



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 προστατευτικές εξοπλισμούς εργασίας	Καρδιαγγειακές παθήσεις, διαταραχές αρτηριακής πίεσης Χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις Σακχαρώδης διαβήτης Νεφροπάθειες Χρόνιες ηπατοπάθειες Νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος-ψυχικά νοσήματα	Καρδιολογικά και αντιύπερτασικά φάρμακα: (διουρητικά, νιτρώδη αγγειοδιασταλτικά και αναστολείς διαύλων ιόντων Ca <sup>++</sup> , Β-αναστολείς) Ορμόνες (συμπεριλαμβανομένης της ινσουλίνης) Αντιδιαβητικά δισκία Αντιεπιληπτικά, αντιψυχωσικά και νευροληπτικά φάρμακα, τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά

		Αιμοσφαιρινοπάθειες (δρεπανοκυτταρική αναιμία)  Οξεία νόσος, όπως λοίμωξη με πυρετό ή γαστρεντερίτιδα	Αντιισταμινικά  Αντιχολινεργικές ουσίες  Εργογονικά διεγερτικά  Αλκοόλ
--	--	---	---

\* $\Delta\text{M}\Sigma = \text{βάρους} / \text{ύψους}^2$  (Kg/m<sup>2</sup>)