

Ασφάλεια στην Εργασία



Ασφάλεια στην Εργασία

Περιεχόμενα



Εισαγωγή	4
Πώς να προλάβετε τα ατυχήματα	6 > 15
Γλυστήρηματα - Παραπατήματα - Πτώσεις	16 > 27
Νοικοκυριό και Ασφάλεια	28 > 43
Προστασία της Σπονδυλικής Στήλης	44 > 64
Εργασία και Ηλεκτρισμός	65 > 83
Χημικά και Ασφάλεια	84 > 99
Εργασία σε Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης	100 > 117
Ντυθείτε κατάλληλα για Ασφάλεια	118 > 124
Κρατηθείτε Δροσεροί στη Ζέστη	125 > 126

Ασφάλεια στην Εργασία

Η συνεχής εκπαίδευση, η δραστηριοποίηση, η γνώση και η εμπειρία είναι τα κύρια συστατικά που μπορούν να οδηγήσουν στην επίτευξη του απώτερου στόχου μας :
το «**μηδέν ατύχημα**».

Στον Τιτάνα καταφέραμε έτσι, σε διάστημα τριών δεκαετιών, να περιορίσουμε δραστικά τη συχνότητα αλλά και τη σοβαρότητα των ατυχημάτων.

Υποχρέωση όλων μας και καθενός ξεχωριστά είναι η φροντίδα για την ασφάλεια των συνεργατών μας και η πρόληψη τόσο σε υλικό όσο και σε ανθρώπινο επίπεδο.

Διαβάστε το!

...ίσως σας βοηθήσει
να γλιτώσετε από ένα
ατύχημα.



Νο1 Κίνδυνος

Τα τροχαία ατυχήματα...



Νο2 Κίνδυνος

Οι πτώσεις σκοτώνουν περισσότερα άτομα από οποιαδήποτε άλλη αιτία ατυχημάτων.



Πολλοί νεκροί κάθε χρόνο είναι το αποτέλεσμα των πτώσεων και ακόμη περισσότεροι τραυματίες.

Το σημαντικότερο είναι ότι υποφέρουν άνθρωποι, αλλά παράλληλα χάνονται μισθοί, χάνεται παραγωγή, ξοδεύονται χρήματα για ιατρική περίθαλψη.

Οι πτώσεις είναι μεταξύ των πιο πολυέξοδων ατυχημάτων. ΠΟΛΕΣ από αυτές μπορούν να προβλεφθούν και να ΠΡΟΛΗΦΘΟΥΝ...

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Οι περισσότερες πτώσεις οφείλονται σε γλιστρήματα ή παραπατήματα στο ίδιο επίπεδο. Δεν είναι πτώσεις από ψηλά σημεία.



Τί είναι η ασφάλεια της εργασίας;

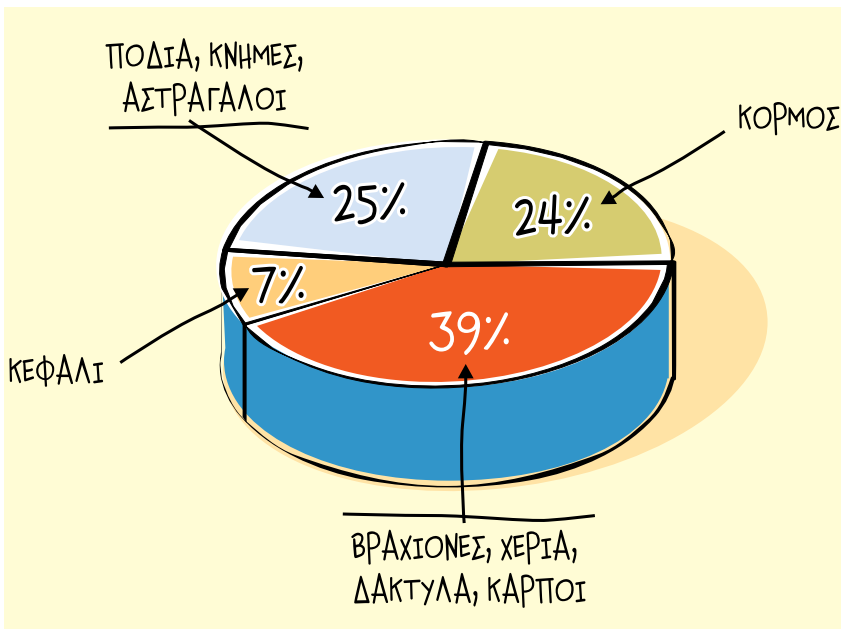
Ασφάλεια σημαίνει έλλειψη κινδύνου ή προφύλαξη και απαλλαγή από ατυχήματα όπως...

- **Χτυπήματα**
- **Πτώσεις**
- **Πιάσιμο σε κινούμενα μέρη**
- **Δηλητηριάσεις**
- **Προσκρούσεις**
- **Ηλεκτροπληξία**
- **Εκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες**



Ασφάλεια στην ΕΡΓΑΣΙΑ

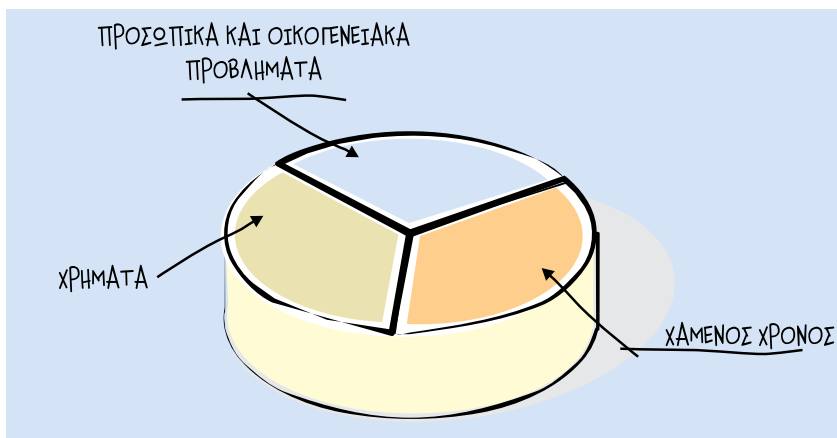
Τραυματισμοί κατά την εργασία



...χωρίς
να υπολογίζονται
οι απώλειες
σε ΕΙΣΟΔΗΜΑ και
ΠΑΡΑΓΟΓΙΚΟΤΗΤΑ!



Κόστος ατυχημάτων



1. Προσωπικά και οικογενειακά προβλήματα

2. Χρήματα

- Χαμένοι Μισθοί
- Χαμένη Παραγωγή

3. Χαμένος χρόνος

... όχι μόνο από την εργασία σου αλλά και από τις διακοπές, τα σπορ, την κοινωνική σου ζωή και τα χόμπι σου.

Αλλά ... κάνοντας μια δουλειά με ασφάλεια σημαίνει ότι την κάνουμε και **ΑΠΟΔΟΤΙΚΑ!**



Ασφάλεια στην ΕΡΓΑΣΙΑ

Ατυχήματα συμβαίνουν:

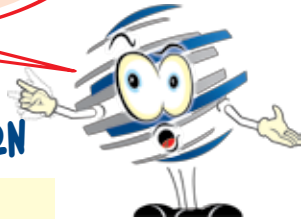
ΣΤΑ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑ όπως επίσης και στα **ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ**

ΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ όπως επίσης και στα **ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**

ΣΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ όπως επίσης και στα **ΧΗΜΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ**

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Εντοπίστε τα παρακάτω και κάντε κάτι. Το επόμενο θύμα μπορεί να είστε ΕΣΕΙΣ!



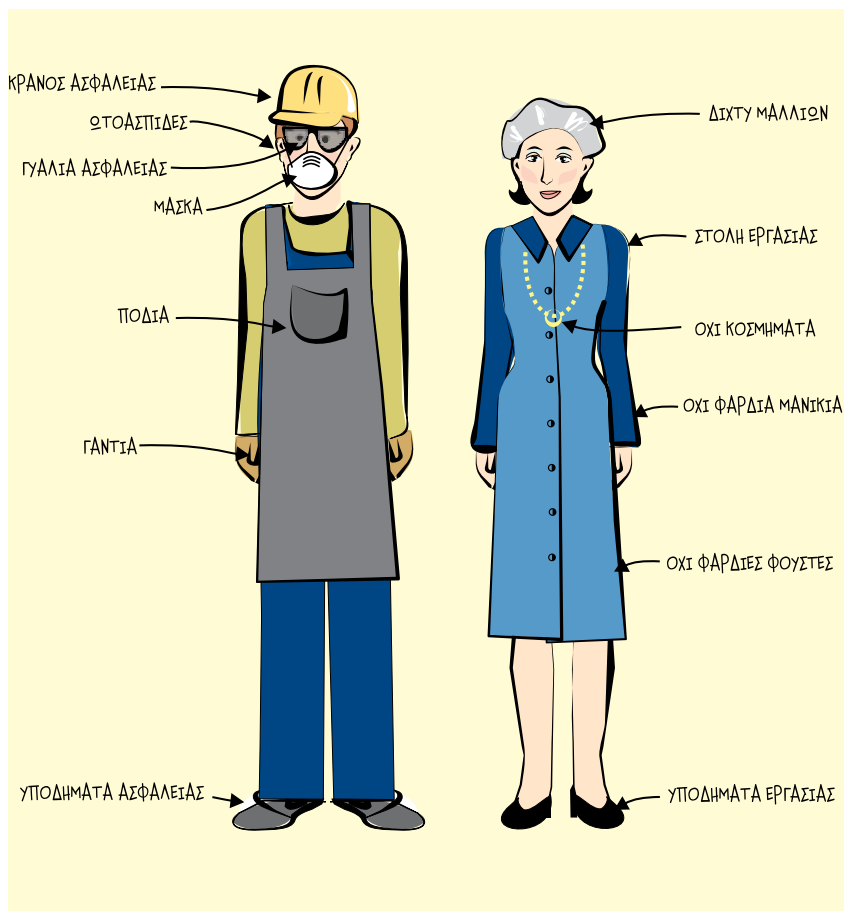
ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

- **ΚΑΚΟ ΣΤΟΙΒΑΓΜΑ** ... με κίνδυνο να πέσουν και να καταπλακώσουν κάποιον.
- **ΕΥΦΛΕΚΤΑ ΥΓΡΑ & ΑΕΡΙΑ** σε λάθος δοχεία κοντά σε πηγή θερμότητας.
- **ΕΝΔΥΜΑΤΑ**
 - Φαρδιά ρούχα.
 - Κοσμήματα.
 - Μακριά μαλλιά.
- **ΔΑΠΕΔΑ**
 - Χυμένα υγρά.
 - Παγίδες-ανωμαλίες.
- **ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ**
 - Πεταμένα
 - Λαδωμένα πανιά σε ακάλυπτα δοχεία.
- **ΔΙΟΔΟΙ**
Κλειστές με εμπόδια.
- **ΣΚΑΛΟΠΑΤΙΑ**
Με διάφορα αντικείμενα και παγίδες.
- **ΕΞΑΕΡΙΣΜΟΣ**
Κανάλια εξαερισμού μπλοκαρισμένα με αντικείμενα.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

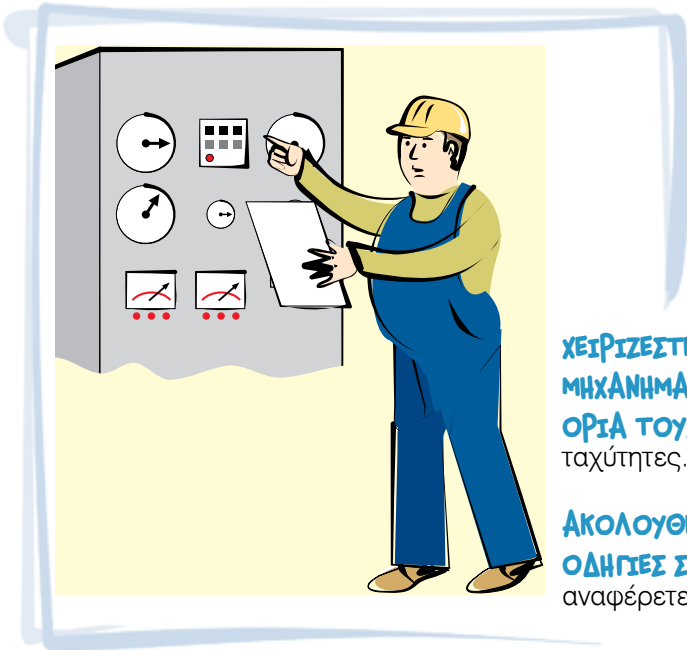
1. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Το να είστε σωστά ντυμένοι στην εργασία, σημαίνει να φοράτε τα κατάλληλα **ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΡΟΥΧΑ** και **ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ**



Ασφάλεια στην Εργασία

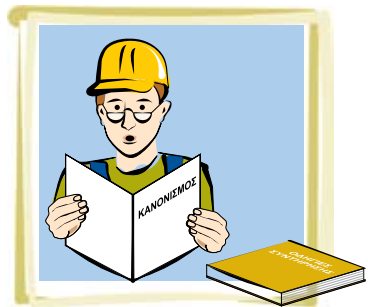
2. ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΣΩΣΤΟ ΤΡΟΠΟ



Γνωρίζετε και ακολουθείτε τις διαδικασίες για την εργασία σας.



Να είστε πάντα σίγουροι ότι οι προφυλακτικές είναι στη θέση τους.



3. ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΟΥ ΡΕΥΜΑΤΟΣ

- Μην ανακατεύετε με το ρεύμα, εκτός αν είστε ειδικοί και εξουσιοδοτημένοι.
- **ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ**
 - Πρίζες
 - Ακροδέκτες
 - Διακόπτες
- Να είστε σίγουροι ότι το ρεύμα έχει διακοπεί και είναι ασφαλισμένο πριν επέμβετε στα μηχανήματα.
- Να είστε σίγουροι ότι τα μηχανήματα είναι γειωμένα.
- Είναι όλα σε καλή κατάσταση;



4. ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ ΠΥΡΚΑΓΙΑ

- α. Φυλάξτε τα εύφλεκτα σε ασφαλές μέρος.
- β. Βάλτε τα σκουπίδια σε δοχεία.
- γ. Βεβαιωθείτε ότι τα ηλεκτρικά καλώδια είναι σε καλή κατάσταση. Αναφέρατε κάθε πρόβλημα.
- δ. Καθαρίστε το χώρο μετά από κάθε εργασία.

