

8 Μαρτίου,
Παγκόσμια
Ημέρα Γυναίκας



#MyHealthMatters

Εργαζόμαστε με ασφάλεια μένουμε υγιείς, ζούμε καλύτερα!

Η διεθνής ημέρα της γυναίκας εορτάζεται στις **8 Μαρτίου** κάθε χρόνο, ως ημέρα μνήμης των αγώνων του κινήματος για τα δικαιώματα των γυναικών. Θεσπίστηκε δε για πρώτη φορά το 1977, με απόφαση της γενικής συνέλευσης του ΟΗΕ. Το φετινό θέμα της εκστρατείας είναι **#EmbraceEquity**, θέτοντας την **ισότητα των φύλων** ως σημαντική παράμετρο υγείας και ευημερίας. Στο εργασιακό περιβάλλον και ενώ η έκθεση σε παράγοντες με τους άνδρες μπορεί να είναι κοινή ή να διαφέρει, οι γυναίκες ακόμα αντιμετωπίζουν σημαντικές **προκλήσεις ισότητας**.

Βασικά στοιχεία για τη ζωή των γυναικών, σύμφωνα με την ΕΛΣΤΑΤ (2018):

- ✓ Οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες, συγκεκριμένα ο μέσος όρος στην ΕΕ το 2016 ήταν **83,6** έτη για τις γυναίκες και **78,2** έτη για τους άνδρες (διαφορά **5,4** ετών).
- ✓ Το ποσοστό των ηλικιωμένων γυναικών που ζουν μόνες (**40,4%**) είναι διπλάσιο από το αντίστοιχο ποσοστό των ανδρών (**19,9%**).
- ✓ Σχεδόν σε όλη την Ευρώπη, μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών απ' ότι γυναικών εκτιμούν ότι υγεία τους είναι καλή και η διαφορά αυτή αυξάνεται με την ηλικία.
- ✓ Ο **καρκίνος**, οι **ισχαιμικές καρδιοπάθειες**, όπως η **καρδιακή προσβολή**, και οι **εγκεφαλοαγγειακές παθήσεις**, όπως το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, είναι μεταξύ των τριών πιο κοινών αιτιών θανάτου και για τους άνδρες και τις γυναίκες.

- ✓ Το ποσοστό απασχόλησης των ανδρών είναι υψηλότερο από αυτό των γυναικών (**73%** σε σύγκριση με **62%**).
- ✓ **32%** των απασχολούμενων γυναικών εργάζεται με μερική απασχόληση, συγκριτικά με το **9%** των ανδρών.
- ✓ Στην ΕΕ, οι μεγαλύτερες διαφορές μεταξύ ποσοστού ανεργίας των γυναικών και ανδρών, όπου το ποσοστό ήταν υψηλότερο για τις γυναίκες από ότι για τους άνδρες, παρατηρούνται στην Ελλάδα (**26,1%** για τις γυναίκες και **17,8%** για τους άνδρες).
- ✓ Οι άνδρες καταλαμβάνουν υψηλότερες θέσεις απ' ότι οι γυναίκες, συγκεκριμένα παρατηρείται ότι περίπου το ένα τρίτο (**34%**) των ανώτερων διευθυντικών στελεχών έχουν γυναίκες, ενώ σε κανένα κράτος μέλος το αντίστοιχο ποσοστό των γυναικών δεν ξεπερνούσε το **50%**.
- ✓ Οι γυναίκες στην Ελλάδα αμείβονται **12,5%** λιγότερο από ότι οι άνδρες και οι μεγαλύτερες διαφορές στις ωριαίες αποδοχές παρατηρούνται στα ανώτερα διευθυντικά στελέχη.
- ✓ Μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών απ' ότι γυναικών καταναλώνουν αλκοόλ σε εβδομαδιαία βάση (**38%** των ανδρών ηλικίας 18 ετών και άνω, έναντι **23%** των γυναικών).
- ✓ Μεγαλύτερο ποσοστό ανδρών απ' ότι γυναικών είναι καπνιστές (το **24%** των ανδρών ηλικίας 18 ετών και άνω καπνίζουν καθημερινά, έναντι **16%** των γυναικών).
- ✓ **49%** των ανδρών καταναλώνει από μία έως τέσσερις μερίδες φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση, σε σύγκριση με το **54%** των γυναικών.
- ✓ **36%** των ανδρών ασκήθηκε για 150 λεπτά ή περισσότερο ανά εβδομάδα, σε σύγκριση με το **26%** των γυναικών.
- ✓ **57%** των ανδρών είναι υπέρβαροι (με δείκτη μάζας σώματος 25 και άνω), σε σύγκριση με το **44%** των γυναικών, στοιχεία ανησυχητικά και για τα δυο φύλα.



