Process Safety Beacon
Messages for Manufacturing Personnel
www.aiche.org/ccps/process-safety-beacon

An AIChE Technology Alliance
CCPS Center for Chemical Process Safety
aiche.org/ccps

This issue sponsored by
ioMosaic®
Minimizing risk. Maximizing potential.®
www.iomosaic.com

Να γνωρίζουμε τα σημάδια της θερμικής καταπόνησης

Μάιος 2025

Εικόνα 1. Προειδοποιητικά σημάδια θερμικής καταπόνησης

Στις 20 Ιουλίου 2020, ένας 35χρόνος εργάτης τραυματίστηκε θανάσιμα ενώ εργαζόταν σε οδικό έργο στην πολιτεία της Νέας Υόρκης. Η αιτία ήταν η Θερμοπληξία, λόγω της σοβαρής θερμικής καταπόνησης που υπέστη. Ο εργαζόμενος είχε ολοκληρώσει τη δεύτερη μέρα εργασίας στο υπαίθριο εργοτάξιο όταν κατέρρευσε. Η υψηλή θερμοκρασία εκείνη τη μέρα ήταν πάνω από 32 ºC.

Το περιστατικό αυτό συνέβη σε εργοτάξιο, όμως θα μπορούσε να είχε συμβεί σε διυλιστήριο ή εργοστάσιο χημικών. Ένας χειριστής που φορτώνει ένα βυτιοφόρο υπό το φως του ήλιου ή ένας τεχνίτης συντήρησης που συγκολλάει σε εξωτερικό χώρο θα μπορούσε επίσης να πέσει θύμα θερμικής καταπόνησης.

Σημείωση: επιπλέον υλικό για θερμική καταπόνηση είναι διαθέσιμο στο: https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

Το γνωρίζατε;

- Ο καύσωνας είναι η κύρια αιτία θανάτων που σχετίζονται με την εργασία μεταξύ όλων των επικίνδυνων καιρικών συνθηκών στις ΗΠΑ. Από το 2011 έως το 2022, 479 εργαζόμενοι στις ΗΠΑ πέθαναν από έκθεση σε περιβαλλοντικό καύσωνα.
- Η εργασία σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να εκθέσει τους εργαζόμενους σε πιο έντονη ηλιακή ακτινοβολία και να προκαλέσει ταχεία αφυδάτωση.
- Οι εργαζόμενοι σε εσωτερικούς χώρους μπορεί να υποστούν θερμικό στρες όταν εργάζονται γύρω από καυτό εξοπλισμό ή σε χώρους με κακό αερισμό.
- Τα Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ) μπορούν επίσης να αυξήσουν τη θερμική καταπόνηση. Οι στολές χημικών και τα μπουφάν συγκόλλησης μπορούν να παγιδεύουν τη θερμότητα κοντά στο σώμα και να μειώνουν την ψύξη με εξάτμιση.
- Οι αναπνευστικές συσκευές μπορούν επίσης να επιταχύνουν την αφυδάτωση.
- Τα προειδοποιητικά σημάδια της θερμικής καταπόνησης και οι πρώτες βοήθειες παρουσιάζονται στην Εικόνα 1.
- Τα καφεϊνούχα ποτά, όπως ο καφές, το τσάι και τα αναψυκτικά μπορούν να αυξήσουν την αφυδάτωση. Το νερό είναι η καλύτερη επιλογή.
- Μπορεί επίσης να έχουμε αφυδατωθεί πριν νιώσουμε δίψα.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- Να πίνουμε συχνά νερό όταν εργαζόμαστε σε υψηλές θερμοκρασίες και να υπενθυμίζουμε στους συναδέλφους μας να κάνουν το ίδιο.
- Να γνωρίζουμε τα προειδοποιητικά σημάδια της θερμικής καταπόνησης και τι πρέπει να κάνουμε όταν δούμε τα σημάδια.
- Να παρακολουθούμε τους συνάδελφούς μας για σημάδια θερμικής καταπόνησης, να τους σταματούμε και να ειδοποιούμε τον προϊστάμενό μας ή την ομάδα αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης αν δούμε προειδοποιητικά σημάδια.
- Να προγραμματίζουμε τις επίπονες εργασίες για τις πιο δροσερές ώρες, αν είναι δυνατόν.
- Να προσαρμοζόμαστε σταδιακά σε εργασίες με υψηλή έκθεση σε θερμότητα. Τρεις από τους τέσσερις θανάτους από θερμική καταπόνηση συμβαίνουν τις πρώτες ημέρες της εβδομάδας εργασίας.
- Να φορούμε πάντα τα απαιτούμενα ΜΑΠ, ακόμη και αν κάνει ζέστη. Αυτό μπορεί να απαιτεί περισσότερα διαλείμματα για να πίνουμε νερό και να δροσιζόμαστε.

Να μην αγνοούμε τα σημάδια της θερμικής καταπόνησης. Να λαμβάνουμε μέτρα για να προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας.

©AIChE 2025. All rights reserved. Reproduction for non-commercial, educational purposes is encouraged. However, reproduction for any commercial purpose without express written consent of AIChE is strictly prohibited. Contact us at ccps_beacon@aiche.org or +1 646-495-1371.