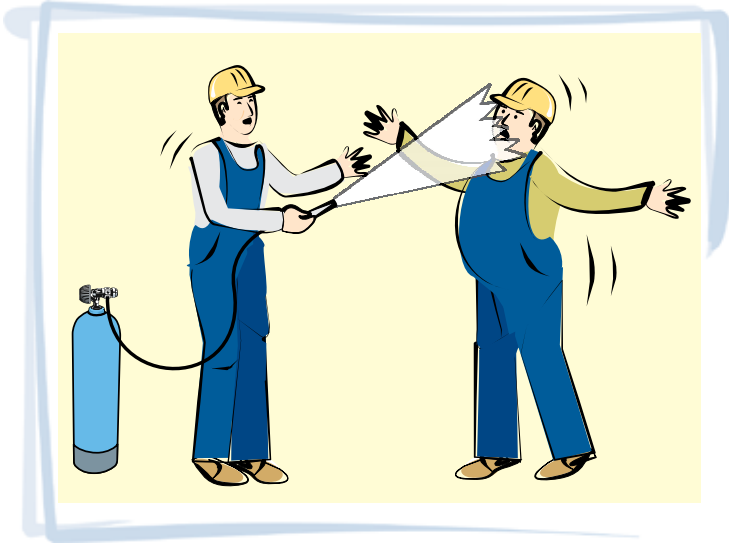


ΠΡΟΣΟΧΗ!
ΠΟΤΕ ΜΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΤΕ ΚΑΤΙ
ΧΩΡΙΣ ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΣΗ!

Ασφάλεια στην Εργασία

5. ΜΗΝ "ΠΛΑΪΖΕΤΕ" ΜΕ ΤΟΝ ΠΕΠΙΣΜΕΝΟ ΑΕΡΑ

- α. Ποτέ** μη στρέψετε τον αεροσωλήνα επάνω σε άλλον ή στον εαυτό σας.



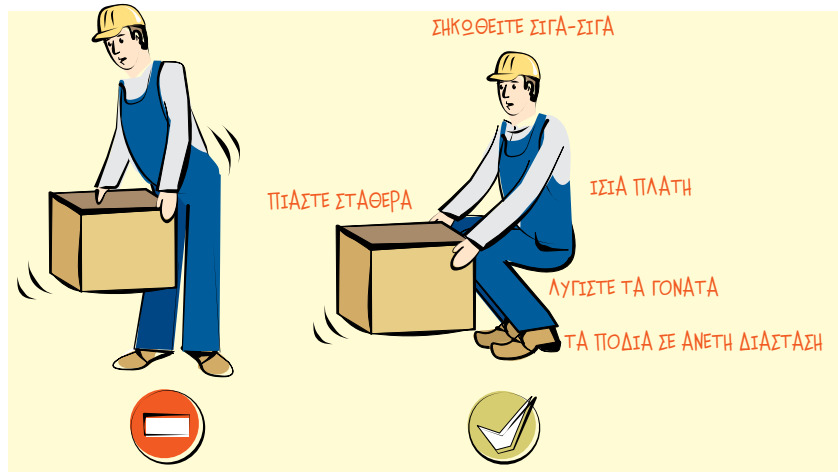
- β. Ποτέ** μη φυσάτε τη σκόνη των ρούχων με πεπιεσμένο αέρα.
δ. Χρησιμοποιήστε γυαλιά ασφαλείας όταν χρησιμοποιείτε πεπιεσμένο αέρα.

6. ΝΑ ΒΛΕΠΕΤΕ ΠΟΥ ΠΑΤΑΤΕ



7. ΣΩΣΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ

Χρησιμοποιήστε σωστά το σώμα σας για τη μεταφορά του βάρους.



8. ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ (ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΑ ΦΟΡΤΙΑ)

...και ζητήστε από κάποιον να συντονίζει τις κινήσεις για το σήκωμα και κατέβασμα του φορτίου.



Ασφάλεια στην ΕΡΓΑΣΙΑ

Μην αδιαφορείτε για τους “ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ” όπως:

Φουσκάλες

Μικροκοψίματα

Μακρωμένα δάκτυλα

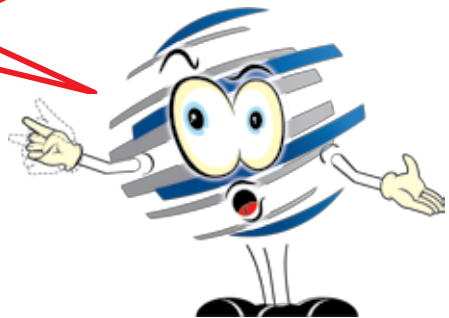
Αγκίδες

Ξένο σώμα στα μάτια

Εγκαύματα πρώτου βαθμού

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μην επιχειρείτε περισσότερα
από εκείνα που μπορείτε!
Προστατέψτε ΤΗ ΜΕΣΗ ΣΑΣ.
Πάντα σας χρειάζεται!



Απόφευγε τα γλιστρήματα προσέχοντας τα εξής:



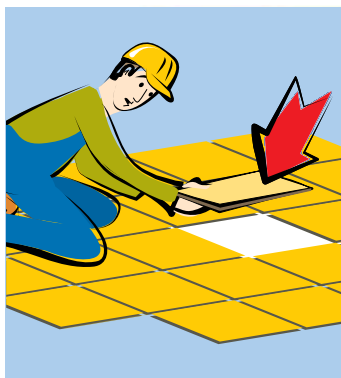
ΣΚΑΛΟΠΑΤΙΑ

Όταν στρίβεις τη γωνία ή βγαίνεις προς τα έξω, κοίταξε προσεκτικά για σκαλοπάτια που δεν φαίνονται.



ΓΥΑΛΙΣΤΕΡΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΣ

Έχε το νου σου (πρόσεχε) στα δάπεδα που είναι πολύ γυαλισμένα, (παρκεταρισμένα) και κάθε άλλη γλιστερή επιφάνεια.



ΞΗΛΩΜΕΝΑ ΔΑΠΕΔΑ

Πρόσεχε όταν περπατάς σε δάπεδα όπου υπάρχουν ξεκολλημένα πλακάκια ή ξεκάρφωτα ξύλα κλπ. Να κάνεις συχνούς ελέγχους στα δάπεδα του σπιτιού σου και στους χώρους εργασίας σου.

Ασφάλεια στην Εργασία

ΥΓΡΑ ΔΑΠΕΔΑ

Μην περιμένεις να στεγνώσει το νερό μόνο του, φτάνει ένα δευτερόλεπτο για να συμβεί ένα σοβαρό ατύχημα.



ΠΑΓΩΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ

Σκόρπισε άμμο στους παγωμένους διαδρόμους το χειμώνα. Πάντα να περπατάς **ΑΡΓΑ** σε κάθε παγωμένη επιφάνεια.



ΛΑΔΙΑ, ΓΡΑΣΑ

Να έχεις σουπί και απορρυπαντικά υλικά έτοιμα όταν χρησιμοποιείς ελαιώδη υγρά. Να ελέγχεις το χώρο εργασίας.



Απόφευγε τα παραπατήματα προσέχοντας τα παρακάτω:

ΕΠΙΠΛΑ-ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Τακτοποίησε τα έπιπλα του γραφείου σου και του σπιτιού σου έτσι ώστε να αποφεύγεις κάθε κίνδυνο πρόκλησης ατυχήματος.



ΥΛΙΚΑ

Είναι επικίνδυνο να τοποθετείς υλικά στις διελεύσεις και διαδρόμους. Για ασφάλεια τοποθέτησέ τα μέσα σε ντουλάπια ή σε αποθήκες.



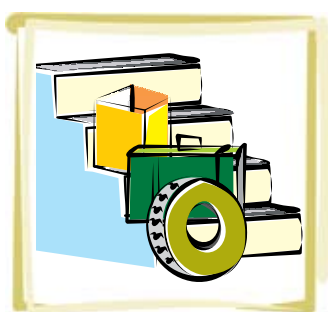
ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΚΑΛΩΔΙΑ

Οι προεκτάσεις των καλωδίων απαγορεύεται να διατρέχουν διαδρόμους. Αν αυτό είναι αναπόφευκτο στερέωσέ τες στο δάπεδο.



ΣΚΑΛΕΣ

Μην αφήνεις υλικά στις σκάλες. Μια πτώση στη σκάλα μπορεί να προκαλέσει σοβαρό ατύχημα.



Ασφάλεια στην Εργασία

ΑΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΔΑΠΕΔΑ

Κάθε μικρό πράγμα (ένα μολύβι, ένα κομμάτι ύφασμα κλπ.) μπορεί να είναι η αιτία μιας πτώσης. Εάν βρίσκονται στο δρόμο σου παραμέρισέ τα ή παράκαμψέ τα. Είναι επικίνδυνο να περνάς πάνω από αυτά.



ΣΥΡΤΑΡΙΑ

Πρόσεχε να είναι κλειστά. Και αν ακόμα νομίζεις ότι είναι απίθανο, κάποιος θα μπορούσε να σκοντάψει σε ένα ανοικτό συρτάρι.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Το καλό Νοικοκυριό
σημαίνει ασφάλεια.
Να σου χίνει συνήθεια!



Πως να αποφύγεις τις Πτώσεις



ΕΛΕΓΞΕ ΤΟ ΦΩΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΕΠΑΡΚΕΙΑ

Ιδιαίτερα σε στενά
κεφαλόσκαλα.



ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΕ

ή αντικατέστησε μοκέτες
σκαλοπατιών αν έχουν
φθαρεί. Χρήση διαδρόμων
από αντιολισθητικό υλικό
είναι μια καλή ιδέα.



ΝΑ ΦΟΡΑΣ ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Με αντιολισθητική σόλα και σε καλή
κατάσταση. Με λαστιχένια τακούνια
είναι καλύτερα. Τα ψηλά τακούνια
παρέχουν μικρότερη ευστάθεια.
Τα μποτάκια προστατεύουν και
τους αστραγάλους. Πρόσεχε τα
λυτά κορδόνια. Δώσε το καλό
παράδειγμα στους άλλους.

Ασφάλεια στην Εργασία

**ΠΡΟΣΕΧΕ ΤΑ "ΡΕΒΕΡ" ΤΩΝ
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙΩΝ ΣΟΥ**
Υπάρχει κίνδυνος να πιαστούν
κάπου όταν περπατάς.



**ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΤΙΣ
"ΠΡΟΧΕΙΡΟΤΗΤΕΣ"**

Μη χρησιμοποιείς
στοίβες κουτιά
ή έπιπλα για να
ανέβεις ψηλά.
Χρησιμοποίησε
ασφαλείς σκάλες ή
ειδικά скаμνιά για
μικρά ύψη.



Μάθε πώς να χρησιμοποιείς τις σκάλες



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΣΚΑΛΕΣ

Κάνε περιοδικούς ελέγχους στα σκαλιά. Χρησιμοποίησε σκάλες οι οποίες έχουν ασφαλή ποδαράκια.

ΑΣΦΑΛΙΣΕ ΤΗ ΣΚΑΛΑ

Άνοιξε καλά τα ποδαρικά της σκάλας μέχρι το όριό τους. Εξέτασε τον μηχανισμό που ασφαλίζει τα ποδαρικά.

ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΣΗ

Η σκάλα δεν πρέπει να γέρνει. Εάν το δάπεδο έχει κλίση πρόσθεσε τάκους έτσι ώστε τα πόδια της σκάλας να είναι πάντα σε οριζόντιο επίπεδο.

ΜΗ ΤΕΝΤΩΝΕΣΑΙ

Εάν η πόρπη της ζώνης σου έχει περάσει έξω από τα πόδια της σκάλας, τότε είσαι σε επικίνδυνη κατάσταση. Κατέβα κάτω και μετακίνησε τη σκάλα προς το σημείο που θέλεις να εργαστείς.

ΝΑ ΒΛΕΠΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΤΗ ΣΚΑΛΑ

Μη γυρίζεις ποτέ την πλάτη στη σκάλα. Μην ανεβαίνεις ποτέ στο τελευταίο σκαλοπάτι.



Ασφάλεια στην Εργασία

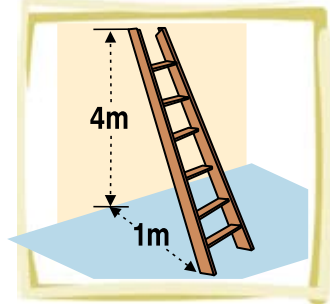
ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΥΛΙΚΩΝ

Μην ανεβαίνεις σκάλες κρατώντας πράγματα. Χρειάζεσαι και τα δύο χέρια για να ανέβεις με ασφάλεια. Όταν πρέπει να ανεβάσεις υλικά σε ένα επίπεδο, ανέβασε τα υλικά αφού έχεις ανέβει εσύ πρώτα σ' αυτό.



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΑ 4 ΠΡΟΣ 1

Για να είναι σωστή η θέση της σκάλας που ακουμπάει σε τοίχο, το ύψος της πρέπει να είναι 4 φορές μεγαλύτερο από την απόσταση της σκάλας από την βάση του.



ΝΑ ΔΟΥΛΕΥΕΙΣ ΜΕ ΚΑΤΠΟΙΟΝ ΑΛΛΟΝ

Όταν δουλεύεις επάνω στη σκάλα, να υπάρχει κάποιος που να την κρατάει. Και να είσαι σίγουρος ότι κανείς δεν θα σκοντάψει πάνω στη σκάλα.



Τελικά, μπορείς να περιορίσεις τις πιθανότητες ατυχημάτων αν βελτιώσεις τις συνήθειές σου



ΜΗ ΒΙΑΖΕΣΑΙ

Να ξεκινάς εγκαίρως προκειμένου να προλάβεις, ώστε να μη βιάζεσαι και τρέχεις.