Προκλήσεις υγείας και ασφάλειας για τις γυναίκες

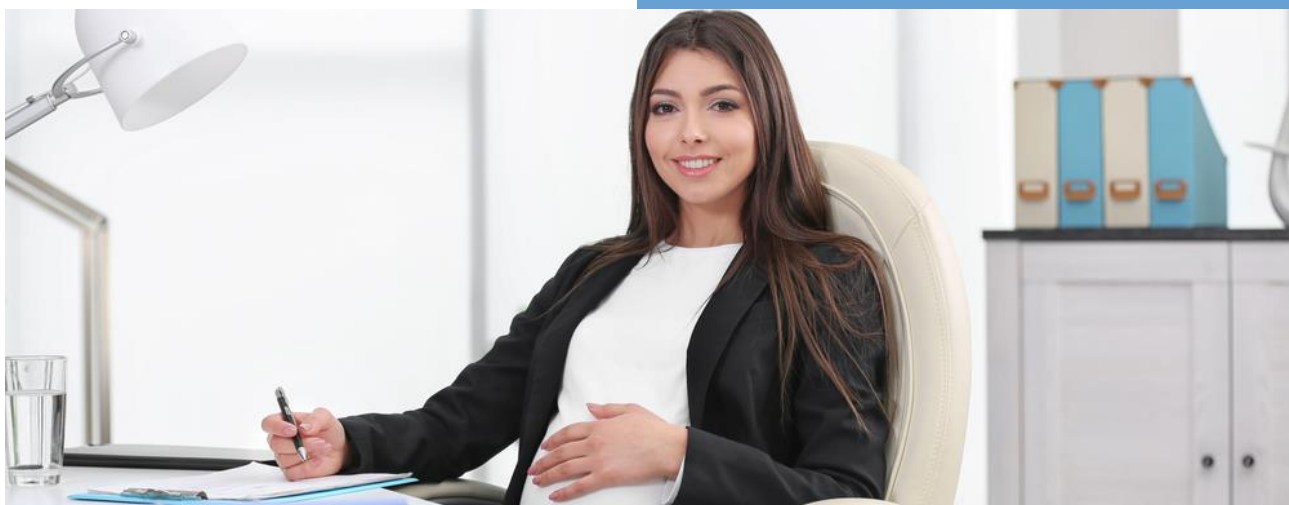
Οι σημαντικότερες προκλήσεις υγείας και ασφάλειας εντοπίζονται στην αναπαραγωγική υγεία, στην εργονομία, εν γένει στους **ψυχοκοινωνικούς κινδύνους**, συμπεριλαμβανομένου του **στρες**, της **βίας** και της **παρενόχλησης** και σε αστοχίες των μέσων ατομικής προστασίας.

Αναπαραγωγική Υγεία

Το **75%** των εργαζομένων γυναικών βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία, ενώ πάνω από τα μισά παιδιά που γεννιούνται στις ΗΠΑ γεννιούνται από εργαζόμενες μητέρες. Όταν μια γυναίκα είναι έγκυος, οι εκθέσεις της σε **βλαπτικούς παράγοντες** στην εργασία μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την ίδια αλλά και το κυοφορούμενο έμβρυο. Ακόμα και χαμηλά επίπεδα έκθεσης σε χημικές και άλλες επικίνδυνες ουσίες, οι οποίες μπορεί να μην είναι επιβλαβείς για τη μητέρα, θα μπορούσαν να είναι **επιβλαβείς** για το μωρό της. Πολλές μελέτες έχουν διενεργηθεί μεταξύ επαγγελματιών υγείας, εργαζομένων στη χημική βιομηχανία και γεωργία, αεροσυνοδών και άλλων ειδικοτήτων, ώστε να οδηγήσουν σε συμπεράσματα σχετικά με το εάν οι κίνδυνοι που σχετίζονται με το εργασιακό περιβάλλον των γυναικών είναι βλαπτικοί στην αναπαραγωγική τους υγεία.

