διατηρείς ακίνητα στον αέρα, οι μύες των χεριών και των ώμων αναγκάζονται να φορτίζονται στατικά (δουλεύουν χωρίς να κινούνται), κι αυτό είναι πολύ ανθυγιεινό. Πρέπει να υπάρχει αρκετός χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο για τα χέρια. Τα στηρίγματα των καρπών (μαξιλαράκια υποστήριξης) βοηθούν πολύ, τόσο σ' αυτή, όσο και στην προηγούμενη περίπτωση.
- Ξεκούραζε το σώμα σου γέρνοντας στην πλάτη του καθίσματος όσο περισσότερο μπορείς. Η σωστά σχεδιασμένη πλάτη του καθίσματος όχι μόνο διατηρεί το σωστό σχήμα της σπονδυλικής στήλης, αλλά ξεκουράζει και τους μύες του κορμού σηκώνοντας το βάρος του σώματος.

- Οργάνωσε τη δουλειά σου κατά τρόπο ώστε να σηκώνεσαι, να περπατάς και να τεντώνεσαι συχνά (ας πούμε, κάθε 10 λεπτά). Οι παραδοσιακές (χωρίς Η/Υ) εργασίες γραφείου δίνουν τέτοιες ευκαιρίες. Βγάλε ο ίδιος τις φωτοτυπίες που χρειάζεσαι. Κάνε διάλειμμα πριν αρχίσεις να αισθάνεσαι 'πιασμένος'.



- Φρόντιζε να γυμνάζεσαι όσο περισσότερο γίνεται. Όσοι κάνουν καθιστική εργασία χρειάζονται περισσότερη άσκηση απ' οποιονδήποτε άλλον εργαζόμενο. Όντας σε φόρμα μπορείς να αντιμετωπίσεις τα αρνητικά αποτελέσματα της καθιστικής εργασίας.
- Συζήτησε όποιο προϋπάρχον πρόβλημα υγείας ή νέο ύποπτο σύμπτωμα με το Γιατρό Εργασίας. Μην αγνοείς τα συμπτώματά σου, δεν θα εξαφανιστούν μόνα τους. Τα συμπτώματα των ασθενειών γραφείου έχουν συνήθως σωρευτικό χαρακτήρα (το πρόβλημα με τον καιρό εντείνεται). Μην περιμένεις να γίνει ανεπανόρθωτη η ζημιά.



7. ΣΗΜΑΝΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Απαγορευτικές πινακίδες

Απαγορευτικό σήμα

Κάθε σήμα που απαγορεύει κάποια συγκεκριμένη συμπεριφορά που μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο.

Χαρακτηριστικά πινακίδας

- Κυκλικό σχήμα.
- Μαύρο εικονοσύμβολο σε λευκό φόντο, με κόκκινη περίμετρο και γραμμή (που κατεβαίνει από αριστερά προς τα δεξιά, καθ' όλο το μήκος του εικονοσυμβόλου υπό γωνία 458).



Απαγορεύεται
κάπνισμα



Απαγορεύεται η
χρήση γυμνής
φλόγας και το
κάπνισμα



Απαγορεύεται
διέλευση πεζών



Απαγορεύεται η
κατάσβεση με νερό



Μη πόσιμο νερό



Απαγορεύεται η
είσοδος στους μη
έχοντες ειδική άδεια



Απαγορεύεται η
διέλευση στα
οχήματα διακίνησης
φορτίων



Μην αγγίζετε



Προειδοποιητικές πινακίδες Προειδοποιητικό σήμα

Κάθε σήμα που προειδοποιεί για έναν υπαρκτό ή πιθανό κίνδυνο.

Χαρακτηριστικά πινακίδας

- Σχήμα τριγωνικό.
- Μαύρο εικονοσύμβολο σε κίτρινο φόντο, μαύρο περίγραμμα.



Εύφλεκτες ύλες ή/ και
υψηλή θερμοκρασία



Εκρηκτικές ύλες



Τοξικές ύλες



Διαβρωτικές ύλες



Ραδιενεργά υλικά



Αιωρούμενα φορτία



Οχήματα διακίνησης
φορτίων



Κίνδυνος
ηλεκτροπληξίας



Γενικός κίνδυνος



Ακτινοβολία λέιζερ



Αναφλέξιμες ύλες



Μη ιοντίζουσες
ακτινοβολίες



Ισχυρό μαγνητικό
πεδίο



Κίνδυνος
παραπατήματος



Κίνδυνος πτώσης



Βιολογικός κίνδυνος



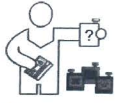
Χαμηλή θερμοκρασία



Βλαβερές ή
ερεθιστικές ύλες

Πινακίδες υποχρέωσης Σήμα υποχρέωσης

Κάθε σήμα που ορίζει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά.



Χαρακτηριστικά πινακίδας

- Σχήμα κυκλικό.
- Λευκό εικονοσύμβολο σε μπλε φόντο.