ΠΡΟΣΕΧΕ

Να κινείσαι με ασφαλή ταχύτητα. Έχε το νου σου και στους άλλους. Μην αλλάζεις κατεύθυνση απότομα.

ΜΗΝ ΠΑΙΣΔΙΑΡΙΖΕΙΣ

Είναι στατιστικά αποδεδειγμένο ότι οι πτώσεις έχουν σοβαρότερες επιπτώσεις όσο μεγαλύτερος είσαι. Μη βιάζεσαι τώρα, για να είσαι καλά αργότερα.



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ενημερώσου για τους κανόνες ασφαλείας που αφορούν στην εργασία σου, τόσο για υπερυψωμένα σημεία όσο και για εργασίες στο έδαφος. Μάθε να χρησιμοποιείς με ασφάλεια τον αναγκαίο εξοπλισμό για τη δουλειά σου.

Ασφάλεια στην Εργασία

ΕΧΕ ΤΟ ΝΟΥ ΣΟΥ

Πρόσεχε που πας!
Πρόσεχε τι κάνεις!
Έχε το νου σου για αιτίες που
προκαλούν πτώσεις, που οι άλλοι
δεν τις έχουν εντοπίσει.



ΜΗ ΠΕΡΠΑΤΑΣ ΣΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

Χρησιμοποίησε φακό ή βοηθητικό
φωτισμό προκειμένου να
φωτίσεις το χώρο όταν υπάρχει
διακοπή ρεύματος ή δεν υπάρχει
εγκατάσταση φωτισμού.



ΜΗ ΡΙΣΚΑΡΕΙΣ

Να αποφεύγεις ανόητους κινδύνους.
Μη ξεκινάς δουλειές που είναι πέρα
από τις δυνατότητές σου.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ζώνες ασφαλείας, κράνος, παπού-
τσια, κουπαστές κλπ. είναι για τη δική
σου ασφάλεια, αλλά δεν μπορούν να
σε προστατεύσουν
αν δεν τα χρησιμοποιείς.

Όταν κάνεις
προληπτικές ενέργειες
για να αντιμετωπίσεις
τις πτώσεις, πρέπει να
εξετάζεις προσεκτικά
όλους τους παράγοντες.



Αν τελικά πέσεις...

Μπορείς να ελαττώσεις τις πιθανότητες τραυματισμού πέφτοντας με το σωστό τρόπο. Μελέτησε όμως την πρακτική του πώς να πέφτεις σωστά και εξασκήσου σ' αυτήν. Ακολουθούν τρεις συμβουλές για το τι να κάνεις την ώρα που πέφτεις.



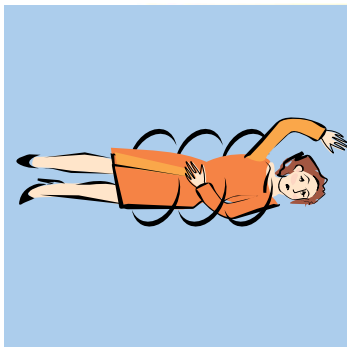
1. ΧΑΛΑΡΩΣΕ

Προσπάθησε να μη σφίξεις τους μους σου.



2. ΑΠΟΣΒΕΣΕ ΤΗΝ ΠΤΩΞΗ

Χρησιμοποίησε τα χέρια σου και τα πόδια σου σαν ελατήρια για να απορροφήσουν τους κραδασμούς από την πρόσκρουση...



3. ΚΥΛΗΣΕ

...και άφησε τον εαυτό σου να κυλήσει προς την κατεύθυνση που σε "σπρώχνει" η ενέργεια από την πτώση, ελαχιστοποιώντας τις πιθανότητες τραυματισμού.

Ασφάλεια στην Εργασία

Οι πτώσεις συμβαίνουν
γιατί οι άνθρωποι
δεν φαντάζονται ότι μπορούν
να συμβούν.
Όσο περισσότερες πτώσεις περιμένεις
να συμβούν και παίρνεις μέτρα
για να τις αντιμετωπίσεις,
τόσο λιγότερες πτώσεις
θα έχεις στο τέλος.



Έτσι λοιπόν μπορείς να προλάβεις τις πτώσεις:

1. Με τις ασφαλείς συνήθειές σου

Να ενδιαφέρεσαι για την ΑΣΦΑΛΕΙΑ σου.
ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕ τους κινδύνους.

Να λαμβάνεις πάντα τα μέτρα προφύλαξης.

ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΝΗΜΕΡΟΣ για τις δυνατότητές σου
αλλά και για τα όρια και τους περιορισμούς σου.

2. Με τις σωστές ενέργειές σου

Να επιλέγεις πάντα τον ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΠΟ
για την εκτέλεση κάθε εργασίας.

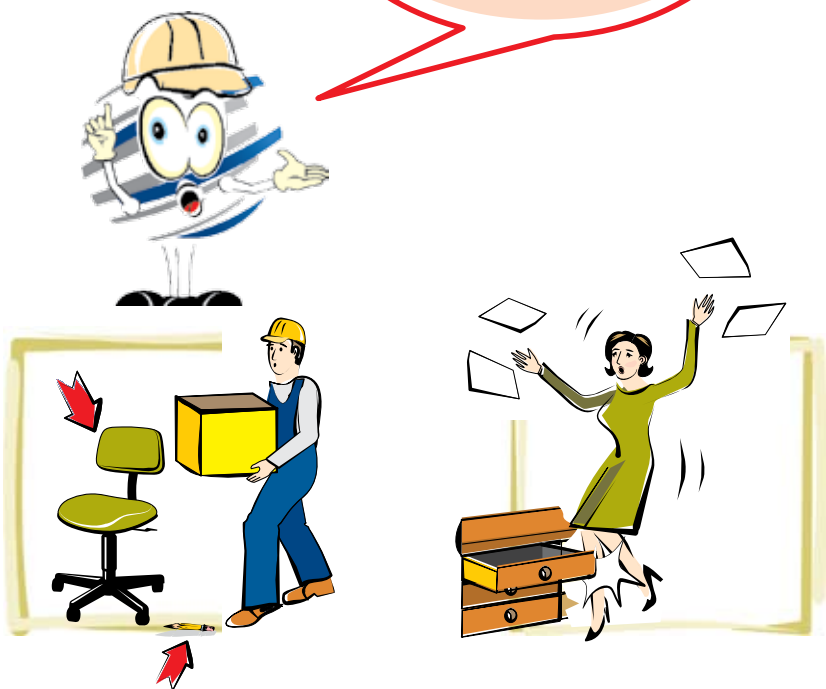
ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕ, ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΕ ή ΑΠΟΦΥΓΕ

επικίνδυνους παράγοντες όταν τους αντιληφθείς.

ΚΡΙΝΕ πάντα με κριτήριο την ασφάλεια σε ότι αφορά
στον εαυτό σου, τους συναδέλφους σου και τον
εξοπλισμό του χώρου εργασίας.

ΕΙΝΑΙ ΘΕΜΑ ΔΙΚΟ ΣΟΥ!

Τι σημαίνει **ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ**
στην εργασία;
Σημαίνει να φροντίζεις
το χώρο που εργάζεσαι.



Αλλά δεν έχω χρόνο για νοικοκυριό, έχω πολλά να κάνω!

**Πολλοί από εμάς αισθανόμαστε έτσι...
ΑΛΛΑ, γεγονός είναι, ότι το νοικοκυριό πρέπει να
είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της καθημερινής μας
απασχόλησης.**

Ασφάλεια στην Εργασία

**Τι εννοείς ότι το νοικοκυριό είναι μέρος
της δουλειάς μου;**

**Είναι μέρος της δουλειάς σου γιατί το
ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ**

- συμπεριλαμβάνει το να διατηρείς οτιδήποτε χρησιμοποιείς, για την εργασία σου, κοντά σου και σε άριστη κατάσταση.

**ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΣ ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΕΝΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΠΡΕΠΕΙ
ΣΥΝΕΧΩΣ ΝΑ ΤΟΝ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙΣ**

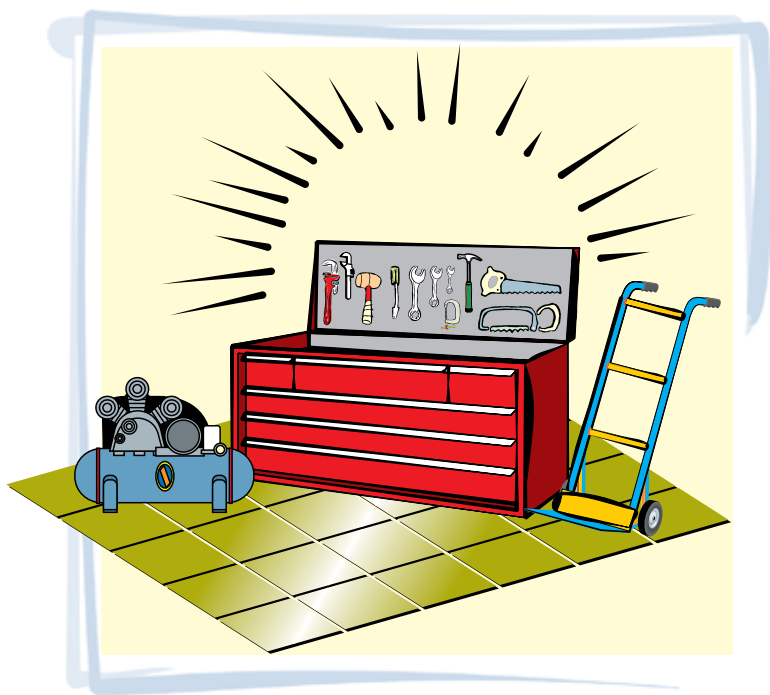
- είναι κάτι που ο καθένας μπορεί και πρέπει να κάνει, ανεξάρτητα από τη φύση της εργασίας, συνέχεια κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Όλοι θα ωφεληθούν
από το καλό
νοικοκυριό στη
δουλειά!



Μερικά οφέλη από τη συνήθεια του καλού νοικοκυριού στην εργασία

Άσχετα από τη φύση της εργασίας, το καλό νοικοκυριό μπορεί να σε βοηθήσει για να γίνει η εργασία σου...



... ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΗ

...γιατί θα ξοδεύεις λιγότερο χρόνο ψάχνοντας για πράγματα και παλεύοντας ενάντια στην αποτυχία έχοντας στη διάθεσή σου, περισσότερο χρόνο για δημιουργική εργασία.

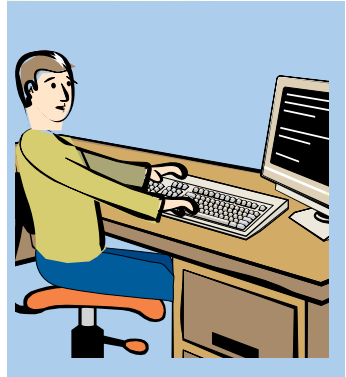
... ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΗ

...γιατί θα ελαχιστοποιήσεις τις περιπτώσεις ακαταστασίας και αμέλειας που είναι οι δύο πιο συχνές αιτίες ατυχημάτων και πυρκαγιών.

Ασφάλεια στην Εργασία

... ΚΑΛΥΤΕΡΗ

...γιατί θα έχεις περισσότερο χρόνο και δυνάμεις για τις πιο σημαντικές πλευρές της δουλειάς σου: ποιότητα και παραγωγικότητα.



... ΠΙΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ

...γιατί ο χώρος της εργασίας μπορεί να γίνει ένας ασφαλής και άνετος χώρος και όχι μία περιοχή επικίνδυνη και αντιαισθητική!



ΜΕΡΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ για τη διατήρηση καθαρού και ασφαλούς χώρου εργασίας

Ξεκίνησε τη δική σου

«ΚΑΜΠΑΝΙΑ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ».

Μαζεύοντας, Οργανώνοντας και Καθαρίζοντας. Έτσι θα διαθέτεις ολοένα και λιγότερο χρόνο για το νοικοκυριό.

Αυτό θα σε βοηθήσει να εξασφαλίζεις ότι τίποτα:

- Δεν τοποθετείται σε λάθος θέση
- Δεν καθυστερεί
- Δεν είναι ακατάστατο
- Δεν είναι κρυμμένο



ΚΑΜΑΡΩΝΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΓΧΩΝΗΣ ΣΟΥ

Να μερικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να αναλάβεις την ευθύνη της περιοχής σου, διατηρώντας την όσο το δυνατόν ασφαλή, καθαρή και τακτοποιημένη:

1



Τοποθέτησε τα άχρηστα υπολείμματα και τα απορρίμματα, καθώς τα συγκεντρώνεις, σε κατάλληλα δοχεία.

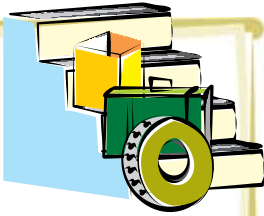
2



Διατήρησε τα δάπεδα καθαρά και απαλλαγμένα από αντικείμενα και ελαιώδη υλικά.

Ασφάλεια στην Εργασία

3



Διατήρησε τους χώρους, τις σκάλες και τους διαδρόμους συνεχώς καθαρά.

4



Βεβαιώσου ότι οι έξοδοι δεν εμποδίζονται από διάφορα αντικείμενα, είναι καθορισμένες με σαφήνεια και διαθέτουν την κατάλληλη σήμανση.

5



Μην παραγεμίζεις ράφια, κάδους ή χώρους αποθήκευσης.

6



Αν καπνίζεις, κάντο μόνο σε προκαθορισμένες ασφαλές περιοχές και πάντα να χρησιμοποιείς τασάκια.

Όταν έχεις τελειώσει με κάτι, τακτοποίησέ το στη θέση του.





Βεβαιώσου ότι έχεις ένα μέρος για κάθε τι και βεβαιώσου ότι διατηρείς τα αναγκαία για την εργασία σου στη θέση τους!

