



Προστασία από Θερμική Καταπόνηση

Κατά την Πανδημία
COVID-19

ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ

κατά την πανδημία Covid-19

Η έκθεση σε ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες συνεπάγεται κινδύνους που σχετίζονται με την υγεία, επηρεάζοντας την ικανότητα του ανθρώπινου σώματος να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του, επιδεινώνοντας υφιστάμενα προβλήματα υγείας ή προκαλώντας οξείες καταστάσεις, όπως θερμικές κρίμπες, θερμική καταπόνηση, θερμοπληξία και υπερθερμία. Χαρακτηριστικό είναι ότι μικρές αλλαγές από τη μέση εποχική θερμοκρασία σχετίζονται με αυξημένη νοσηρότητα, ακόμα και θνητότητα. Λαμβάνοντας υπόψη και τις έμμεσες επιδράσεις ενός καύσωνα, όπως η ανθρώπινη συμπεριφορά, η μετάδοση νοσημάτων, η διαθεσιμότητα των υπηρεσιών υγείας, η ποιότητα του αέρα, καθώς και οι διάφορες υποδομές όπως η ενέργεια και οι μετακινήσεις, η προστασία της υγείας στο πλαίσιο της πανδημίας covid-19 έχει αυξημένη σημασία κατά τις περιόδους υψηλών θερμοκρασιών.



ΕΙΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΟΙ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ;

Τα τελευταία 5 χρόνια (2015-2019) είχαμε τις υψηλότερες μέσες θερμοκρασίες που έχουν καταγραφεί σε παγκόσμια κλίμακα, ενώ οι έρευνες δείχνουν ότι η φετινή χρονιά, όπως και η ερχόμενη δεκαετία, είναι μια από τις θερμότερες στο πλαίσιο της κλιματικής αλλαγής. Οι δράσεις της Δημόσιας Υγείας, σημαντικό μέρος της οποίας αποτελεί η Επαγγελματική Υγεία, πρέπει να στοχεύουν στη διαχείριση των υψηλών θερμοκρασιών, οι οποίες κάνουν περίπλοκη τη διαχείριση των περιπτώσεων covid-19 λόγω υπερφόρτωσης του συστήματος υγείας.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΥΑΛΩΤΟΙ ΣΤΙΣ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ;

Οι ηλικιωμένοι (άνω των 65 ετών), όσοι έχουν χρόνια προβλήματα υγείας, όπως καρδιακή ή αναπνευστική νόσο ή σακχαρώδη διαβήτη, όσοι λαμβάνουν συγκεκριμένα φάρμακα, οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι, οι εγκυμονούσες γυναίκες και άτομα που χρησιμοποιούν μέσα ατομικής προστασίας σε χώρους στους οποίους η θερμοκρασία δεν ελέγχεται. Ευάλωτοι στη θερμική καταπόνηση επίσης ενδεχομένως να είναι όσοι μολύνθηκαν ή όσοι αναρρώνουν από covid-19.





ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ ΚΑΙ ΤΟ COVID-19;

Ο covid-19 ενισχύει τη βλαπτική επίδραση των υψηλών θερμοκρασιών σε ορισμένες περιπτώσεις. Πολλοί άνθρωποι είναι σε υψηλό κίνδυνο τόσο για COVID-19 όσο και για θερμικό στρες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με περιορισμένη πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη, εκείνων που ζουν σε πυκνό-κατοικημένες ή περιοχές με ανεπαρκείς συνθήκες υγιεινής. Μάλιστα, η αυτό-απομόνωση αυξάνει τον κίνδυνο νοσηρότητας ή θνητότητας που σχετίζεται με τη θερμότητα, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για άτομα ηλικιωμένα, άτομα με αναπηρία, άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας που αδυνατούν να ερμηνεύσουν τις οδηγίες ή να λάβουν τα κατάλληλα προστατευτικά μέτρα, άτομα σε κλειστές δομές φροντίδας και άτομα που ζουν χωρίς κλιματισμό. Η αύξηση της ευαισθητοποίησης γύρω από το θερμικό στρες και η λήψη μέτρων προστασίας της υγείας είναι κρίσιμα, καθώς παρότι δεν υπάρχουν ακόμα μελέτες διαθέσιμες για την αλληλεπίδραση μεταξύ covid-19 και θερμικής καταπόνησης, η παραμονή στο σπίτι ατόμων που είτε είναι ασθενείς covid-19 με ελάχιστα ή καθόλου συμπτώματα που δεν απαιτούν νοσηλεία είτε αναρρώνουν, πρέπει να γίνεται λαμβάνοντας υπόψη το σημαντικό παράγοντα της θερμικής καταπόνησης, που μπορεί μέσω της θερμικής δυσφορίας ή της αφυδάτωσης να επιδεινώσει την ασθένεια.