Υποχρεωτική
προστασία
ματιών

των



Υποχρεωτική
προστασία
κεφαλιού

του



Υποχρεωτική
προστασία
αυτιών

των



Υποχρεωτική
προστασία
των
αναπνευστικών οδών



Υποχρεωτική
προστασία
ποδιών

των



Υποχρεωτική
προστασία
χεριών

των



Υποχρεωτική
προστασία
σώματος

του



Υποχρεωτική
προστασία
του
προσώπου



Υποχρεωτική ατομική
προστασία έναντι
πτώσεων



Υποχρεωτική
διάβαση για πεζούς



Γενική υποχρέωση
(συνοδευόμενη
ενδεχομένως από
πρόσθετη πινακίδα)

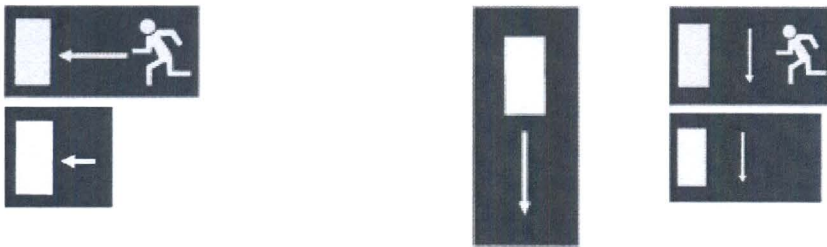


Πινακίδες διάσωσης ή βοήθειας Σήμα διάσωσης ή βοήθειας

Κάθε σήμα που παρέχει ενδείξεις σχετικές με τις εξόδους κινδύνου ή τα μέσα βοήθειας ή διάσωσης.

Χαρακτηριστικά πινακίδας

- Σχήμα ορθογώνιο ή τετραγωνικό.
- Λευκό εικονοσύμβολο σε πράσινο φόντο.



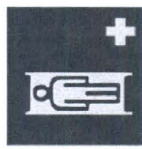
Οδός/Εξοδος κινδύνου



Κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθηθεί
(ενδεικτικά σήματα επιπλέον των παρακάτω πινακίδων)



Πρώτες βοήθειες



Φορείο



Θάλαμος ασφαλείας
καταιονισμού



Πλύση ματιών



Τηλέφωνο για διάσωση και
πρώτες βοήθειες



Πινακίδες που αφορούν το πυροσβεστικό υλικό ή εξοπλισμό Σήμα διάσωσης ή βοήθειας

Κάθε σήμα που παρέχει ενδείξεις σχετικές με τις εξόδους κινδύνου ή τα μέσα βοήθειας ή διάσωσης.

Χαρακτηριστικά πινακίδας

- Σχήμα ορθογώνιο ή τετραγωνικό.
- Λευκό εικονοσύμβολο σε κόκκινο φόντο.



Πυροσβεστική
μάνικα



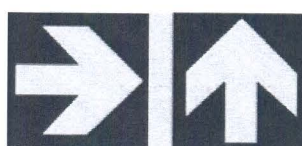
Σκάλα



Πυροσβεστήρας



Τηλέφωνο για την
καταπολέμηση
πυρκαγιών



Κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθηθεί
(ενδεικτικά σήματα επιπλέον των παραπάνω πινακίδων)



8. ΦΥΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ - ΖΕΣΤΗ

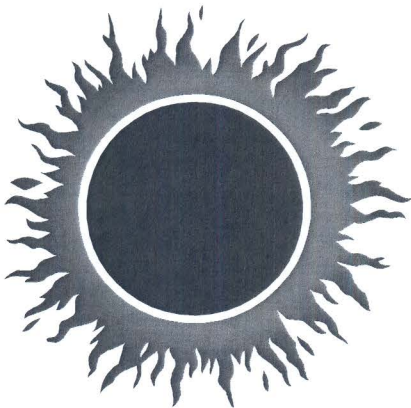
Οι ακόλουθες οδηγίες αφορούν κυρίως τους εργαζομένους της επιχείρησης που εργάζονται σε εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους ή χρησιμοποιούν μη κλιματιζόμενα οχήματα, κατά την διάρκεια καύσωνα. Τα άτομα αυτά υπόκεινται σε θερμική κόπωση.

Ο εργαζόμενος υπόκειται σε **θερμική κόπωση** όταν το άμεσο εργασιακό του περιβάλλον είναι υπερβολικά θερμό. Σε συνδυασμό με έντονη σωματική εργασία, η θερμική κόπωση προκαλεί:

- σημαντική πτώση παραγωγικότητας,
- διαλείψεις προσοχής ικανές να προκαλέσουν ατύχημα,
- αίσθηση δυσφορίας / δυσανεξίας,
- επιπτώσεις στην υγεία.

Η θερμική κόπωση γίνεται εντονότερη όταν ανεβαίνει η θερμοκρασία του αέρα. Όταν η θερμοκρασία του αέρα ξεπεράσει τη συνήθη θερμοκρασία του ανθρώπινου σώματος (36°-37°C), έχουμε συνθήκες **καύσωνα**.