Φαίνεται ότι συγκεκριμένοι κίνδυνοι στο χώρο εργασίας μπορεί να οδηγήσουν σε ορισμένα προβλήματα αναπαραγωγικής υγείας τω γυναικών, όπως:

- ✓ Μειωμένη γονιμότητα ή υπογονιμότητα
- ✓ Διαταραχές εμμήνου κύκλου και ωορρηξίας
- ✓ Προβλήματα υγείας των γυναικών που συνδέονται με την ανισορροπία των ορμονών του φύλου
- ✓ Αποβολή
- ✓ Βρεφική θνησιμότητα
- ✓ Προωρότητα
- ✓ Γεννητικές ανωμαλίες
- ✓ Παιδικές αναπτυξιακές διαταραχές



Συμβουλές για προστασία αναπαραγωγικής υγείας γυναικών

1. Ενημερωθείτε

Έχετε δικαίωμα, σύμφωνα με τη νομοθεσία υγείας και ασφάλειας στην εργασία, να λαμβάνετε πληροφορίες σχετικά με τους **κινδύνους στο χώρο εργασίας** σας και να λαμβάνετε εκπαίδευση για το πώς να παραμείνετε υγιείς και ασφαλείς. Ρωτήστε τον εργοδότη σας ή τον υπεύθυνο υγείας και ασφάλειας στην εργασία σας σχετικά με τους κινδύνους για τις συγκεκριμένες εργασίες που εκτελείτε και πώς μπορείτε να παραμείνετε υγιείς και ασφαλείς. Εάν πραγματοποιούνται **μετρήσεις** για τον εντοπισμό και προσδιορισμό κινδύνων στο χώρο εργασίας (π.χ. μέτρηση χημικών ουσιών στον αέρα), ο εργοδότης σας υποχρεούται να σας δώσει ένα αντίγραφο των αποτελεσμάτων εάν το ζητήσετε. Εάν εργάζεστε με **χημικά**, ο εργοδότης σας θα πρέπει να διαθέτει **Φύλλα Δεδομένων Ασφαλείας** (θα τα συναντήσετε και ως MSDS), τα οποία είναι διαθέσιμα σε όλους τους εργαζόμενους.



2. Προστατευθείτε από την έκθεση



Χρησιμοποιήστε τα σωστά **Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)**. Εάν ο εργοδότης σας δίνει ΜΑΠ όπως γάντια, προστατευτικά ακοής ή αναπνευστήρα, βεβαιωθείτε ότι τα χρησιμοποιείτε με συνέπεια και σωστά. Θυμηθείτε να ελέγχετε τα ΜΑΠ πριν τα χρησιμοποιήσετε για να βεβαιωθείτε ότι λειτουργούν σωστά και μιλήστε με τον εργοδότη ή τον υπεύθυνο ασφαλείας εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με τον τρόπο χρήσης των ΜΑΠ σας. Ακολουθήστε τυχόν οδηγίες ή πρωτόκολλα ασφαλούς εργασίας στον χώρο εργασίας σας, ακόμα κι αν αυτό συνεπάγεται περισσότερο χρόνο μέχρι την ολοκλήρωση μιας εργασίας. Εάν η εργασία σας περιλαμβάνει επαφή με **χημικές ουσίες**, αποφύγετε την επαφή με το δέρμα και θυμηθείτε να πλένετε τα χέρια σας πριν την κατανάλωση φαγητού ή ποτού και πριν αποχωρήσετε από το χώρο εργασίας.