1. Τα συμπτώματα θερμικού στρες και covid-19 μοιάζουν

Το θερμικό στρες μπορεί να παρουσιάσει μια σειρά συμπτωμάτων που μιμούνται τα πρώιμα συμπτώματα COVID-19, όπως λόγου χάρη κεφαλαλγία, εξάντληση, αυξημένη θερμοκρασία σώματος, υπερβολική εφίδρωση και κράμπες στο σώμα. Η αναγνώριση του θερμικού στρες από το ίδιο το άτομο είναι μερικές φορές δύσκολη. Απευθυνόμενοι σε επαγγελματίες υγείας, δώστε αναλυτικά το ιστορικό που θα ζητηθεί ώστε να διευκολυνθεί η διαφορική διάγνωση.

2. Φόβος αναζήτησης ιατρικής βοήθειας για θερμική καταπόνηση λόγω covid-19

Ο φόβος της μόλυνσης από covid-19 αναφέρεται σε μελέτες ότι καθυστερεί την αναζήτηση υγειονομικής φροντίδας για προβλήματα ή παθήσεις που δε σχετίζονται με το COVID-19 ακόμη και όταν αυτά είναι ιδιαίτερα κρίσιμα. Μια τέτοια αντίληψη και συμπεριφορά θα μπορούσε να οδηγήσει σε σοβαρή ασθένεια ή ακόμα και θάνατο ευάλωτων ατόμων. Σε περιοχές που πλήττονται από υψηλούς αριθμούς θανάτων λόγω COVID-19, ένας καύσωνας μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερες απώλειες.

3. Τα ΜΑΠ είναι λιγότερο καλά ανεκτά κατά τον καύσωνα

Η πανδημία COVID-19 είχε ως αποτέλεσμα μεγάλος αριθμός των εργαζομένων στην υγεία, στην εστίαση, στην πολιτική προστασία και αλλού (π.χ. μετακίνηση με ΜΜΜ), να απαιτείται να φορά πρόσθετα μέσα ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) για την ασφαλή εργασία και αλληλεπίδραση με άλλα άτομα. Η χρήση ΜΑΠ και η εργασία σε ανεπαρκώς κλιματιζόμενες συνθήκες για μεγάλα χρονικά διαστήματα αυξάνει τον κίνδυνο θερμικού στρες. Η ανταπόκριση στην πανδημία COVID-19 αναμένεται να είναι παρατεταμένη και στο πλαίσιο αυτό, η προστασία της υγείας των εργαζομένων θα πρέπει να διασφαλίζει την προστασία τόσο από τη μόλυνση όσο και από το θερμικό στρες, διευκολύνοντας τους εργαζόμενους να εκτελούν τα καθήκοντά τους αποτελεσματικά όλο αυτό το χρονικό διάστημα.

ΚΡΙΣΙΜΑ ΣΗΜΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΝΑΝΤΙ ΤΗΣ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ

κατά την Πανδημία COVID-19

ΤΙ **ΝΑ** ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Μείνετε στο σπίτι εάν είναι εφικτό τις ιδιαίτερα θερμές ώρες της ημέρας και κάντε δραστηριότητες που δεν αυξάνουν τη θερμοκρασία του σώματός σας.
- Κρατήστε το χώρο που βρίσκεστε δροσερό, κλείνοντας τα στόρια ή τις κουρτίνες και αξιοποιήστε το βράδυ για να αερίσετε το χώρο με ανοιχτά παράθυρα.
- Παρακολουθείτε τον καιρό, ώστε να προετοιμαστείτε κατάλληλα έναντι ενός κύματος καύσωνα.
- Καταναλώνετε επαρκή ποσότητα νερού, όσο γίνεται συχνότερα, ακόμα και αν δε διψάτε. Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε χρόνια προβλήματα υγείας (π.χ. επιληψία, καρδιακή ή νεφρική ή ηπατική νόσο) συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν αυξήσετε την πρόσληψη νερού.