Ο καύσωνας συνήθως προβλέπεται από την Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία, οπότε υπάρχει η δυνατότητα να προετοιμαστούμε.



Παθήσεις που σχετίζονται με τη ζέστη

Θερμικές παθήσεις είναι εκείνες που οφείλονται στην έκθεση του εργαζόμενου σε συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας και υγρασίας. Υπάρχουν τρεις τέτοιες παθήσεις, που εξετάζονται παρακάτω κατά σειρά σοβαρότητας και εμφάνισης: οι **θερμικοί σπασμοί**, η **θερμική εξάντληση** και η **θερμοπληξία**.



Θερμικοί σπασμοί


Οι θερμικοί σπασμοί είναι επώδυνοι μυϊκοί σπασμοί, που εμφανίζονται συνήθως στους μύες της κοιλιάς ή των ποδιών. Προκαλούνται λόγω έντονης εφίδρωσης. Η εφίδρωση προκαλεί σοβαρή απώλεια υγρών και αλάτων (ηλεκτρολυτών), κι έτσι διαταράσσεται το ισοζύγιο των ηλεκτρολυτών στον οργανισμό. Η έντονη άσκηση και η εργασία στην ύπαιθρο τις ζεστές μέρες προκαλούν θερμικούς σπασμούς. Αυτή είναι η πρώτη ένδειξη ότι το σώμα δεν αντέχει τη ζέστη. Αν την αγνοήσεις, η κατάσταση θα γίνει πιο σοβαρή.

Χαρακτηριστικά συμπτώματα	<ul style="list-style-type: none">* Δέρμα ψυχρό, χλωμό, υγρό* Πόνοι στα άκρα και την κοιλιά* Ναυτία* Ανεξέλεγκτοι σπασμοί στα άκρα.
Συνιστώμενη αντιμετώπιση	<ul style="list-style-type: none">○ Ξαπλώστε το θύμα σε δροσερό μέρος, μακριά από τη ζέστη○ Δώστε του δροσερό νερό○ ΜΗΝ δίνετε ταμπλέτες αλατιού ή νερό με αλάτι○ Τεντώστε ελαφρά και κάνετε μασάζ στα άκρα που υποφέρουν από σπασμούς○ Όταν τα συμπτώματα υποχωρήσουν, το θύμα μπορεί να επανέλθει στη δουλειά του, αλλά με βραδύτερο ρυθμό και πίνοντας πολλά υγρά.



Θερμική Εξάντληση

Η θερμική εξάντληση (ή θερμική κατάρρευση) είναι η πιο συνηθισμένη πάθηση λόγω ζέστης και οφείλεται στην έντονη απώλεια υγρών και αλάτων. Είναι αποτέλεσμα επίπονης εργασίας σε περιβάλλον θερμό και υγρό. Το περιβάλλον αυτό εμποδίζει την εφίδρωση (που είναι ο φυσικός μας κλιματισμός) και έτσι η θερμοκρασία του σώματος αυξάνει επικίνδυνα. Η θερμική εξάντληση πλήττει ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους και όσους είναι ασυνήθιστοι σε τέτοιο περιβάλλον. Αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα και σωστά, η κατάσταση του θύματος θα χειροτερεύσει και θα υποστεί θερμοπληξία.

<p>Χαρακτηριστικά συμπτώματα</p> 	<ul style="list-style-type: none">* Δέρμα ψυχρό, χλωμό, υγρό* Εξάντληση, ζάλη, αίσθημα δυσφορίας* Πονοκέφαλος, αίσθημα κούρασης, ναυτία* Θολή όραση* Έντονη και παρατεταμένη εφίδρωση* Θερμοκρασία σώματος κανονική ή χαμηλότερη* Αναπνοή γρήγορη και ακανόνιστη* Σφυγμός γρήγορος και αδύνατος* Έντονοι πόνοι στα άκρα και την κοιλιά* Σε σοβαρές περιπτώσεις, διάρροια, εμετός, λιποθυμία.
<p>Συνιστώμενη αντιμετώπιση</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Ξαπλώστε το θύμα σε δροσερό μέρος, μακριά από τη ζέστη○ Χαλαρώστε τα ρούχα, ή βγάλτε τα αν έχουν ποτιστεί με ιδρώτα○ Απλώστε δροσερές, υγρές πετσέτες στο δέρμα (και πάγο αν χρειάζεται) και αερίστε το θύμα○ Δώστε στο θύμα λίγες γουλιές δροσερού νερού κάθε λίγα λεπτά (ΟΧΙ μεγάλες ποσότητες - θα προκαλέσετε εμετό)○ Το θύμα δεν πρέπει να αναλάβει σωματική εργασία για την υπόλοιπη μέρα.



