10/7/2023

**Για εργαζόμενους που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου και ειδικά στις περιπτώσεις έκθεσής τους σε επιβαρυντικές συνθήκες, συστήνεται, όπου αυτό είναι εφικτό από τη φύση της εργασίας, η δυνατότητα εξ αποστάσεως εργασία μέσω τηλεργασίας (Πίνακας 1).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Πίνακας 1. Παράγοντες που προδιαθέτουν σε θερμικές ασθένειες/βλάβες λόγω παρατεταμένης εργασιακής έκθεσης.** | | | |
| Ατομικοί παράγοντες | Παράγοντες περιβάλλοντος | Παράγοντες υγείας | Φάρμακα και ουσίες |
| Έλλειψη εγκλιματισμού  Μέτριο ή χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης  Υψηλός δείκτης μάζας σώματος\* (άνω του 30)  Αφυδάτωση  Ηλικία >60 έτη  Εγκυμοσύνη, γαλουχία | Υψηλή θερμοκρασία αέρα  Υψηλή υγρασία  Εντατική σωματική εργασία / άσκηση  Μειωμένη ταχύτητα αέρα  Βαριά / μη διαπερατά ρούχα και προστατευτικός εξοπλισμός εργασίας | Καρδιαγγειακές παθήσεις, διαταραχές αρτηριακής πίεσης  Χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις  Σακχαρώδης διαβήτης  Νεφροπάθειες  Χρόνιες ηπατοπάθειες   |  | | --- | | Νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος-ψυχικά νοσήματα | | Αιμοσφαιρινοπάθειες (δρεπανοκυτταρική αναιμία)  Οξεία νόσος, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα | | Καρδιολογικά και αντιϋπερτασικά φάρμακα: (διουρητικά,  νιτρώδη αγγειοδιασταλτικά και αναστολείς διαύλων ιόντων Ca++,  Β-αναστολείς)  Ορμόνες (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης)  Αντιδιαβητικά δισκία  Αντιεπιληπτικά, αντιψυχωσικά και νευροληπτικά φάρμακα, τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά  Αντισταμινικά  Αντιχολινεργικές ουσίες  Εργογονικά διεγερτικά  Αλκοόλ |

\*ΔΜΣ=βάρος/ύψος2 (Kg/m2)