3. Μιλήστε με τον Ιατρό σας

Εάν ανησυχείτε για την υγεία σας ή εάν είστε έγκυος ή προσπαθείτε να μείνετε έγκυος, ενημερώστε το Ιατρό σας σχετικά με το είδος της εργασίας σας, τους **κινδύνους** που υπάρχουν και δώστε έμφαση σε χημικά, θόρυβο, ζέστη, νυχτερινές βάρδιες και ανύψωση βαρέων αντικειμένων. Επίσης, σημαντικό είναι να ρωτήσετε τον Ιατρό σας εάν υπάρχει κάποιο μέρος της εργασίας σας που πρέπει να αποφεύγετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού.

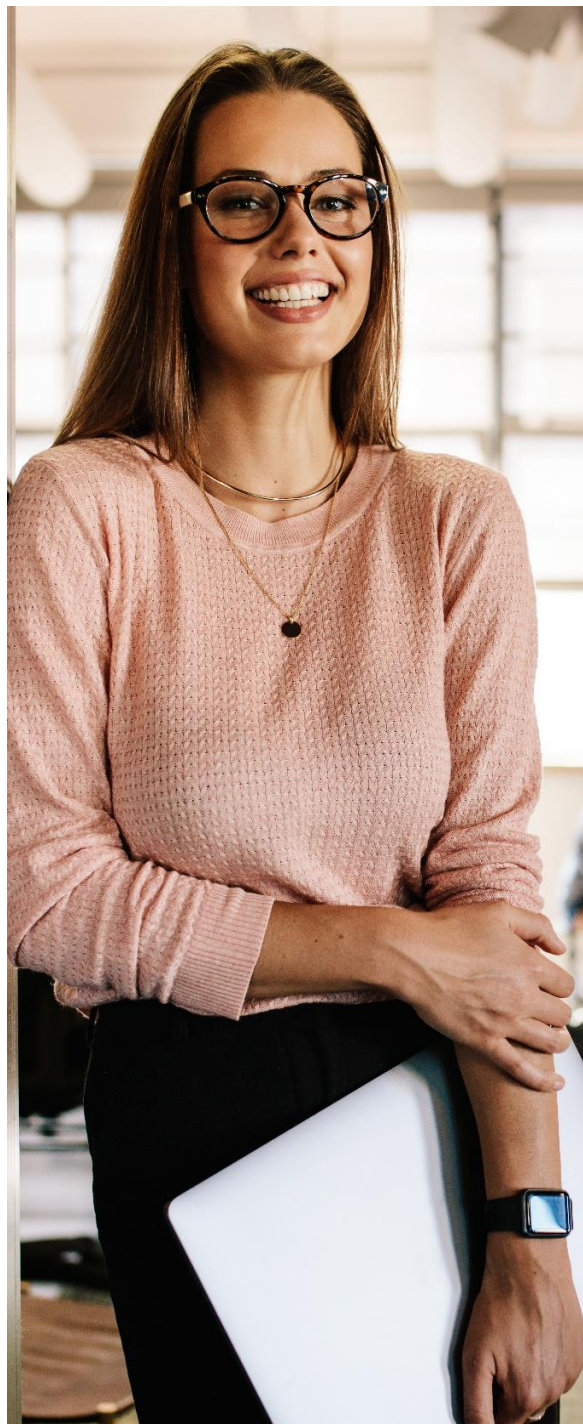
4. Προστατέψτε το σπίτι και την οικογένειά σας

Είναι πιθανό από αμέλεια να μεταφέρετε στο σπίτι τους κινδύνους του εργασιακού περιβάλλοντος. Οι **χημικές ουσίες** μπορούν να έρθουν στο σπίτι μέσω του δέρματος, των μαλλιών, των ρούχων και των παπουτσιών, ενώ μπορούν να μολύνουν το αυτοκίνητο και το σπίτι σας. Διατηρήστε ένα υγιές αυτοκίνητο και σπίτι αλλάζοντας ρούχα και κάνοντας ντους πριν φύγετε από τη δουλειά, κρατώντας τα ρούχα εργασίας έξω από τους χώρους διαβίωσης του σπιτιού και πλένοντας τα ρούχα εργασίας ξεχωριστά από τα υπόλοιπα ρούχα της οικογένειας.