Θερμοπληξία

Η θερμοπληξία είναι η σοβαρότερη πάθηση λόγω ζέστης. Η μακρόχρονη έκθεση σε θερμό και υγρό περιβάλλον παραλύει τους μηχανισμούς θερμορύθμισης του σώματος (εφίδρωση) και η θερμοκρασία ανεβαίνει γρήγορα. Αν το φαινόμενο αφηθεί να εξελιχθεί, θα προκαλέσει εγκεφαλική βλάβη, κώμα και τελικά θάνατο. Αντίθετα με τις άλλες δύο παθήσεις, η θερμοπληξία απαιτεί άμεση ιατρική επέμβαση.



Χαρακτηριστικά συμπτώματα	<ul style="list-style-type: none">* Δέρμα κόκκινο, ξηρό, θερμό* Πονοκέφαλος, ζάλη, ξηροστομία, έντονη δίψα* Το θύμα δεν ιδρώνει* Σφυγμός γρήγορος και έντονος (ενίοτε ακανόνιστος)* Αναπνοή γρήγορη και κοφτή* Διαλείψεις συνείδησης* Αβέβαιο βήμα* Διαταραχές στην όραση* Μυϊκοί σπασμοί, εμετός, κατάρρευση, κρίσεις.
Συνιστώμενη αντιμετώπιση	<ul style="list-style-type: none">○ Καλέστε ασθενοφόρο ΑΜΕΣΩΣ!○ Απόλυτη ανάπαυση σε δροσερό μέρος○ Αν το θύμα κάνει εμετό, τοποθετήστε το με το πλάι○ Απομακρύνετε τα ρούχα και ρίξτε τη θερμοκρασία του σώματος με οποιοδήποτε μέσο. Βάλτε πάγο στις μασχάλες, στην κοιλιά, στο λαιμό, στους καρπούς και τους αστραγάλους.○ ΜΗΝ δίνετε υγρά○ ΜΗΝ τρίβετε το θύμα με οινόπνευμα- εμποδίζει τη διαφυγή της θερμότητας.

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ**

Λίγη προσοχή χρειάζεται, κι όλα τα παραπάνω θα μείνουν στη θεωρία.

Ισοζύγιο υγρών και αλάτων (ηλεκτρολυτών)

- Πίνετε πολύ και δροσερό νερό, ακόμα κι αν δεν διψάτε πολύ.
- Αν δεν είστε συνηθισμένοι ή / και ιδρώνετε πολύ, προσθέστε ελάχιστο αλάτι στο νερό.
- Αποφύγετε τα βαριά γεύματα, τις λιπαρές τροφές και τα αλκοολούχα ποτά.
- Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά.

Ρούχα

- Προτιμήστε ρούχα άνετα και από πορώδη υλικά (π. χ. βαμβάκι). Έτσι το σώμα αερίζεται περισσότερο και ο ιδρώτας εξατμίζεται.
- Αν πρέπει να δουλέψετε στον ήλιο ή κοντά σε πηγές θερμότητας, μην εκθέτετε το γυμνό σας δέρμα σ' αυτές.
- Χρησιμοποιήστε όλα τα διαθέσιμα δροσιστικά μέσα (τα κρύα κουτιά αναψυκτικών είναι πολύ αποτελεσματικά).

Εργασία στην ύπαιθρο

- Μην εκθέτετε το πάνω μέρος του κορμιού σας γυμνό στον ήλιο.
- Εργαστείτε κατά το δυνατό στη σκιά.
- Φοράτε καπέλο ή κράνος. Εκτός της ζέστης, προφυλάσσει και από την ηλίαση.
- Κάνετε τις βαρύτερες δουλειές το πρωί.
- Αποφύγετε την έντονη σωματική εργασία (πάντως, μην κάνετε κατάχρηση αυτής της δικαιολογίας).

Προσαρμογή

- Δώστε στο σώμα σας την ευκαιρία να προσαρμοστεί στις θερμές συνθήκες. Σε λίγες μέρες τις συνηθίζει κανείς.
- Προσέξτε ιδιαίτερα όταν επιστρέψετε από διακοπές ή ακόμα και από Σαββατοκύριακο. Ίσως πρέπει να προσαρμοστείτε από την αρχή.



9. ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΥΨΟΣ

Οι πτώσεις αποτελούν τη σημαντικότερη αιτία ατυχημάτων στον κατασκευαστικό τομέα. **ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΑ ΜΙΣΑ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΑ ΕΡΓΑΤΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΣΤΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΡΓΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΤΩΣΗΣ ΑΠΟ ΥΨΟΣ.** Εάν σε αυτά προστεθούν και τα ατυχήματα που επιφέρουν αναπηρίες και άλλες σοβαρές βλάβες στην υγεία των θυμάτων, γίνεται κατανοητό ότι η εφαρμογή μέτρων για την πρόληψη των πτώσεων αποτελεί για όλους πρωταρχικό και αδιαπραγμάτευτο στόχο.