Ένα μέρος στο χώρο εργασίας με εύκολη πρόσβαση,

όπου μπορεί να υπάρχει, ενώ χρησιμοποιείται, χωρίς να βρωμίζει το χώρο ή να καλύπτει εργαλεία, εγχειρίδια οδηγίων, υλικά κλπ.

Ένα μόνιμο χειτονικό χώρο για αποθήκευση,

όπου εργαλεία ή υλικά μπορούν να διατηρηθούν σε εύκολη και ασφαλή θέση όταν δεν τα χρησιμοποιείς. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να αποφεύγεις να ψάχνεις, την επόμενη φορά που χρειάζεσαι κάτι!

Βρες χρόνο τώρα για να μελετήσεις:



Την εργασία σου

Υπάρχει τρόπος να την απλοποιήσεις κάνοντάς την ευκολότερη και καλύτερη;

Τη στάση σου απέναντι στην ασφάλεια

Αναφέρεις επικίνδυνες καταστάσεις στον προϊστάμενό σου ή τον Τεχνικό Ασφαλείας;

Ασφάλεια στην Εργασία



Τα εργαλεία σου

Είναι κατάλληλα για τη δουλειά και σε καλή κατάσταση;

Τα υλικά σου

Υπάρχει κάποιος χώρος να τα αποθηκεύεις που να είναι ασφαλής και εύκολος στην πρόσβαση;

Τις πρακτικές ασφάλειας

Έχεις κάποια πρόταση για τη βελτίωση των διαδικασιών ασφαλείας, που αφορούν την εργασία σου;

Αν συμβεί ατύχημα ή παρ' ολίγο ατύχημα, προσπάθησε να μάθεις
ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΟΥ

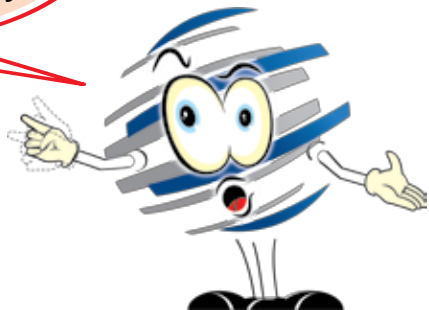
Πως συνέβη

Γιατί συνέβη

Τι μπορείς να κάνεις για να μην ξανασυμβεί

Κάθε εργασιακός χώρος έχει τις δικές του απαιτήσεις για νοικοκυριό.

Η έλλειψη νοικοκυριού
ίσως είναι το κύριο
αίτιο του ατυχήματος!

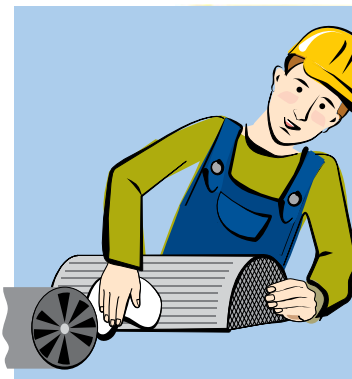


ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Καθάρισε και αποθήκευσε τα εργαλεία με σωστό τρόπο

Αφού τελειώσεις, βεβαιώσου ότι τα εργαλεία είναι απαλλαγμένα από βρωμιές, λάδια κλπ. και τακτοποιημένα στη θέση τους.



Καθάρισε και διατήρησε τις μηχανές σωστά

Ακολούθησε όλες τις διαδικασίες καθαρισμού και συντήρησης, αν είσαι εξουσιοδοτημένος και ανέφερε τυχόν προβλήματα αμέσως.



Επιδιόρθωσε ή ενημέρωσε για τα ελαττωματικά εργαλεία

Κάθε εργαλείο που παρουσιάζει προβλήματα λειτουργίας ή έχει εμφανείς φθορές πρέπει να δοθεί στον αρμόδιο για την αποκατάσταση των βλαβών. Μην προσπαθείς να το επιδιορθώσεις αν δεν είσαι εξουσιοδοτημένος γι' αυτό.

Ασφάλεια στην Εργασία

Κράτα το χώρο εργασίας καθαρό

Μην αφήνεις βρωμιές, σκόνη, πριονίδια, μεταλλικά ρινίσματα κλπ. να μαζεύονται. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό γύρω από μηχανές με κινούμενα μέρη. Τα δάπεδα πρέπει να είναι συνέχεια ελεύθερα, απαλλαγμένα από κινδύνους που μπορούν να προκαλέσουν πτώσεις.



Αποθήκευσε τα υλικά με σωστό τρόπο

Αποθήκευσε όλα τα υλικά, από χαρτοκιβώτια μέχρι εύφλεκτα υγρά, σε εγκεκριμένα, δοχεία με κατάλληλη σήμανση, που τοποθετούνται σε προκαθορισμένους χώρους αποθήκευσης.



Εξέτασε τον φωτισμό

Όλα τα φωτιστικά σώματα πρέπει να είναι καθαρά και να μην εμποδίζονται από ντουλάπια κλπ. για να εξασφαλίζεται η μέγιστη δυνατή φωτεινότητα.



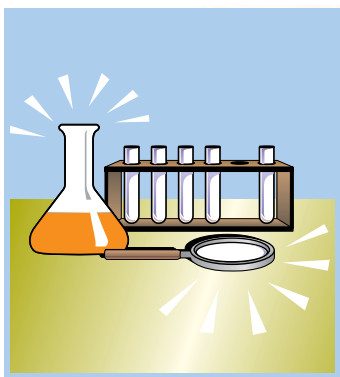
ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



Καθάρισε και απομάκρυνε όλα τα χυμένα υλικά γρήγορα και με σωστό τρόπο.



Αποθήκευσε και κόλλησε ετικέτες σε όλα τα υλικά σύμφωνα με τις οδηγίες.



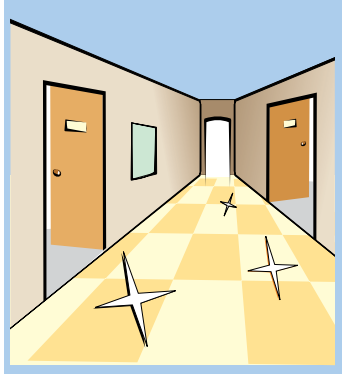
Διατήρησε όλο τον εξοπλισμό που χρησιμοποιείται για το χειρισμό ή την αποθήκευση χημικών, καθαρό και απαλλαγμένο από σκόνη και χημικά υπόλοιπα.

Ασφάλεια στην Εργασία

ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Διατήρησε τις διόδους καθαρές

Διατήρησε τις διόδους μεταξύ των γραφείων και των χώρων εργασίας ελεύθερες και απαλλαγμένες από κουτιά, καλώδια, φυτά, κλπ.



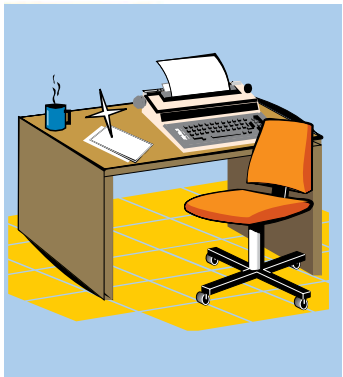
Κλείσε τα συρτάρια

Να είσαι σίγουρος ότι έκλεισες το συρτάρι του γραφείου ή του ντουλαπιού που χρησιμοποιείς, πριν ανοίξεις κάποιο άλλο.



Να διατηρείς το πάνω μέρος του γραφείου καθαρό

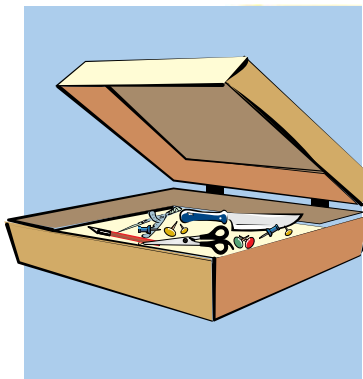
Στο πάνω μέρος των γραφείων και των τραπεζιών πρέπει να επικρατεί τάξη και πρέπει να καθαρίζονται καθημερινά μετά το τέλος της εργασίας.





Αποθήκευσε με ασφάλεια

Ποτέ μην αποθηκεύεις αντικείμενα, ιδιαίτερα βαριά εκεί που είναι δύσκολη η πρόσβασή τους ή είναι εύκολο να πέσουν.



Τακτοποίησε τα κοφτερά αντικείμενα

Να διατηρείς σε ασφαλή σημεία πινέζες, ψαλίδια, κοπίδια, μαχαιρία και χαρτοκόπτες μετά από κάθε χρήση.



Ελαχιστοποίησε τους κινδύνους φωτιάς

Χρησιμοποίησε σταχτοδοχείο αν καπνίζεις. Γνώριζε που είναι ο πιο κοντινός πυροσβεστήρας, και πώς να τον χρησιμοποιείς σωστά. Βεβαιώσου ότι οι έξοδοι κινδύνου έχουν εύκολη πρόσβαση. Διάβασε το σχέδιο εκκένωσης του κτιρίου και ακολούθησε το με ιδιαίτερη προσοχή όταν χρειαστεί.

Ασφάλεια στην Εργασία

Κάποια άλλα πλεονεκτήματα του καλού νοικοκυριού

Το καλό νοικοκυριό μπορεί να σε βοηθήσει ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ για την δουλειά σου, γιατί:

ΓΙΝΕΤΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΟΥΡΑΣΤΙΚΗ

Όταν έχεις ότι χρειάζεσαι κοντά σου και έτοιμο για χρήση.

ΕΧΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΝΕΣΗ

Όταν ο χώρος εργασίας είναι ελεύθερος από πράγματα που δεν χρειάζονται.

ΕΙΝΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΚΝΕΥΡΙΣΤΙΚΟ

Όταν εξοικονομείς χρόνο και ενέργεια για τον εαυτό σου, που τα χρειάζεσαι, για την εκτέλεση της εργασίας, αντί να ψάχνεις για τα χαμένα πράγματα.

Είναι περισσότερο μεθοδικό
και πιο αποτελεσματικό όταν
εργάζεσαι με οργανωμένο
τρόπο.



ΤΕΣΤ αυτοελέγχου

Μάθε αν κάνεις ότι μπορείς για το νοικοκυριό, απαντώντας στις πιο κάτω ερωτήσεις...



ΔΙΑΤΗΡΕΙΣ νοικοκυρεμένο το χώρο της εργασίας σου κατά την διάρκεια της ημέρας;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΑΠΟΤΕΛΕΙΣ ένα καλό παράδειγμα για τους συναδέλφους σου;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΑΝΑΦΕΡΕΙΣ ή αντιμετωπίζεις τα προβλήματα όσο πιο σύντομα μπορείς;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΕΙΝΑΙ Η ΠΕΡΙΟΧΗ της εργασίας σου τακτοποιημένη αυτή τη στιγμή;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Κάθε αρνητική απάντηση σημαίνει ότι πρέπει να κάνεις αλλαγές ώστε η εργασία σου να είναι πιο εύκολη, πιο ασφαλής και πιο αποτελεσματική.

Ασφάλεια στην Εργασία

Άρα το καλό νοικοκυριό είναι μέρος της δουλειάς σου. Θυμήσου, οι συνήθειές σου για το νοικοκυριό καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό...

...την **ΑΣΦΑΛΕΙΑ** τη δική σου και των άλλων.

...τη **ΣΤΑΣΗ** σου απέναντι στην εργασία.

...την **ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑ** σου.

Το καλό νοικοκυριό είναι **ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ** για να το αφήσεις σε κάποιον άλλο.





Η Σπονδυλική Στήλη σας επιτρέπει...

- ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
- ΚΑΘΙΣΜΑ
- ΟΡΘΟΣΤΑΣΙΑ
- ΣΗΚΩΜΑ
- ΛΥΓΙΣΜΑ
- ΕΡΓΑΣΙΑ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ
- ΥΠΝΟ

Αλλά...

Τα προβλήματα με τη μέση σας μπορούν να σημαίνουν:

ΑΔΙΑΘΕΣΙΑ, ΠΟΝΟΥΣ, ΧΑΣΙΜΟ ΧΡΟΝΟΥ, ΔΑΠΑΝΕΣ, ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Η μέση είναι το τμήμα εκείνο του σώματος που τραυματίζεται ευκολότερα

- Ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων θα υποφέρει από οσφυαλγία κάποτε στη ζωή του.
- Ο κάθε ένας μπορεί να προσβληθεί: άντρες, γυναίκες, υπάλληλοι, εργάτες, γέροι, νέοι.

Ασφάλεια στην Εργασία

Η Σπονδυλική σας Στήλη είναι ένα Πολύπλοκο Σύστημα

Περιλαμβάνει...

Τους Μυς

400 τον αριθμό, παράγουν την κίνηση προς κάθε κατεύθυνση. Προσδένονται στα οστά με περίπου 1.000 τένοντες.

Τους 33 ή 34 Σπονδύλους

Οι 24 στο επάνω τμήμα της χωρίζονται από δίσκους που ενεργούν σαν προφυλακτήρες.

Το Νωτιαίο Μυελό

Ένα “κορδόνι” από νεύρα. Έχει πάχος 1,25 εκ. και μήκος 45 εκ. Είναι ο “συντονιστής” όλων των κινήσεων κάτω από το επίπεδο του λαιμού.

Τα Νεύρα

31 ζευγάρια που διακλαδίζονται από τον νωτιαίο μυελό, μεταδίδουν πληροφορίες στον εγκέφαλο και εντολές στους μυς.

Θυμήσου!

Ότι η πρόληψη των τραυματισμών στη μέση είναι πολύ ευκολότερη από τη θεραπεία.



Συνηθισμένα Προβλήματα που προσβάλουν τη μέση...



Υπερένταση, Κόπωση

μπορούν να προσβάλουν τη σπονδυλική στήλη, τους μύς και τις κλειδώσεις από πάνω μέχρι κάτω στη ράχη.

**Θλάση δίσκου
("γλίστρημα")**
μπορεί να συμπίεσει το σπονδυλικό νεύρο, προκαλώντας πόνο χαμηλά στη μέση και στα κάτω άκρα.