5. Ζητήστε αξιολόγηση από τον/την Ιατρό Εργασίας

Εάν πιστεύετε ότι η φύση της εργασίας σας επηρεάζει την **αναπαραγωγική** αλλά και συνολικά την υγεία σας ή την υγεία της οικογένειάς σας, ο/η Ιατρός Εργασίας σας μπορεί να σας βοηθήσει. Η **αξιολόγηση επικινδυνότητας** για την υγεία είναι μια διαδικασία μέσα από την οποία θα λάβετε συμβουλές για εσάς και την προστασία της υγείας σας.

Η εκτίμηση της καταλληλότητας για εργασία από άποψη υγείας εκδίδεται από τον/την Ιατρό Εργασίας και μπορεί μέσω αυτής να καθοριστούν ειδικοί όροι και προϋποθέσεις, ώστε η εργασία σας να συνάδει με την υγεία και την ασφάλειά σας, ειδικά όσον αφορά την αναπαραγωγική σας υγεία.



Εργονομία

Οι **μυοσκελετικές διαταραχές** μπορούν να επηρεάσουν όλους τους εργαζόμενους, ωστόσο οι γυναίκες είναι εκείνες που εκτίθενται περισσότερο σε διάφορους **εργονομικούς, ψυχοκοινωνικούς και οργανωτικούς** παράγοντες της εργασίας, που σχετίζονται μεταξύ άλλων με τον κίνδυνο ανάπτυξης μυοσκελετικών διαταραχών. Ωστόσο, πολλά μπορούν να γίνουν για τη βελτίωση των συνθηκών εργασίας για τις γυναίκες, λαμβάνοντας υπόψη το φύλο στις πολιτικές και τις στρατηγικές πρόληψης για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία.

Σύμφωνα με την **Ευρωπαϊκή Έρευνα** για τις **Συνθήκες Εργασίας** του 2015, το 60% των εργαζομένων στην ΕΕ ανέφεραν μία ή περισσότερες μυοσκελετικές διαταραχές. Ένα υψηλό ποσοστό γυναικών απασχολείται σε εργασίες που σχετίζονται με **παρατεταμένο κάθισμα** (62%), **χρήση υπολογιστών** (62%) και **επαναλαμβανόμενες κινήσεις χεριών** (62%) για τουλάχιστον το ένα τέταρτο του χρόνου εργασίας τους. Όλοι οι παράγοντες αυτοί συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης μυοσκελετικών διαταραχών.

Σημαντικά Ευρήματα

Τα ευρήματα από την Ελλάδα δείχνουν ότι ένα μεγάλο ποσοστό εργαζομένων γυναικών εκτίθεται σε διάφορους **παράγοντες κινδύνου** που σχετίζονται με την εργασία, συμπεριλαμβανομένης της ανάγκης να υιοθετούν άβολες ή δύσκολες στάσεις ή να κάνουν επαναλαμβανόμενες κινήσεις των άνω άκρων, παρατεταμένη καθιστή ή όρθια στάση, παρατεταμένη χρήση υπολογιστών ή φορητών υπολογιστών και χειρωνακτική διακίνηση φορτίων και ανθρώπων. Αν και οι γυναίκες είναι λιγότερο πιθανό από τους άνδρες να εκτελούν βαριά σωματική εργασία, είναι πιο πιθανό να χρειαστεί να σηκώσουν ή να μετακινήσουν άτομα στο πλαίσιο της φροντίδας τους, τα οποία σωματικά αδυνατούν να διαχειριστούν.

Τα ευρήματα καταδεικνύουν επίσης ότι οι γυναίκες εκτίθενται σε μια σειρά ψυχοκοινωνικών και οργανωτικών κινδύνων, όπως **ανεπιθύμητη σεξουαλική προσοχή, εκφοβισμός, παρενόχληση, λεκτική κακοποίηση, απειλές, διακρίσεις λόγω φύλου, περιορισμένη αυτονομία στην εργασία και έλλειψη ευκαιριών σταδιοδρομίας**. Αυτή η κατάσταση οδηγεί συχνά σε στρες και συναφή ζητήματα υγείας όπως άγχος, κόπωση και προβλήματα ύπνου. Οι περισσότεροι από αυτούς τους παράγοντες κινδύνου συνδέονται ιδιαίτερα με τομείς και επαγγέλματα στα οποία απασχολούνται συχνότερα οι γυναίκες, ενώ παράλληλα οι γυναίκες είναι πιθανό να εκτίθενται ταυτόχρονα σε συνδυασμό κινδύνων.



Ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι

Η συχνότητα των ασθενειών που σχετίζονται με το στρες είναι σχεδόν διπλάσια για τις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Το **εργασιακό άγχος** έχει συνδεθεί με καρδιακές παθήσεις, διαταραχές των μυών/οστών, την κατάθλιψη και την εξουθένωση. Η **εξισορρόπηση** εργασιακών και οικογενειακών υποχρεώσεων μπορεί να προσθέσει επιπλέον άγχος στις γυναίκες, οι οποίες σε πολλές οικογένειες εξακολουθούν να αναλαμβάνουν την κύρια ευθύνη για τη φροντίδα των παιδιών και τη φροντίδα των ηλικιωμένων, μάλιστα σύμφωνα με μελέτη, το 2011 πάνω από το **70%** των μητέρων με παιδιά κάτω των 18 ετών ανήκαν στο εργατικό δυναμικό. Όταν οι απαιτήσεις της οικογένειας και της εργασίας συγκρούονται, το άγχος που προκύπτει μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας.

Επιπλέον, οι γυναίκες είναι πιο πιθανό από τους άνδρες να έχουν μια σύμβαση εργασίας με μερική απασχόληση, προσωρινή ή μη τυπική εργασία. Οι γυναίκες που εργάζονται σε ανασφαλείς θέσεις εργασίας μπορεί να φοβούνται ότι η ανάδειξη ενός ζητήματος ασφάλειας θα μπορούσε να οδηγήσει σε **απώλεια εργασίας** ή σε πιο δύσκολες εργασιακές καταστάσεις. Επίσης είναι λιγότερο πιθανό να αναφέρουν ατύχημα ή ασθένεια που σχετίζεται με την εργασία.

Αν και σε σύγκριση με τους άνδρες, οι γυναίκες έχουν πολύ χαμηλότερο ποσοστό θανάτων που σχετίζονται με την εργασία, μελέτη έδειξε ότι το 2011 οι ανθρωποκτονίες αντιπροσώπευαν το **26%** των θανάτων που σχετίζονται με την εργασία στις γυναίκες, κάνοντάς την τη δεύτερη κύρια αιτία θανάτου από τραυματισμό για τις γυναίκες στον χώρο εργασίας. Ενώ πάνω από το ένα τρίτο των ανθρωποκτονιών στο χώρο εργασίας μεταξύ ανδρών σχετίζονται με ληστείες, μεταξύ των γυναικών σχεδόν **2 στις 5 ανθρωποκτονίες** στο χώρο εργασίας διαπράχθηκαν από συγγενή, ενώ σχεδόν σε όλες ο δράστης ήταν νυν ή πρώην σύζυγος/οικιακός σύντροφος.



Μέσα Ατομικής Προστασίας

Οι γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίσουν επιπλέον κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια, επειδή ο ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός και τα ρούχα είναι συχνά σχεδιασμένα για άνδρες μέσου μεγέθους. Η προστατευτική λειτουργία των **αναπνευστικών συσκευών, των γαντιών εργασίας, των υποδημάτων ασφαλείας** και άλλου προστατευτικού εξοπλισμού μπορεί να μειωθεί όταν δεν εφαρμόζουν σωστά.



#EmbraceEquity

Εργαζόμαστε με ασφάλεια, μένουμε υγιείς, ζούμε καλύτερα!