Οι πτώσεις από ύψος σχετίζονται με την προσωρινότητα των εργασιών που εκτελούνται και με το συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον εργασίας. Αυτά τα δύο χαρακτηριστικά αποβαίνουν σε βάρος της προσπάθειας για την λήψη μέτρων ασφαλείας και για την εφαρμογή ασφαλών μεθόδων εργασίας και αποτελούν δύο από τις πάμπολλες ιδιαιτερότητες που καθιστούν τον κατασκευαστικό τομέα ως τομέα υψηλής επικινδυνότητας.

Πτώσεις από ύψος συμβαίνουν συνήθως κατά την εργασία σε σκαλωσιές, σε στέγες, σε υπερυψωμένες διαβάσεις, κοντά σε πέρατα πλακών και σε κατακόρυφα ή οριζόντια ανοίγματα, σε κλιμακοστάσια, κατά την χρήση φορητών κλιμάκων, κατά τις εργασίες πάνω σε αυτοσχέδιες κατασκευές πρόσβασης σε ύψος και κατά την εκτέλεση εργασιών με λανθασμένες μεθόδους και διαδικασίες.

ΣΚΑΛΩΣΙΕΣ

- ◆ Μην αποσυναρμολογείς τμήματα της σκαλωσιάς πριν ολοκληρωθούν οι εργασίες και μην αφαιρείς ποτέ μαδέρια από το δάπεδο. Το ελάχιστο πλάτος του δαπέδου εργασίας δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να είναι μικρότερο από 60 εκατοστά.
- ◆ Να ανεβαίνεις και να κατεβαίνεις τη σκαλωσιά χρησιμοποιώντας την ειδική σκάλα της, ποτέ την «σκαρφαλώνοντας».
- ◆ Να ελέγχεις, ιδίως μετά από έντονη βροχή και κακοκαιρία, ώστε οι ορθοστάτες να πατούν σε σταθερή και ανθεκτική επιφάνεια και η αγκύρωση της σκαλωσιάς στο κτίσμα να παραμένει στη θέση της καθ' όλη τη διάρκεια των εργασιών.

ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

- ◆ Μην φτιάχνεις και μην χρησιμοποιείς ποτέ αυτοσχέδιες κατασκευές για να φτάσεις κάπου ψηλά. Πρέπει να υπάρχει πάντα η κατάλληλη σκαλωσιά, πύργος, καβαλέτο ή φορητή σκάλα.
- ◆ Σε κάθε περίπτωση να ελέγχεις ώστε να υπάρχει σταθερή και ανθεκτική έδραση κάτω και ευστάθεια κατά την ανάβαση και κατά την εκτέλεση της εργασίας.
- ◆ Μην χρησιμοποιείς για τάκους και βάσεις υλικά ή αντικείμενα που μπορεί να θρυμματιστούν, να σπάσουν ή να μετακινηθούν.
- ◆ Μην εδράζεις σε επιφάνεια γλιστερή ή μαλακή.

ΥΠΕΡΥΨΩΜΕΝΕΣ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ

- ◆ Να μην περνάς πάνω από τάφρους, ανοίγματα και άλλα κενά με αυτοσχέδιους ή παρακινδυνευμένους τρόπους. Χρησιμοποίησε πάντα την κατάλληλη διάβαση (πεζογέφυρα, ράμπα κτλ), που θα πρέπει να είναι επαρκούς αντοχής και με κατάλληλη κλίση.



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- ◆ Μην μετατοπίζεις ποτέ μια υπερυψωμένη διάβαση, ούτε να επεμβαίνεις με οποιοδήποτε τρόπο στα δύο άκρα στήριξης της, εκτός εάν αυτό γίνεται για την ενίσχυσή της.
- ◆ Μην χρησιμοποιείς υπερυψωμένες διαβάσεις που τα υλικά κατασκευής τους έχουν υποστεί φθορές.

ΚΛΙΜΑΚΟΣΤΑΣΙΑ

- ◆ Να μην αφήνεις στο κλιμακοστάσιο και γενικά στις σκάλες απορρίμματα, μπάζα ή άλλα εμπόδια.
- ◆ Να φροντίζεις να υπάρχει συνέχεια επαρκούς φωτισμός.
- ◆ Να μην μεταφέρεις ογκώδη αντικείμενα που σε εμποδίζουν να βλέπεις που πατάς.
- ◆ Μην αφήνεις καλώδια και μπαλαντέζες να σέρνονται στα σκαλιά και τα πλατύσκαλα.