Ασφάλεια στην Εργασία



Τραυματισμός, Ασθένεια

Όπως μόλυνση ή αρθρίτιδα. Μπορούν να εξασθενίσουν τη μέση, να οδηγήσουν σε τράβηγμα, σπιάσιμο ή θλάση δίσκου.

Σπασμένος σπόνδυλος

Μπορεί να τραυματίσει τον νωτιαίο μυελό και να προκαλέσει απώλεια κινητικότητας και αίσθησης κάτω από την περιοχή του τραυματισμού.



Τα αίτια για αυτά τα προβλήματα περιλαμβάνουν:

1. Τη μέτρια φυσική κατάσταση που σε κάνει επιρρεπή σε τραυματισμό



Νωχελική στάση

Θεληματική κατάπτωση, κυρτοί ώμοι, ο ένας γοφόος ψηλότερα από τον άλλον, κλπ., μπορούν να προκαλέσουν πισωβαρή στάση-υπερβολικό κύρτωμα προς τα εμπρός του κάτω μέρους της σπονδυλικής στήλης.



Ελλιπής άσκηση του σώματος

Οι περισσότεροι πόνοι της μέσης οφείλονται στην έλλειψη σωματικής άσκησης. Οι αδυνατισμένοι ραχιαίοι και κοιλιακοί μυς δεν μπορούν να υποστηρίξουν τη σπονδυλική στήλη, με αποτέλεσμα να πέφτει προς τα πίσω το βάρος του σώματος και ν'αδυνατίζουν οι κλειδώσεις.



Υπερβολικό βάρος

Η πληθωρική κοιλιά τραβάει συνέχεια προς τα εμπρός τους μυς της ράχης, τεντώνει και εξασθενεί τους μυς της κοιλιάς. Αυτό είναι μια από τις σοβαρότερες αιτίες για την πισωβαρή στάση του σώματος και τα προβλήματα μέσης που συνεπάγεται.

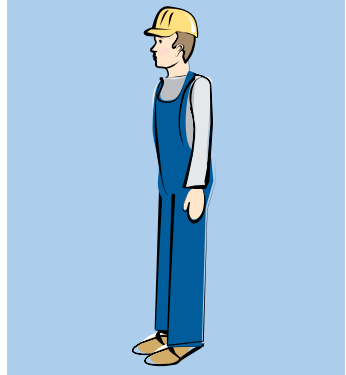
Η λύση

Υποβάλλεστε σε τσεκ-απ και ζητάτε τη συμβουλή γιατρού για τον τρόπο που θα...



Βελτιώσετε τη στάση του σώματος

Κρατάτε το κεφάλι ψηλά, μέσα το στομάχι, τους γοφούς γυρισμένους μπροστά για ν' αποφεύγετε τα προβλήματα με το ριζίμο πίσω του κορμιού.



Αποκτήσετε φόρμα

Προσπαθήστε να τρέξετε, να κολυμπήσετε κλπ. Με το μαλακό όμως. Εντείνετε προοδευτικά την προσπάθειά σας. Επιβραδύνετε το ρυθμό εργασίας ή διακόπτετε, αν πονάτε...



Προσέχετε το βάρος σας

Καταναλώνετε τροφές με ποικιλία και με μέτρο. Αποφεύγετε την πολυφαγία και τα "βαριά" φαγητά, τρώτε λιγότερα λίπη και γλυκά.



Δοκιμάστε αυτές τις 6 απλές ασκήσεις για να βοηθήσετε τη μέση σας



α. Σύσφιξη σε πρηνή θέση (μπρούμυτα)

Ξαπλώστε μπρούμυτα με το κεφάλι ν' ακουμπάει στα χέρια. Σφίγγετε τους μυς των γλουτών. Κρατηθείτε έτσι 2". Χαλαρώστε. Επαναλάβετε.

β. Γέρσιμο της λεκάνης

Ξαπλώστε ανάσκελα, με λυγισμένα τα γόνατα και τα πέλματα να εφάπτονται στο πάτωμα. Σφίξτε το στομάχι και τους γλουτούς. Κρατηθείτε έτσι 5". Χαλαρώστε. Επαναλάβετε.

γ. Κάμψη γόνατος

Ξαπλώστε στο πλάι, με λυγισμένα γόνατα και στηριγμένο το κεφάλι σε προσκέφαλο. Σηκώστε το γόνατο με λύγισμα προς το στήθος. Κρατηθείτε έτσι 5". Χαλαρώστε. Συνεχίστε σηκώνοντας και λυγίζοντας το άλλο γόνατο.

δ. Ανύψωση χονάτων

Ξαπλώστε ανάσκελα, με λυγισμένα τα γόνατα. Πιάστε τα γόνατα σταθερά με τα χέρια και τραβήξτε τα προς το στήθος. Αγγίξτε με το μέτωπο τα γόνατα. Κρατηθείτε, χαλαρώστε, επαναλάβετε.

ε. Ανύψωση ποδιού

Ξαπλώστε ανάσκελα, με λυγισμένο το ένα γόνατο και τους βραχίονες στα πλευρά. Σηκώστε ίσια επάνω το ένα πόδι όσο φτάνετε ψηλά, δίχως υπερβολική προσπάθεια. Κατεβάστε το πόδι αργά αργά, χαλαρώστε, επαναλάβετε. Αλλάξτε πόδι.

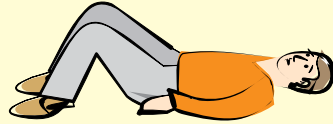
στ. Το ποδήλατο

Ξαπλώστε ανάσκελα και σηκώστε τα πόδια σε ύψος 90 μοίρες από το πάτωμα. Κινείτε τα πόδια όπως όταν κάνετε ποδήλατο. Συνεχίστε έτσι για 5 λεπτά.

Ασφάλεια στην Έργασία



α.



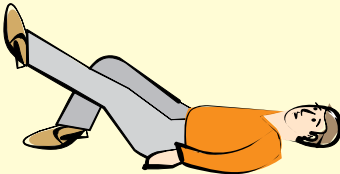
β.



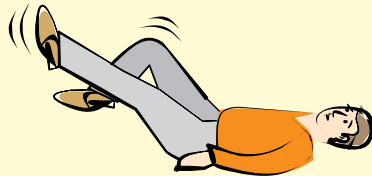
γ.



δ.



ε.



στ.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Εάν αισθάνεστε πόνο στη μέση ή την πλάτη γενικότερα, προτού επιχειρήσετε τις ασκήσεις ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΘΕΙΤΕ ΓΙΑΤΡΟ ή ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ!



2. Τη χρόνια καταπόνηση που οφείλεται στην κακή στάση

Οποιαδήποτε εργασία που επιβάλλει να κάθεστε ή να στέκεστε όρθιος σκύβοντας λίγο προς τα μπρος, για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να προκαλέσει...



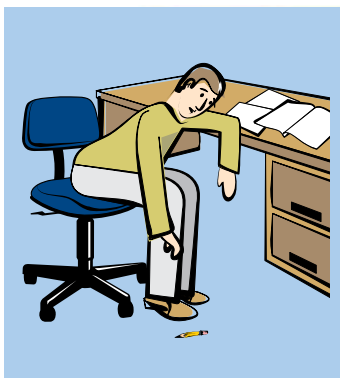
Γενική κόπωση, αδυναμία

Όταν εργαζόμαστε, για μεγάλο χρονικό διάστημα, πολύ σκληρά ή κρατάμε τη ράχη στην ίδια πάντα θέση, μπορούμε να οδηγηθούμε σε κουρασμένους μυς, σε εξασθένιση και σε απώλεια του πλήρους ελέγχου των κινήσεών μας. Έτσι γινόμαστε περισσότερο ευπρόσβλητοι σε παθήσεις της μέσης.



Μικρότερη αντοχή στις καταπονήσεις

Καθώς συνεχίζεται η χρόνια υπερένταση, οι μυς χάνουν την ικανότητά τους να αντέχουν στη σκληρή δοκιμασία. Έτσι γίνονται περισσότερο ευπρόσβλητοι, σε κάθε είδους πάθηση και έτσι δημιουργείται ένας "φαύλος κύκλος".



Υπερβολικό ζόρισμα των μυών

Το μερικό σκύψιμο μπροστά δίχως να αλλάζουμε στάση, ή το να φτάνουμε κατ' ευθείαν προς τα μπρος, προκαλούν τράβηγμα στην πλάτη από τα δεξιά και τα αριστερά. Όταν σκύβουμε μονόπλευρα ασκούμε πίεση στην αντίθετη μεριά.

Η λύση

Είναι να προλαβαίνεις ή να ανακουφίζεσαι από την κόπωση και την υπερένταση κάνοντας τα παρακάτω:



Άλλαξε θέση τακτικά

Όταν δουλεύεις όρθιος, μετατόπιζε το βάρος σου με εναλλαγή των ποδιών σε υποπόδιο.

Τεντώσου

Πιάσε το σβέρκο με τα χέρια με τράβηγμα των αγκώνων προς τα πίσω. Μετά κάνε κάμψη προς τα εμπρός ώσπου να οριζοντιωθεί η ράχη σου.



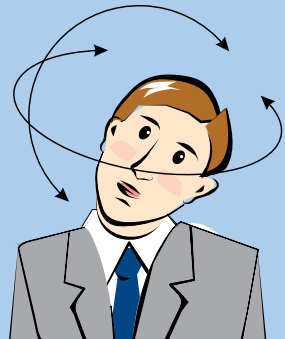
Ρύθμιζε τα ύψη εργασίας

Για να αποφευχεις το υπερβολικό σκύψιμο ή το υπερβολικό τέντωμα.



Χαλάρωσε

Άφησε τους μυς στο λαιμό και τους ώμους να "καθίσουν" και κάνε περιστροφές του κεφαλιού αφήνοντάς το να πέφτει ελεύθερα μπροστά.



Ασφάλεια στην ΕΡΓΑΣΙΑ

Εξέτασε το αντικείμενο: τις διαστάσεις, το σχήμα, το βάρος του. Αποφάσισε πως θα το κρατήσεις. Έλεγξε για τυχόν γράσα, λάδια, κοφτερά άκρα. Πρόσεχε ιδιαίτερα τα βάρη με ακανόνιστο όγκο.

Καθάρισε το δρόμο σου από εμπόδια, από παγίδες όπου μπορείς να παραπατήσεις.

Μάθε που και πως θα ακουμπήσεις το βάρος.

Ζήτησε βοήθεια σε περίπτωση που έχεις έστω και μία αμφιβολία για το βάρος που πρέπει να σηκώσεις.

Μάθε πώς να σηκώνεις βάρη με ασφάλεια

Οι μισές περίπου από τις παθήσεις της ράχης, οφείλονται στο λανθασμένο τρόπο ανύψωσης βάρους.



ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Στάσου κοντά

Έχε σταθερή στήριξη, με τα πόδια ανοιχτά στην κάθε πλευρά του φορτίου.

2. Κοντοκάθισε

Φτάσε πάνω από το φορτίο. Κράτα ίσια την πλάτη. Λύγισε τα γόνατα.

3. Συγκράτησε το αντικείμενο σταθερά.

Σιγουρέψου ότι η λαβή σου δεν θα ξεγλιστρήσει.

4. Πάρε εισπνοή

Οι φουσκωμένοι με αέρα πνεύμονες βοηθάνε να στηριχθεί η σπονδυλική στήλη.

5. Ανύψωνε με τα πόδια

Τέντωσε αργά τα πόδια σου.

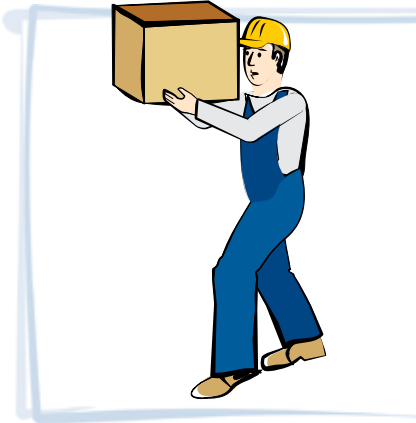
Όταν ισιώσουν, παίρνεις ξανά την κατακόρυφη θέση.

6. Κράτα το αντικείμενο σταθερά κοντά στο σώμα σου.



Ασφάλεια στην Εργασία

ΕΙΔΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ



Όταν σηκώνεις βάρος πάνω από το ύψος του κεφαλιού σου

Το ανώτερο βάρος που έχεις τη δύναμη να σηκώσεις τώρα, είναι μικρότερο επειδή δεν σε βοηθούν τα πόδια σου. Πρόσεξε πάρα πολύ. Άνοιξε τα πόδια, προτάσσοντας λιγότερο το ένα. Χρησιμοποίησε σταθερή πλατφόρμα ή ανθεκτική σκάλα. Για πολύ ψηλά σημεία μη χρησιμοποιείς καρέκλα ή κιβώτιο. Αν έχεις αμφιβολία, ζήτησε από συνάδελφό σου να σε βοηθήσει.

Όταν σηκώνεις βαριά φορτία

Αν ένα αντικείμενο είναι πάρα πολύ βαρύ, με υπερβολικό όγκο ή δύσκολα μετακινείται κάνε ένα από τα παρακάτω:

1. Ζήτησε να σε βοηθήσουν.
2. Χρησιμοποίησε μηχανικό μέσο (περονοφόρα, βίντσι, γρύλο, κλπ.)
3. Προχώρησε σταδιακά, δίχως βιασύνη.



ΠΡΟΣΟΧΗ

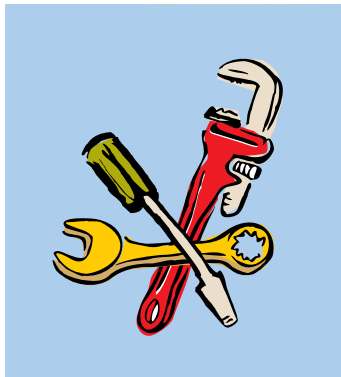
Ανασήκωνε μαλακά.
Απέφυγε τις απότομες κινήσεις.
Κάνε στροφή με τα πόδια
αντί να στρίβεις τη μέση.