✓ Βελτιώστε το περιβάλλον εργασίας

Από το σχεδιασμό των χώρων υγιεινής και αποδυτηρίων έως τον κλιματισμό με επίκεντρο τους άνδρες και αφήνοντας τις γυναίκες εργαζόμενες να αισθάνονται το κρύο, τα περιβάλλοντα εργασίας πολύ συχνά δε λαμβάνουν υπόψη τις **ανάγκες** των γυναικών. Κατά το σχεδιασμό ή την αναβάθμιση ενός χώρου εργασίας, είναι σημαντικό να διασφαλίζεται ότι όλες οι φωνές εκπροσωπούνται στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Ενώ οι **ρυθμιστικές κατευθυντήριες γραμμές** παρέχουν ένα καλό σημείο εκκίνησης, θα πρέπει να επικυρώνονται και να επαληθεύονται από άτομα με βιωμένη εμπειρία. Για παράδειγμα, ίσως οι πάγκοι της τουαλέτας σε ένα χώρο εργασίας να είναι πολύ στενοί για μια έγκυο εργαζόμενη 30+ εβδομάδων ή τα ράφια των ντουλαπιών να είναι πολύ ψηλά για μια εργαζόμενη με ύψος 1,60μ. Επίσης, ο ειδικός ρουχισμός εργασίας ή το πρωτόκολλο ενδυμασίας όπου υπάρχει είναι επίσης ένα σημείο που απαιτεί σωστό σχεδιασμό. Ο ειδικός ρουχισμός εργασίας πρέπει να καλύπτει τις γυναίκες όλων των ηλικιών και όλων των σωματομετρικών χαρακτηριστικών. Σε χαμηλές θερμοκρασίες, πρέπει να ληφθεί μέριμνα ώστε το υλικό να είναι πιο ενισχυμένο για τις γυναίκες, οι οποίες έχουν χαμηλότερο μεταβολικό ρυθμό σε σχέση με τους άνδρες.

✓ Προσαρμογή στις παροχές προς τους εργαζόμενους

Όταν σε μια επιχείρηση σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα παροχών εργαζομένων, είναι σημαντικό να εξεταστούν οι ευρύτερες τάσεις στον τρόπο ζωής τους. Μεγάλο ποσοστό εταιρειών προσφέρουν εδώ και χρόνια **ιδιωτική ιατρική ασφάλιση** στο προσωπικό τους, ωστόσο τα **ιατρικά οφέλη** συχνά δεν μπορούν να υποστηρίξουν κάποιες ανάγκες υγείας των γυναικών, όπως συγκεκριμένες προληπτικές ιατρικές εξετάσεις και η υποστήριξη της **υπογονιμότητας** ή της **εμμηνόπαυσης**. Μια σύγχρονη στρατηγική παροχών, με άξονα την ισότητα των φύλων, οφείλει να αντικατοπτρίζει το εργατικό δυναμικό που η επιχείρηση διαθέτει, δίνοντας έμφαση στις διαφορετικές ανάγκες υγείας.

✓ Κουλτούρα ισότητας

Η δημιουργία μιας **ανοιχτής κουλτούρας ισότητας** είναι θεμελιώδης προτεραιότητα για την υγεία των γυναικών. Σε μια επιχείρηση θα μπορούσαν να είναι διαθέσιμα ιδιαίτερα γενναιά δωρα προγράμματα παροχών για γυναίκες, όπως **προληπτική μαστογραφία, γυναικολογικοί υπέρηχοι, τεστ Παπανικολάου, κάλυψη εξωσωματικής γονιμοποίησης**, ωστόσο εάν δεν υπάρχει κουλτούρα ισότητας και ως εκ τούτου οι γυναίκες εργαζόμενες δεν αισθάνονται άνετα να κάνουν χρήση των παροχών αυτών, τότε θα μείνουν αναξιοποίητες και οι γυναίκες εργαζόμενες είτε θα στερηθούν την πρόσβαση στις υπηρεσίες αυτές είτε θα αναζητήσουν μόνες τους τρόπους να καλύψουν τις ανάγκες υγείας τους.

Η αφήγηση ιστοριών μπορεί να γίνει ένα ισχυρό εργαλείο για την αύξηση της επίγνωσης γύρω από βασικά ζητήματα της υγείας των γυναικών και να βοηθήσει στην **ανάπτυξη ενσυναίσθησης** και **κουλτούρας ισότητας**. Οι συζητήσεις που διεξάγονται από συναδέλφους γύρω από βασικά θέματα υγείας των γυναικών, όπως η έμμηνος ρύση, η εγκυμοσύνη, η στειρότητα, η απώλεια εγκυμοσύνης και η εμμηνόπαυση, μπορούν να ενισχύσουν την αποδοχή και να προωθήσουν την ισότητα.





Health and Safety Advisors

#MyHealthMatters



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