ΦΟΡΗΤΕΣ ΣΚΑΛΕΣ

- ◆ Μην χρησιμοποιείς σκάλες με ματισμένους ορθοστάτες ή σκαλοπάτια.
- ◆ Μην χρησιμοποιείς σκάλες που το υλικό τους έχει έστω και ένα σημείο τους σοβαρή φθορά.
- ◆ Να ανεβαίνεις και να κατεβαίνεις τη σκάλα με το πρόσωπο πάντα προς αυτή και να κρατιέσαι και με τα δύο χέρια (τα εργαλεία να είναι τοποθετημένα σε ειδικές θήκες πάνω σου και τα υλικά να ανεβαίνουν με ανυψωτικό μηχανισμό).
- ◆ Μην τεντώνεις το σώμα σου στα πλάγια όταν εργάζεσαι πάνω στη σκάλα.
- ◆ Να ελέγχεις την αντοχή και τη σταθερότητα και των επάνω και των κάτω σημείων στήριξης της σκάλας.
- ◆ Μην τοποθετείς τη σκάλα κοντά σε σημεία κυκλοφορίας ή μπροστά σε πόρτες και παράθυρα που ανοίγουν προς το μέρος της.

ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- ❖ Να αναφέρεις στους ανώτερους σου κάθε επικίνδυνη κατάσταση και κάθε έλλειψη στα μέτρα ασφαλείας.
- ❖ Να συμβάλλεις στην επιλογή αποτελεσματικών μέτρων πρόληψης εκφράζοντας την γνώμη σου.
- ❖ Να μην απομακρύνεις, μετακινείς ή απενεργοποιείς, έστω και προσωρινά τα μέτρα ασφαλείας.
- ❖ Να αποκαθιστάς τα μέτρα ασφαλείας που πέφτει στην αντίληψή σου ότι έχουν χάσει με οποιοδήποτε τρόπο χάσει την αποτελεσματικότητά τους
- ❖ Να μην θεωρείς ότι η εμπειρία σου είναι ποτέ αρκετή για να σε προστατεύσει σε ένα επικίνδυνο περιβάλλον εργασίας.
- ❖ Να μη θεωρείς ότι το να εργάζεσαι με παρακινδυνευμένο τρόπο αποδεικνύει τις επαγγελματικές σου ικανότητες.



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- ❖ **Να συνεργάζεσαι με τον τεχνικό ασφαλείας και τον γιατρό εργασίας, εάν υπάρχει, και να συντρέχεις τον εργοδότη σου. Στην προσπάθεια για σύστημα προστασίας της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων.**
- ❖ **Να φοράς κατάλληλα παπούτσια (σκληρά μπότινια με αντιολισθητική σόλα). Ποτέ μην φοράς σαγιονάρες ή πέδιλα, ούτε το καλοκαίρι.**



10. ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Η αποφυγή των τροχαίων ατυχημάτων αποτελεί σημαντικό θέμα, αφού ένας αριθμός υπαλλήλων της επιχείρησης μετακινείται με αυτοκίνητο λόγω της εργασίας του (πωλητές, οδηγοί φορτηγών).

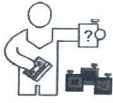
Επίσης, ένας σημαντικός αριθμός υπαλλήλων χρησιμοποιεί αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις του από και προς την εργασία του. Πρέπει να επισημανθεί ότι τα τροχαία ατυχήματα που συμβαίνουν κατά τη διαδρομή από και προς τον τόπο εργασίας θεωρούνται από το νόμο ως εργατικά ατυχήματα και συνεπώς αποτελούν και αυτά πεδίο εφαρμογής μέτρων πρόληψης από την εταιρεία.

Που οφείλονται τα τροχαία ατυχήματα

Τα τροχαία ατυχήματα οφείλονται σε διάφορες αιτίες, όπως:

- Κακές καιρικές συνθήκες
- Κακή κατάσταση του δρόμου
- Βλάβη του αυτοκινήτου
- Σφάλμα του οδηγού.

Φυσικά, δεν μπορεί κανείς να επηρεάσει τον καιρό ή την κατάσταση του δρόμου. Πολλά όμως ατυχήματα μπορούν να αποφευχθούν προσαρμόζοντας τον τρόπο οδήγησης σε κάποιες βασικές αρχές ασφάλειας.

**Προσοχή στην κούραση**

Η κούραση είναι υπεύθυνη για πολλά ατυχήματα που συμβαίνουν σε ικανούς και προσεκτικούς οδηγούς. Η κούραση είναι ύπουλος εχθρός: Τα συμπτώματά της δύσκολα γίνονται αντιληπτά και εύκολα παραγνωρίζονται.

