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 εγκλιματισμούΜέτριο ή χαμηλό επίπεδο φυσικής κατάστασηςΥψηλός δείκτης μάζας σώματος\* (άνω του 30)ΑφυδάτωσηΗλικία >60 έτηΕγκυμοσύνη, γαλουχία | Υψηλή θερμοκρασία αέραΥψηλή υγρασίαΕντατική σωματική εργασία / άσκησηΜειωμένη ταχύτητα αέραΒαριά / μη διαπερατά ρούχα και προστατευτικός εξοπλισμός εργασίας | Καρδιαγγειακές παθήσεις, διαταραχές αρτηριακής πίεσης Χρόνιες αναπνευστικές παθήσειςΣακχαρώδης διαβήτηςΝεφροπάθειες 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 αντικαταθλιπτικάΑντισταμινικάΑντιχολινεργικές ουσίες Εργογονικά διεγερτικάΑλκοόλ |

 \*ΔΜΣ=βάρος/ύψος2 (Kg/m2)