Ιδέες για να προφυλάσετε τη μέση σας

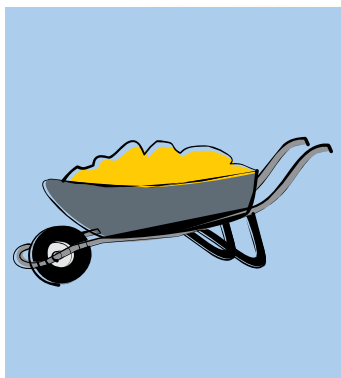


Μεγάλα εργαλεία (τσουγκράνες, τσάπες, φτυάρια, κλπ.). Διάλεγε εργαλεία με μικρό βάρος και μακρές χειρολαβές. Δούλευε σε μικρή απόσταση αντί να προσπαθείς να τα φτάσεις. Τα χέρια σου να είναι σε αρκετή απόσταση το ένα από το άλλο για να μοιράζεται καλύτερα το βάρος. Σήκωνε με στήριξη στα γόνατα και τη ράχη ίσια. Το χιόνι να το σπρώχνεις, να μην το σηκώνεις.



Να χρησιμοποιείς τα κατάλληλα εργαλεία

Το κατάλληλο εργαλείο για κάθε εργασία την κάνει ευκολότερη και ασφαλέστερη.



Μετακίνηση βαρέων αντικειμένων

Να χρησιμοποιείς κατάλληλα μέσα μεταφοράς, όπως ράουλα, καρτσάκι, βαγονέτο κλπ.

Ασφάλεια στην Εργασία

Η αναρρίκηση

Χρησιμοποιείτε γερή σκάλα, σταθερά αγκυρωμένη για να αποφεύγετε τις πτώσεις. Μετακινείτε τη σκάλα αντί να τεντώνεστε. Μην σκαρφαλώνετε πάνω σε τραπέζια, καρέκλες κλπ.



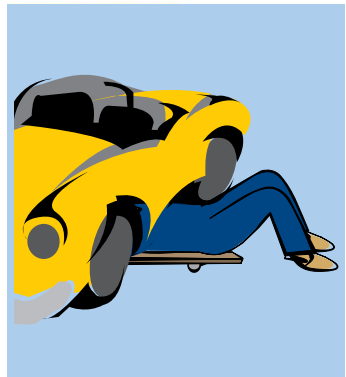
Διακόπτετε και τεντώνεστε

Αυτό είναι καλό για τη μέση σας και θα αποδώσετε περισσότερο. (Αποφεύγετε να διπλώνετε το στέρνο σας την ώρα που τεντώνεστε).



Όταν εργάζεστε με την πλάτη κάτω

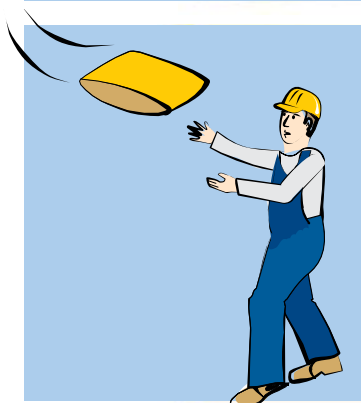
Κρατάτε τα γόνατα λυγισμένα για να ισιώνει η ράχη.





Όταν εργάζεστε χαμηλά

λυγίστε βαθιά τα γόνατα (βαθύ κάθισμα). Πατάτε σταθερά τα πόδια σας για την ανύψωση βάρους. Τα γλιστρήματα και οι απότομες μετακινήσεις είναι αιτίες για τραυματισμούς.



Το πιάσιμο αντικειμένων

που πέφτουν είναι επικίνδυνο. Όταν αυτό επιβάλλεται, κρατάτε τα γόνατα λυγισμένα, ίσια τη ράχη και πατάτε σταθερά.



Κατεβαίνετε με προσοχή

από πλατφόρμες οχήματα, κλπ., χρησιμοποιείτε σκάλα.

Μην πηδάτε!

Ασφάλεια στην Εργασία

Χρησιμοποιείτε εργαλεία
για ανύψωση και μετακίνηση.
Κρίκους, ανυψωτές,
χειράμαξες κλπ.,
για ανετότερη εργασία και
λιγότερη καταπόνηση.



Όταν οδηγείτε
το κάθισμα σας να έχει κλίση
μπροστά ώστε τα γόνατά σας
να λυγίσουν ψηλότερα από τους
γοφούς. Αλλάζετε συχνά θέσεις.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πρόκειται για καινούργια εργασία όπου θα χρειαστεί να δουλέψει η μέση; Φροντίστε την καλή φυσική σας κατάσταση, προχωράτε σιγά και εφαρμόζετε τρόπους εργασίας που να μην καταπονούν τη μέση σας.



Μάθε τι πρέπει να κάνεις σε μία επείγουσα περίπτωση...

Ένα δυνατό χτύπημα ή στραμπούληγμα στο κεφάλι, στο λαιμό ή στη μέση μπορούν να προκαλέσουν κάταγμα στη σπονδυλική στήλη ή στο λαιμό.

Σημάδια κατάχματος

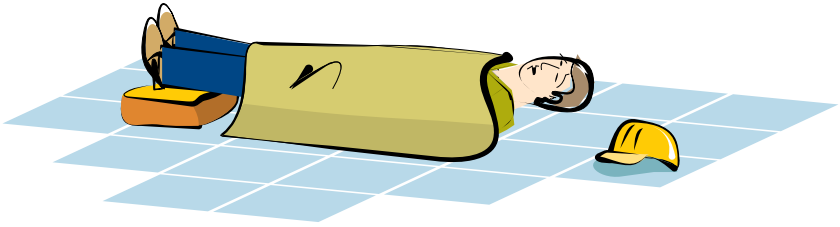
- Δυνατοί πόνοι σ' όλο το στήθος, στην κοιλιά, στα κάτω άκρα
- Μυϊκοί σπασμοί
- Αδυναμία ή αναισθησία από μούδιασμα κάτω από το τραύμα

Κι αν ακόμη δεν υποψιάξετε κάτι σοβαρό...

Καλέστε βοήθεια - γιατρό ή άτομο - που γνωρίζει Πρώτες Βοήθειες.

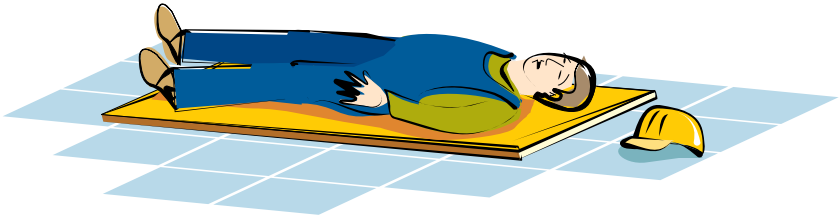


Ασφάλεια στην Εργασία



Μην μετακινείτε τον παθόντα

Δώστε τις Πρώτες Βοήθειες για αναπνοή, αιμορραγία, σοκ, κρατήστε τον πάσχοντα “ζεστό”.



Όταν η μετακίνηση είναι αναγκαία

(π.χ. για να απομακρυνθούμε από φωτιά):

Μαζί με βοηθούς, αν υπάρχει η δυνατότητα, γυρίστε τον χτυπημένο πάνω στο πλευρό, με ίσιο το κεφάλι και τεντωμένο το λαιμό.

Κυλήστε άκαμπτο φορείο, μια πόρτα ή μια πλατιά σανίδα κάτω από τον χτυπημένο και ξαναφέρετέ τον να ξαπλώσει ανάσκελα.

Λοιπόν τι πρέπει να κάνουμε;

Πρέπει να προστατεύουμε τη μέση μας από την καταπόνηση και τα χτυπήματα:

- Να την αντιμετωπίζουμε σωστά, με άσκηση, κατάλληλη στάση, έλεγχο του βάρους και ξεκούραση.
- Να την χρησιμοποιούμε σωστά, όταν εργαζόμαστε και ειδικά όταν μετακινούμε ή ανυψώνουμε βάρη.
- Να επισκεπτόμαστε τον ειδικό γιατρό όταν πονάμε στη μέση.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μην αφήνετε
τον χτυπημένο να καθίσει,
να σταθεί ή να βαδίσει.





Προστασία από το ηλεκτρικό ρεύμα σημαίνει να γνωρίζεις και να ελέγχεις τους κινδύνους του ηλεκτρικού ρεύματος και να παίρνεις τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης.

Το ηλεκτρικό ρεύμα είναι ένας ήσυχος και άξιος βοηθός

Παρέχει:

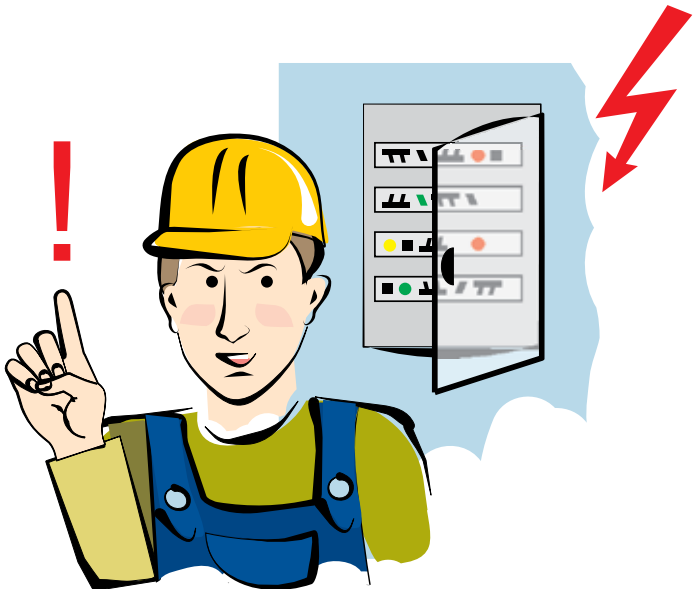
- Φωτισμό
- Ισχύ για τη λειτουργία εργαλείων, μηχανημάτων και γενικού εξοπλισμού
- θέρμανση ή ψύξη και πολλά ακόμα

Αλλά:

Το ηλεκτρικό ρεύμα μπορεί να γίνει **ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ** αν δεν του δώσεις την απαιτούμενη προσοχή.

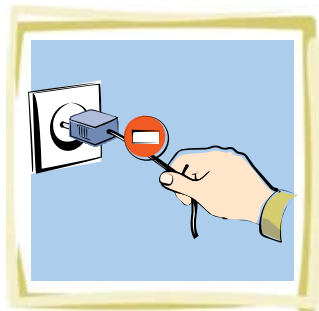
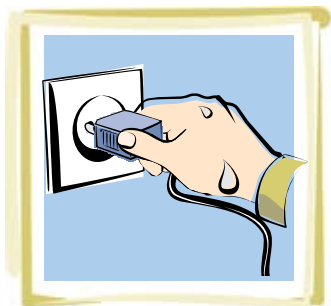
Γιατί πρέπει να μάθεις για αυτό...

- Γιατί αν δεν πάρεις τα κατάλληλα μέτρα μπορεί να σου συμβεί ατύχημα...
- Τραυματισμός ή θάνατος (ηλεκτροπληξία)
- Πυρκαγιά, καταστροφή περιουσίας



Μπορεί και εσύ να είσαι ένα θύμα...

- αν είσαι απρόσεκτος γύρω από πηγές ηλεκτρικού ρεύματος
- αν χρησιμοποιείς εξοπλισμό με λάθος τρόπο
- αν χρησιμοποιείς ελαττωματικό εξοπλισμό



Μάθε πως μπορεί το
ηλεκτρικό ρεύμα να βλάψει
ΕΣΕΝΑ και ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ...



Ασφάλεια στην Εργασία

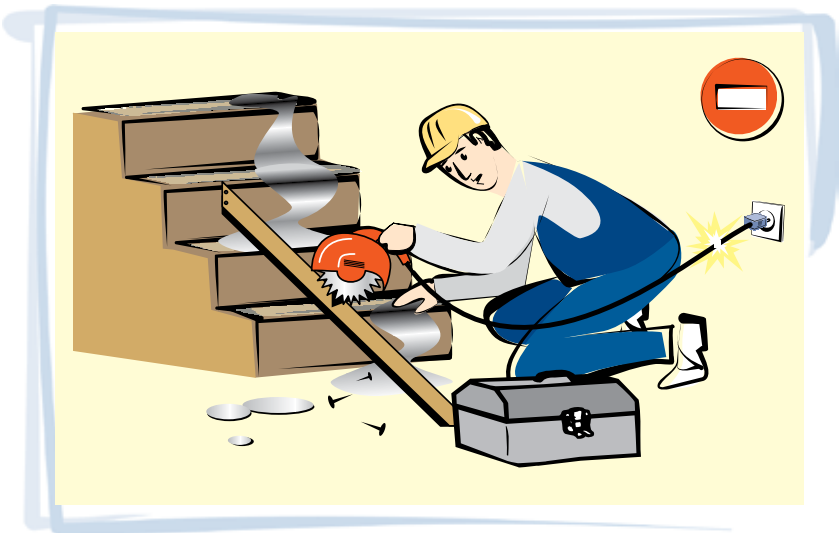
Πώς το ηλεκτρικό ρεύμα προκαλεί τραυματισμούς;

Θα σου προκαλέσει ηλεκτροπληξία, αν κατά λάθος γίνεις χείωση

Δηλαδή, αν το ηλεκτρικό ρεύμα παρακάμψει το κύκλωμα του και σε διαπεράσει.