Συμπτώματα	<ul style="list-style-type: none">▪ Στιγμαία απώλεια του ελέγχου▪ Ξεχνάμε ν' ανάψουμε τα φώτα ακόμα κι όταν σκοτεινιάσει▪ Ασυναίσθητες αλλαγές ταχύτητας (αδικαιολόγητες διακυμάνσεις)▪ Εκνευρισμός λόγω συμπεριφοράς των άλλων οδηγών
Αιτίες	<ul style="list-style-type: none">▪ Έλλειψη ύπνου▪ Μονοτονία▪ Άγχος (προβλήματα στη δουλειά, στο σπίτι, στις προσωπικές σχέσεις, κ.λπ.)▪ Προβλήματα υγείας (δυσπεψία, πονοκέφαλοι, και άλλες μικροενοχλήσεις δείχνουν ασήμαντες, αλλά εξαιτίας τους δεν μπορούμε να συγκεντρωθούμε και να μείνουμε συγκεντρωμένοι στην οδήγηση).
Λύσεις	<p>Καταπολέμηση της μονοτονίας</p> <ul style="list-style-type: none">- με το ραδιόφωνο- με στιγμιαίες ματιές στο τοπίο- με το παράθυρο ανοιχτό για καθαρό αέρα. <p>Διαλείμματα</p> <ul style="list-style-type: none">- Στάση κάθε δυο-τρεις ώρες για καφέ ή ποτό (όχι αλκοολούχο). Λίγο περπάτημα. Καλό είναι να μην μένουμε μέσα στο αυτοκίνητο στις στάσεις για βενζίνη.- Να μην προσπαθούμε να βρεις τα όρια σου. Σε περίπτωση υπνηλίας, σταματάμε και κοιμόμαστε για λίγο. <p>Σωστή στάση του σώματος κατά την οδήγηση</p> <ul style="list-style-type: none">- Ρυθμίζουμε το κάθισμα ώστε να αισθανόμαστε άνετα. Η σωστή στάση διαφέρει ανάλογα με τη διάρκεια οδήγησης. Επίσης, η αλλαγή της στάσης μετά από διάλειμμα βοηθάει στο να σπάσει η μονοτονία.

Ζώνες ασφαλείας

Όλοι συμφωνούμε ότι είναι απαραίτητες. Στην πραγματικότητα όμως, συνήθως τις αντιμετωπίζουμε όπως πολλούς άλλους νόμους: *είναι καλές για τους άλλους.*



Αντί να αναφερθούμε πάλι στη χρησιμότητα των ζωνών, ας δούμε γιατί **ΔΕΝ** τις φοράμε πάντα. Δικαιολογίες όπως "δε χρειάζομαι τη ζώνη γιατί":

Η απόσταση είναι μικρή

ΛΑΘΟΣ. Μεγάλο ποσοστό των ατυχημάτων συμβαίνουν με μικρή ταχύτητα και πολύ κοντά στο σπίτι του θύματος. Ατυχήματα συμβαίνουν και σε χώρους parking.

Οι ζώνες δεν είναι μόνο για την εθνική. Είναι η πρώτη μας σκέψη μόλις μπούμε στο αυτοκίνητο.

Αν πρόκειται να σκοτωθείς, δεν θα σε σώσει η ζώνη.

ΛΑΘΟΣ. Τα μισά θύματα τροχαίων θα είχαν επιβιώσει, αν φορούσαν τις ζώνες τους. Αυτό είναι ΓΕΓΟΝΟΣ.

Η ζώνη μπορεί να γίνει παγίδα, αν το αυτοκίνητο πάρει φωτιά ή πέσει τη θάλασσα.

ΛΑΘΟΣ. Ελάχιστα ατυχήματα οδηγούν σε πυρκαγιά ή πτώση στο νερό. Ακόμα και τότε, η ζώνη σε προστατεύει από τραυματισμό ή απώλεια αισθήσεων κατά τη σύγκρουση, κι έτσι μπορείς να απομακρυνθείς από το αυτοκίνητο.

Το αυτοκίνητο έχει αερόσακο, άρα δεν χρειάζεται να φοράω ζώνη.

ΛΑΘΟΣ. Ο αερόσακος δεν αντικαθιστά τη ζώνη-τη συμπληρώνει. Στην πραγματικότητα, ο αερόσακος χωρίς τη ζώνη δεν είναι απλώς άχρηστος, αλλά ιδιαίτερα επικίνδυνος αν εκραγεί μπροστά στο ανεξέλεγκτα κινούμενο σώμα του οδηγού.

Δική μου είναι η ζωή και θα την κάνω ό,τι θέλω.

ΛΑΘΟΣ. Ακόμα κι αν αδιαφορείς για τη ζωή σου (πράγμα μάλλον απίθανο) υπάρχουν ζωές άλλων που εξαρτώνται από σένα. Αν το σώμα σου εκτιναχθεί κατά τη σύγκρουση, μπορεί να χτυπήσει κάποιον άλλο μέσα στο αυτοκίνητο. Ο κίνδυνος δεν είναι καθόλου μικρός. Με την ταχύτητα της σύγκρουσης, το ανθρώπινο σώμα έχει τόση ορμή, που μπορεί να διαπεράσει την κλειστή πόρτα - πόσο μάλλον ένα άλλο σώμα.



Η ζώνη με ενοχλεί.