- Καταναλώνετε και άλλα ροφήματα ενυδάτωσης, που περιέχουν ηλεκτρολύτες, ώστε να παραμείνετε ενυδατωμένοι.
- Φορέστε ελαφρά, ανοιχτόχρωμα, χαλαρά ρούχα, από μη συνθετικό υλικό.
- Όταν κινείστε κάτω από τον ήλιο, καλύψτε το κεφάλι και το πρόσωπό σας με ένα καπέλο.
- Διατηρήστε φυσική απόσταση 1,5 - 2 μέτρα από άλλα άτομα
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά και σωστά με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιήστε ένα αντισηπτικό διάλυμα χεριών.
- Στο σπίτι, κρατήστε διαφορετικές πετσέτες χεριών για κάθε άτομο, τις οποίες πλένετε συχνά.
- Εάν δεν αισθάνεστε καλά, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών, επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας.
- Εάν έχετε κατοικίδιο ζώο, φροντίστε να βρίσκεται σε σκιερό και δροσερό μέρος και να έχει πάντα διαθέσιμο νερό.

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

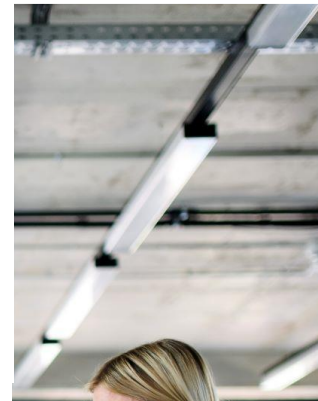
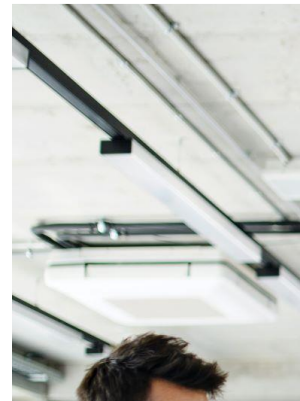
- Προσπαθήστε να μη βγαίνετε κατά τον καύσωνα τις ώρες με τις υψηλότερες θερμοκρασίες, ιδίως μεταξύ 12:00 και 16:00.
- Μην καταναλώνετε ποτά αλκοολούχα, τσάι, καφέ ή ποτά πλούσια σε υδατάνθρακες, διότι αφυδατώνουν το σώμα.
- Αποφύγετε τα γεύματα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, είναι πικάντικα ή πολύ λιπαρά.
- Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας χωρίς πρώτα να έχετε πλύνει τα χέρια σας.
- Αποφύγετε την επαφή με ασθενείς.
- Μη βγείτε από το σπίτι εάν είστε άρρωστοι. Μείνετε σπίτι και επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

- Φροντίστε να είναι διαθέσιμο σε όλους καθαρό, δροσερό νερό.
- Αποφύγετε την εργασία κάτω από τον ήλιο, ενώ εάν αυτό είναι απαραίτητο διασφαλίστε την κάλυψη του δέρματος και κυρίως της κεφαλής.
- Οργανώστε τις απαιτητικές σωματικά ή τις εξωτερικές εργασίες ώστε να εκτελούνται τις πιο δροσερές ώρες της ημέρας.
- Αυξήστε τη συχνότητα και τη διάρκεια των διαλειμμάτων σε εξωτερικές εργασίες.
- Φροντίστε ότι όλοι οι εργαζόμενοι διατηρούν φυσική απόσταση 1,5 - 2 μέτρα, φορούν μάσκα (ειδικά εκεί που προβλέπεται) και ότι εφαρμόζουν σωστά και συχνά την υγιεινή των χεριών.
- Αποφύγετε τις χειραψίες, το άγγιγμα του προσώπου με τα χέρια και τη στενή επαφή.
- Έχετε διαθέσιμο νερό και σαπούνι ή αντισηπτικό διάλυμα χεριών.
- Φροντίστε το διάλειμμα γεύματος να γίνεται σε καλά αεριζόμενο χώρο που τηρούνται οι κανόνες φυσικής αποστασιοποίησης.
- Όταν επιστρέφεται στο σπίτι μετά την εργασία, κάντε ένα μπάνιο με δροσερό νερό και φροντίστε να πλυθούν τα ρούχα που φορούσατε.
- Εάν αναπτύξετε συμπτώματα, αναφέρετέ το στον προϊστάμενό σας και ακολουθήστε τη διαδικασία διαχείρισης ύποπτου κρούσματος της εγκατάστασης στην οποία απασχολείστε.





**Ευχαριστούμε
πολύ!**



+30 210 9405866 | info@gepgroup.gr