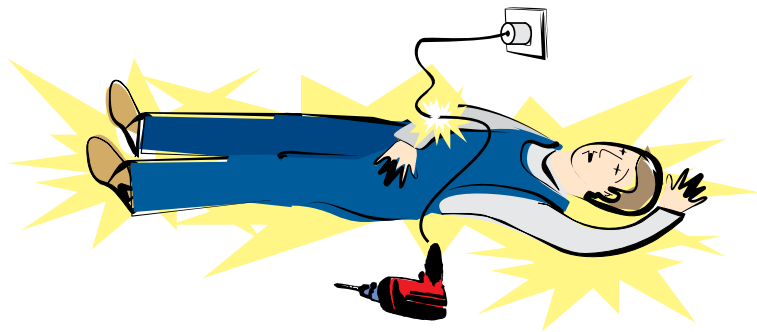
Για παράδειγμα:

- 1.** Μπορεί να πάθεις ηλεκτροπληξία αν ακουμπήσεις μια υγρή επιφάνεια και συγχρόνως ένα ηλεκτρικό εργαλείο που παρουσιάζει διαρροή.
- 2.** Εξήντα χιλιοστά του ampere (μονάδα μέτρησης του ρεύματος), είναι αρκετά για να ανάψουν τα φωτάκια ενός χριστουγεννιάτικου δένδρου, μπορούν όμως να σε σκοτώσουν αν περάσουν από το θώρακα.
Είκοσι χιλιοστά του ampere μπορούν να «παγώσουν» έναν εργαζόμενο, όταν έλθει σε επαφή με ηλεκτρικό ρεύμα και δεν μπορέσει να απαλλαγεί από αυτό.



Πως μπορεί το ηλεκτρικό ρεύμα να επηρεάσει το ανθρώπινο σώμα

- **Σταματάει η αναπνοή**
Νευρικά κέντρα μπορούν να παραλύσουν προσωρινά
- **Σταματούν οι παλμοί της καρδιάς**
Έτσι σταματάει η κυκλοφορία του αίματος
- **Η θερμότητα προκαλεί εσωτερική αιμορραγία**
και καταστροφή νεύρων και μυών



Οι τύποι τραυματών από ηλεκτρικό ρεύμα περιλαμβάνουν:

Εγκαύματα από φλόγα ή ηλεκτρικές πυρκαγιές



Πτώσεις από έλλειψη της ισορροπίας κατά την ηλεκτροπληξία



Ασφάλεια στην Εργασία

Να αποφεύξεις την επαφή με ηλεκτρικό ρεύμα

Γείωση

Είναι το πιο σημαντικό μέτρο ασφάλειας. Προσφέρει στο ηλεκτρικό ρεύμα μια ασφαλή δίοδο προς το έδαφος, αποτρέποντας διαρροή ρεύματος σε κυκλώματα ή εξοπλισμό.

Γειώσεις πρέπει να υπάρχουν για:

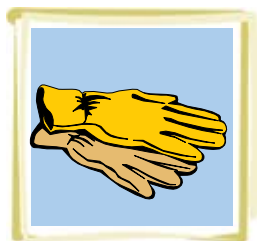
- ολόκληρο το ηλεκτρικό σύστημα
- για μεταλλικά πλαίσια και καλύμματα, που καλύπτουν ηλεκτρικό εξοπλισμό
- για όλα τα φορητά εργαλεία

Προστατεύεσαι
αν γνωρίζεις πώς να
ελέγχεις τους κινδύνους από
το ηλεκτρικό ρεύμα.



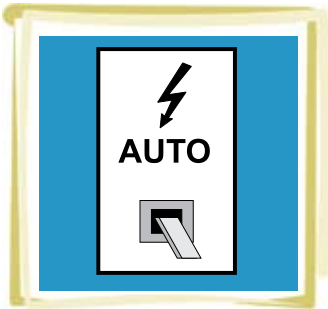
Προστάτευσε τον εαυτό σου

- Έλεγε τακτικά όλες τις συνδέσεις προς τη γη, και σιγουρέψου ότι είναι σφιχτές.
- Μην εγκαθιστάς ή επισκευάζεις πρίζες, εργαλεία κλπ., αν δεν είσαι ηλεκτρολόγος.
- Μη φοράς μεταλλικά αντικείμενα (δακτυλίδια, ρολόγια, κλπ.) που μπορεί να “τραβήξουν” το ηλεκτρικό ρεύμα και να σε “γειώσουν”.
- Να φοράς λαστιχένια παπούτσια ή μπότες όταν βρίσκεσαι σε υγρές επιφάνειες.
- Να φοράς κατάλληλα λαστιχένια γάντια όταν δουλεύεις με γυμνά καλώδια.
- Να φοράς κατάλληλα ρούχα, κάτι φαρδύ μπορεί να υπερδευτεί με καλώδια ή μηχανήματα.
- Μην έρχεσαι σε επαφή με νερό ή υγρές επιφάνειες εάν δεν είσαι προστατευμένος.
- Να χρησιμοποιείς ρευματολήπτες με γείωση (εσωτερική ή εξωτερική).
- Έλεγε τις μονώσεις των καλωδίων για να είσαι σίγουρος ότι δεν είναι σπασμένες ή φθαρμένες.



Ασφάλεια στην ΕΡΓΑΣΙΑ

Οι συσκευές Ασφαλείας προστατεύουν
το προσωπικό και τον εξοπλισμό



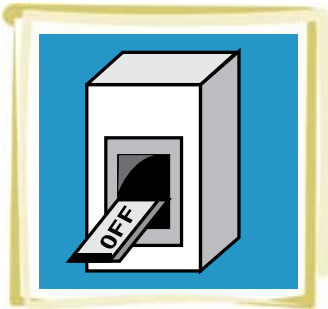
Διακόπτες:

Αντιηλεκτροπληξιακής προστασίας (ρελέ διαφυγής) διακόπτουν γρήγορα το κύκλωμα αν χρησιμοποιήσεις μια ελαττωματική μηχανή ή εργαλείο που έχει διαρροή ηλεκτρικού ρεύματος.



Ασφάλειες:

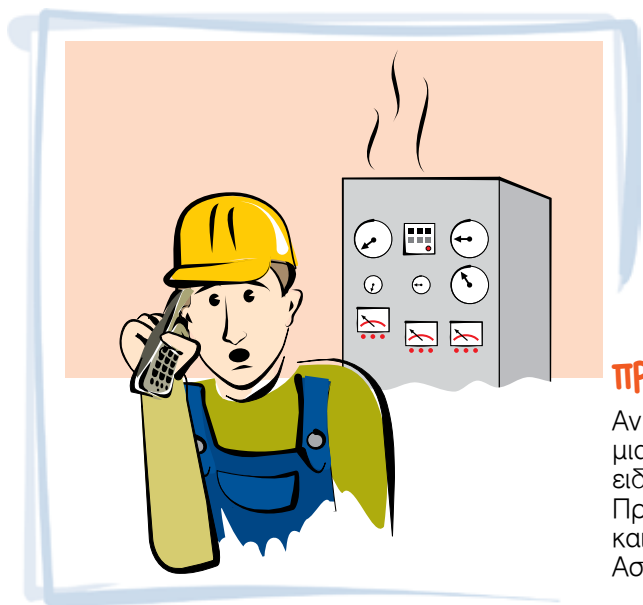
Προστατεύουν τον εξοπλισμό από μια υπερφόρτωση απομονώνοντας το κύκλωμα.



Αυτόματοι διακόπτες:

Δρουν σαν ασφάλειες αλλά μπορούν να αποσυνδέσουν το κύκλωμα.





ΠΡΟΣΟΧΗ!

Αν παρατηρήσεις μια ανωμαλία, ειδοποίησε τον Προϊστάμενό σου και τον Τεχνικό Ασφαλείας.

Πως αρχίζουν οι φωτιές

Από υπερθέρμανση του κυκλώματος

- Με αποτέλεσμα να καίγεται η μόνωση των καλωδίων και να προκαλείται βραχυκύκλωμα
- Ακόμα μπορεί να είναι συνέπεια:
 - Μεγάλου αριθμού ηλεκτρικών συσκευών στο ίδιο κύκλωμα
 - Μεγαλύτερης ασφάλειας στο κύκλωμα από την κανονική
 - Χαλαρών συνδέσεων και επαφών

Ασφάλεια στην Εργασία

Από υπερθέρμανση του εξοπλισμού επειδή:

- Οι μηχανές λειτουργούν πλημμελώς, για μεγάλα χρονικά διαστήματα εξαπτίας ανεπαρκούς ηλεκτρικής τάσης.
- Οι μηχανές λειτουργούν πέρα από τις κανονικές τους δυνατότητες.
- Λάδι και σκόνη συσσωρεύονται πάνω στους ηλεκτροκινητήρες και εμποδίζουν την ψύξη τους.



**Απότρεψε τις Πυρκαγιές
από ηλεκτρικό ρεύμα.**



Τι μπορείς να κάνεις



- 1** Να εγκαθιστάς σωστά τον εξοπλισμό και μόνο αν είσαι αδειούχος ηλεκτρολόγος.
- 2** Να γνωρίζεις τα όρια λειτουργίας του εξοπλισμού που χρησιμοποιείς. Να μην υπερφορτώνεις τους ηλεκτροκινητήρες.



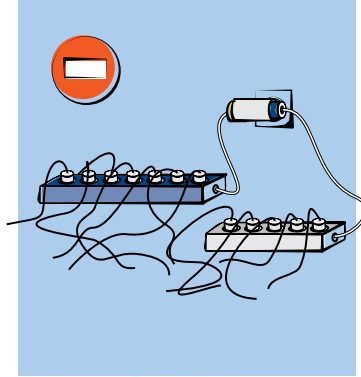
- 3** Αν έχεις την άδεια, να προσέχεις ο ίδιος τις μηχανές που χρησιμοποιείς, διατήρησέ τις καθαρές απομακρύνοντας τακτικά τη σκόνη, τα λάδια και την υγρασία.



- 4** Να αναφέρεις οποιοδήποτε επικίνδυνες καταστάσεις αν δεν είσαι ειδικός, στους αρμόδιους ηλεκτρολόγους.

Ασφάλεια στην Εργασία

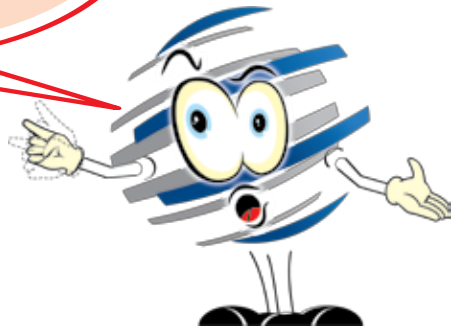
- 5** Μην υπερφορτώνεις κυκλώματα και καλωδιώσεις.



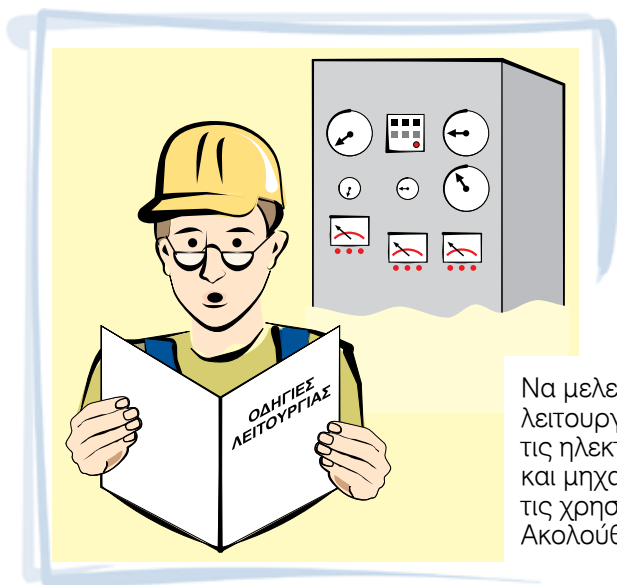
- 6** Να συντηρείς τον εξοπλισμό έτσι ώστε να βρίσκεται σε άριστη κατάσταση λειτουργίας. Σιγουρέψου ότι οι αναγκαίες επισκευές έγιναν.



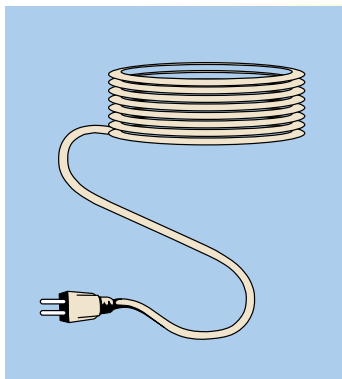
Να σέβεσαι πάντα τους κανόνες και τα σχέδια ασφαλείας των κτιρίων και τις οδηγίες πυροπροστασίας.



Άλλα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να παίρνεις με το ηλεκτρικό ρεύμα



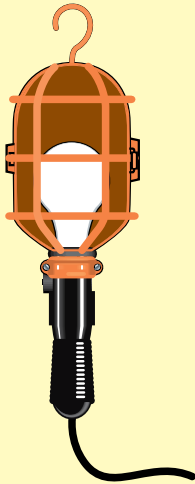
Να μελετάς το εγχειρίδιο λειτουργίας, για όλες τις ηλεκτρικές συσκευές και μηχανές πριν να τις χρησιμοποιήσεις. Ακολούθησε τις οδηγίες.



Πρόσεχε τις προεκτάσεις. Απέφυγε να τις διπλώνεις έτσι ώστε να σπάνε τα σύρματα των κλώνων των καλωδίων. Μην τις τοποθετείς σε μέρη που μπορεί να τις πατήσουν.

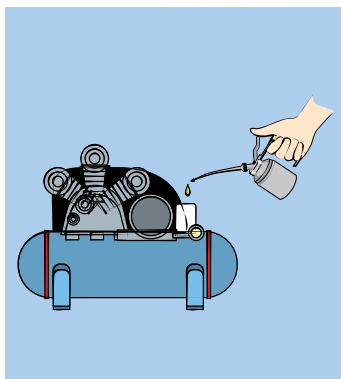
Ασφάλεια στην Εργασία

Να προσέχεις τα προειδοποιητικά
σήματα που βρίσκονται σε
επικίνδυνες περιοχές.

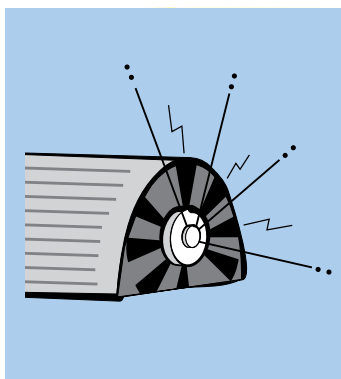


Χρησιμοποίησε το σωστό ατομικό
εξοπλισμό και τα κατάλληλα μέσα
ατομικής προστασίας για την
εργασία (π.χ. αδιάβροχα καλώδια
και πρίζες σε μέρη με υγρασία).