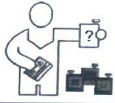
ΣΩΣΤΟ! Οι ζώνες είναι πολύ ενοχλητικές. Ειδικά στις ζεστές μέρες του καλοκαιριού, σε αυτοκίνητο χωρίς κλιματισμό, είναι σκέτος εφιάλτης







11. ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

<p>Γενικά Σχετική Νομοθεσία Π.Δ. 16/96 Ν. 78/88</p> 	<p>Σε κάθε επιχείρηση υπάρχουν υλικά που μπορούν να αναφλεγούν. Τα αποτελέσματα της φωτιάς μπορεί να είναι καταστροφικά για την επιχείρηση όχι μόνον από υλικές ζημιές αλλά και από τις ανθρώπινες απώλειες που ενδεχόμενα να υπάρξουν</p> <p><i>Η λήψη μέτρων πρόληψης της πυρκαγιάς, αλλά και τα μέτρα αντιμετώπισης μίας πυρκαγιάς στα πρώτα στάδια εξέλιξής της είναι πρωταρχικό καθήκον όλων των επιχειρήσεων. Για τον λόγο αυτό, πριν από την έναρξη οποιασδήποτε επιχειρηματικής δραστηριότητας, επιβάλλεται από την νομοθεσία η ύπαρξη μελέτης πυροπροστασίας και η έκδοση πιστοποιητικού πυροπροστασίας, καθώς και η λήψη κατάλληλων μέτρων.</i></p>
	<p>ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Πυροσβεστήρες νερού και αφρού δεν χρησιμοποιούνται ποτέ παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος.❖ Ο πυροσβεστήρας διοξειδίου του άνθρακα δεν καταστρέφουν τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό της επιχείρησης όπως κάνει ο πυροσβεστήρας ξηράς κόνεως.
	



ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

	 <p data-bbox="630 562 922 675">ΔΙΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ</p>  <table border="1" data-bbox="1084 251 1295 455"><tr><td data-bbox="1084 251 1295 358">ΥΓΡΑ</td></tr><tr><td data-bbox="1084 358 1295 455">ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ</td></tr></table>	ΥΓΡΑ	ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ		
ΥΓΡΑ					
ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ					
	 <p data-bbox="630 1061 889 1163">ΚΟΝΕΩΣ</p>  <table border="1" data-bbox="1029 777 1235 1163"><tr><td data-bbox="1029 777 1235 879">ΥΓΡΑ</td></tr><tr><td data-bbox="1029 879 1235 970">ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ</td></tr><tr><td data-bbox="1029 970 1235 1072">ΣΤΕΡΕΑ</td></tr><tr><td data-bbox="1029 1072 1235 1163">ΑΕΡΙΑ</td></tr></table>	ΥΓΡΑ	ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ	ΣΤΕΡΕΑ	ΑΕΡΙΑ
ΥΓΡΑ					
ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ					
ΣΤΕΡΕΑ					
ΑΕΡΙΑ					



12. ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΜΕ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Τα περισσότερα εργατικά ατυχήματα που συμβαίνουν κατά την χρήση ηλεκτροκίνητων και χειροκίνητων είναι ατυχήματα ΑΠΟ ΑΠΡΟΣΕΞΙΑ.

Τα μέτρα πρόληψης διακρίνονται σε τέσσερις (4) βασικές κατηγορίες:

- ❖ **Επιλογή και προμήθεια εξοπλισμού.** Κατά την επιλογή του εξοπλισμού λαμβάνονται υπόψη η εργασία που θα εκτελεσθεί, οι ειδικές συνθήκες, οι εργονομικές αρχές και φυσικά οι ελάχιστες απαιτήσεις της νομοθεσίας.
- ❖ **Εγκατάσταση εξοπλισμού.** Η συναρμολόγηση (ή αποσυναρμολόγηση), η εγκατάσταση και η θέση σε λειτουργία του εξοπλισμού γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- ❖ **Χρήση – λειτουργία εξοπλισμού.** Η χρήση του εξοπλισμού πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Πρέπει να δίνονται σαφείς οδηγίες και κατάλληλη εκπαίδευση στους εργαζομένους, οι οποίοι πρέπει να γνωρίζουν τα συστήματα προφύλαξης και να μην τα παραβιάζουν για κανένα λόγο.
- ❖ **Συντήρηση εξοπλισμού.** Ο εξοπλισμός πρέπει να συντηρείται και να ελέγχεται τακτικά ώστε να διατηρείται σε επίπεδο τέτοιο που να ανταποκρίνεται στις προδιαγραφές του. Η συντήρηση πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο προσωπικό.

ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΕΙΔΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Στην συνέχεια δίνονται χρήσιμες οδηγίες για ορισμένα είδη εξοπλισμού που χρησιμοποιούνται συχνά:

1. Να είναι ελαφριά, εύκολα στη χρήση τους, να χρησιμοποιούνται για τις εργασίες που είναι σχεδιασμένα και να μην έχουν φθορές.
2. τα εργαλεία κρούσης (σφυριά, βαριοπούλες) να είναι από σίδηρο κατάλληλης σκληρότητας ώστε να μην σπάνε.
3. τα κοπτικά εργαλεία να είναι καλά ακονισμένα.
4. Τα ηλεκτροκίνητα φορητά εργαλεία κοπής ή λείανσης να φέρουν τους προφυλακτήρες τους