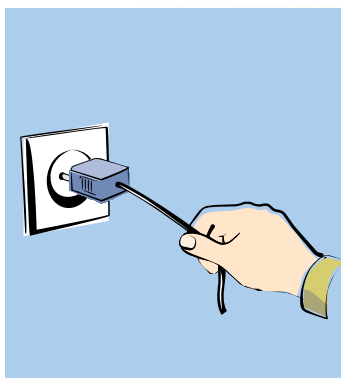
Χρησιμοποίησε λάμπες
αντικρηκτικού τύπου, όπου
χρειάζεται (π.χ. περιβάλλον σκόνης
άνθρακα).



Να λιπαίνεις τις μηχανές σύμφωνα με τις οδηγίες. Χρησιμοποίησε το σωστό τύπο λιπαντικού, στα σωστά διαστήματα.



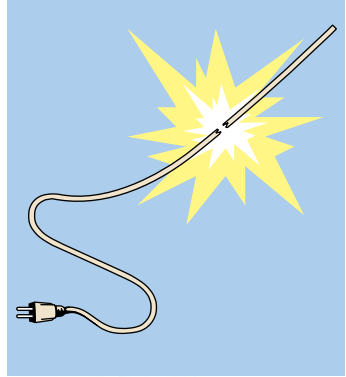
Μην χρησιμοποιείς ελαττωματικό εξοπλισμό που βγάζει σπινθίρες, μικρά χτυπήματα ρεύματος, ασυνήθιστη μυρωδιά ή ζέστη. Αν έχεις αμφιβολία για ένα εργαλείο, έλεγξέ το και επισκεύασέ το.



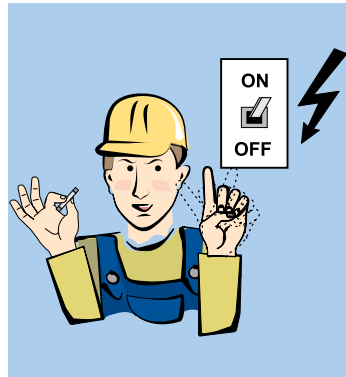
Μην τραβάς τα καλώδια από την πρίζα. Κράτησέ τα μακριά από ζέστη, λάδι και αιχμηρά αντικείμενα.

Ασφάλεια στην Εργασία

Μην χρησιμοποιείς φθαρμένα καλώδια. Είναι εύκολο να καταστραφούν και να προκαλέσουν πυρκαγιά.

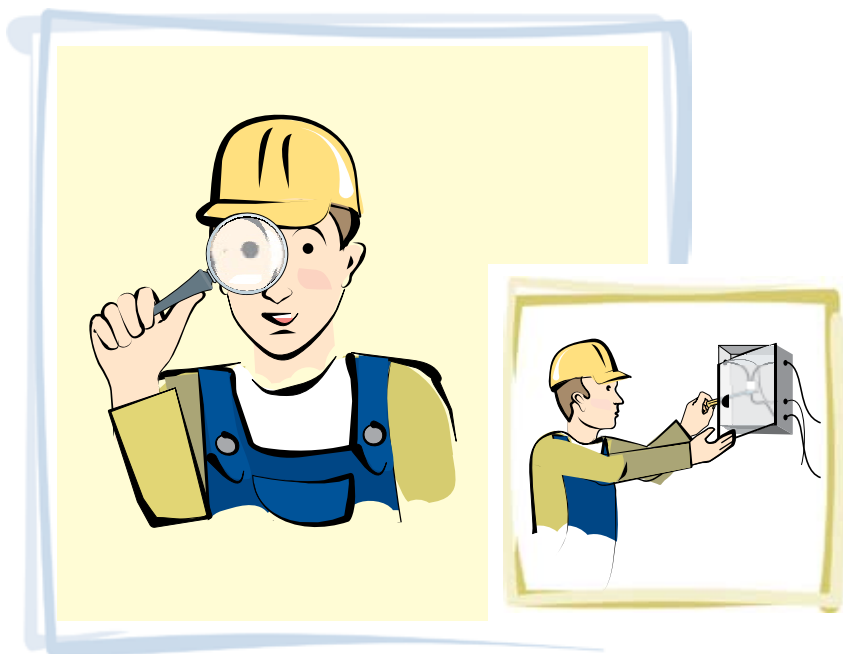


Μην βάζεις ασφάλεια σε ένα κύκλωμα που βρίσκεται υπό τάση. Και να χρησιμοποιείς τον σωστό τύπο και μέγεθος. Σε περίπτωση υπερφόρτωσης διέκοψε το κύκλωμα. Μην κάνεις επισκευές σε ηλεκτρικό εξοπλισμό, καλωδιώσεις κλπ. αν δεν είσαι αδειούχος ηλεκτρολόγος.



Χρησιμοποίησε τον εξοπλισμό όπως πρέπει!





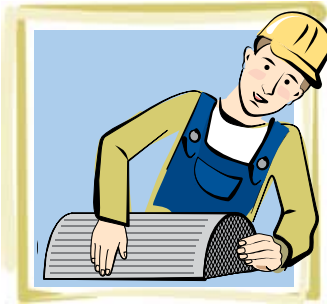
Οι συχνές επιθεωρήσεις ασφαλείας πρέπει να είναι μέρος της δουλειάς σου

- Να ελέγχεις τις καλωδιώσεις για φθορές και να φροντίζεις οι συνδέσεις να είναι καθαρές και σφικτές.
- Να ελέγχεις τα καλώδια, τις προεκτάσεις, τα φορητά ηλεκτρικά εργαλεία για τυχόν φθορά ή ζημιές, Να τα επισκευάζεις αμέσως.
- Να ελέγχεις τα κελύφη των κινητήρων και των φορητών ηλεκτρικών εργαλείων για τυχόν διαρροές που μπορούν να σε "χτυπήσουν".
- Να ελέγχεις τα καλώδια της γείωσης για να μην είναι κομμένα.
- Να ελέγχεις τις μηχανές για υπερφόρτωση, κραδασμούς, κακή ευθυγράμμιση και εμπόδια στον ηλεκτροκινητήρα.

Ασφάλεια στην Εργασία

Κίνδυνοι ηλεκτροπληξίας πρέπει να διορθώνονται αμέσως!

- Να διορθώνεις κάθε ελαττωματική κατάσταση αν έχεις την εξουσιοδότηση να τη φτιάξεις.
- Να αναφέρεις κάθε κατάσταση που δεν είναι ασφαλής ή κάθε ελαττωματικό εξοπλισμό που δεν μπορείς εσύ ο ίδιος να διορθώσεις.
- Όταν γίνονται επισκευές, πρώτα κάνε οπτικό έλεγχο και μετά συνέχισε την εργασία σου.



Ο ΣΟΣΤΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
ΠΡΕΠΕΙ να γίνεΤΑΙ από
εξουσιοδοτημένα άτομα σε
τακτά χρονικά διαστήματα.



Πάρε τα ακόλουθα προληπτικά μέτρα:

- Κατέβασε τον γενικό διακόπτη
- Βγάλε τις ασφάλειες
- Τοποθέτησε προειδοποιητικές πινακίδες
- Έλεγε το κύκλωμα με κατάλληλα όργανα για να βεβαιωθείς ότι δεν υπάρχει ρεύμα στο κύκλωμα πριν αρχίσει η δουλειά.

Θυμήσου:

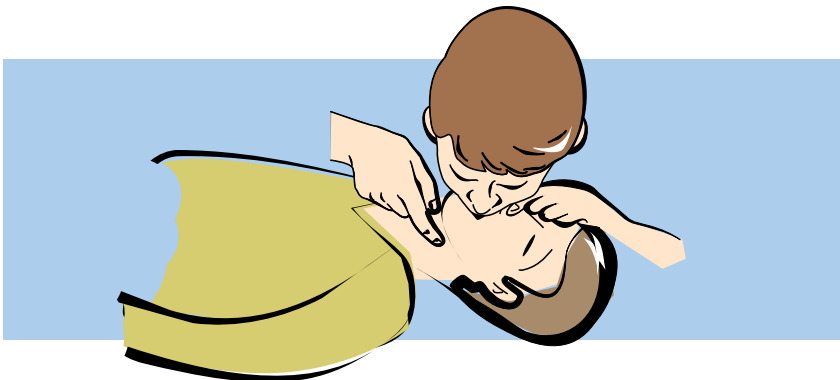
Μην παραβιάζεις συσκευές που είναι κλειδωμένες και έχουν προειδοποιητικά σήματα. Αυτά βρίσκονται εκεί για να προστατεύουν το προσωπικό επισκευών.

Να γνωρίζεις βασικές Πρώτες Βοήθειες

Ελευθέρωσε το θύμα από την επαφή με το ηλεκτρικό ρεύμα. Απομόνωσε το ρεύμα, αν είναι δυνατόν (κατέβασε-σβήσε το διακόπτη, ή βγάλε την πρίζα).

Αν δεν μπορείς να απομονώσεις το ρεύμα, ζήτησε βοήθεια ή χρησιμοποίησε μια στεγνή σανίδα για να μετακινήσεις το θύμα. Φώναξε ένα γιατρό αμέσως ή τον "Σαμαρείτη" του εργοστασίου.

Επανάφερε αναπνοή, παλμούς καρδιάς αμέσως! Αν γνωρίζεις πώς, κάνε το φιλί της ζωής ή μαλάξεις στο θώρακα ή σήκωμα των χεριών για να επανέλθει η αναπνοή.

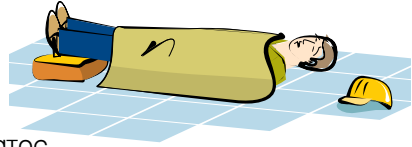


Ασφάλεια στην Έργασία

Αντιμετώπισε το τραυματικό σοκ

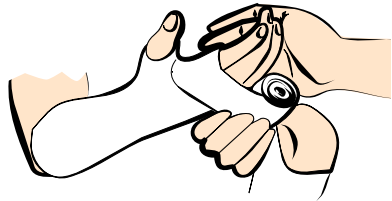
Κρατώντας το θύμα ξαπλωμένο και ήσυχο, με το κεφάλι σε χαμηλότερο επίπεδο από τα πόδια.

Σκέπασε το θύμα ελαφρά για να διατηρηθεί η θερμοκρασία του σώματος.



Περιποιήσου τα εγκαύματα

Κόψε τα υφάσματα που περισσεύουν αν είναι δυνατόν. Βούτηξε τα ελαφρά εγκαύματα σε κρύο νερό. Κάλυψε την καμένη περιοχή με βαζελινούχο γάζα. Περιποιήσου τον “σοκαρισμένο”.



Έτσι, όταν δουλεύεις κοντά στο ρεύμα:

- Βεβαιώσου ότι τα ηλεκτρικά εργαλεία και γενικώς ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείς είναι σωστά γειωμένος.
- Ακολούθησε τις Οδηγίες, χρησιμοποιώντας τα μηχανήματα όπως ακριβώς είναι σχεδιασμένα να χρησιμοποιηθούν και δούλευε προσεκτικά.
- Να αναφέρεις τυχόν ανασφαλείς καταστάσεις και κάθε υποψία κακής λειτουργίας του εξοπλισμού.

Το ηλεκτρικό ρεύμα μπορεί να είναι ένας ήσυχος και άξιος βοηθός αλλά μπορεί να γίνει ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ! Για να μείνεις ζωντανός, πρέπει να είσαι προσεκτικός!





Τι είναι οι ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ και τα ΦΥΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ;

Είναι τα μέσα και οι τρόποι για να ενημερωθείς για τα επικίνδυνα χημικά τα οποία μπορεί να χρησιμοποιείς.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Παρέχουν αναγκαίες (βασικές και σύντομες) πληροφορίες για τα επικίνδυνα χημικά. Γενικά, οι προειδοποιητικές ετικέτες είναι επικολλημένες σε όλα τα δοχεία που περιέχουν χημικά και χρησιμοποιούνται στους εργασιακούς χώρους.

ΦΥΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (MSDS)

Δίνουν λεπτομερείς πληροφορίες για τα χημικά και τους κινδύνους τους. Παρέχονται στο χρήστη από τον προμηθευτή τους (παραγωγό, αντιπρόσωπο, διανομέα κλπ.).



Ασφάλεια στην Εργασία

ΓΙΑΤΙ πρέπει να **ΓΝΩΡΙΖΟ** για τις Προειδοποιητικές
Ετικέτες και τα Φύλλα Δεδομένων Ασφαλείας;

Γιατί δημιουργήθηκαν με σκοπό την προστασία της υγείας και της
ασφάλειάς σου.

Εκατομμύρια εργαζόμενοι
ασχολούνται με επικίνδυνα
χημικά. Ίσως αντιμετωπίσουν:



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ,
μπορούν να προκληθούν από
έκθεση σε αυτά.

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΑΣΦΑΛΕΙΑ,** όπως φωτιές και
εκρήξεις.



Οι πληροφορίες που αναφέρονται στις **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ**
και τα **ΦΥΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ** σε βοηθούν να προστατέψεις
τον εαυτό σου και τους συναδέλφους σου.
Μάθε πώς να τα χρησιμοποιείς...

ΔΙΑΒΑΖΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ

πριν χρησιμοποιήσεις οποιοδήποτε χημικό. Η ετικέτα είναι ο πιο άμεσος τρόπος, για να μάθεις για τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσεις.

ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΤΗΣ ΕΤΙΚΕΤΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΦΕΡΕΙ

Από εταιρία σε εταιρία, αλλά οι πληροφορίες είναι βασικά οι ίδιες. Οι προειδοποιήσεις:

- Παρέχονται από τον παραγωγό των χημικών
- Είναι γραμμένες στη γλώσσα που μιλούν οι εργαζόμενοι (ή και σε άλλες γλώσσες αν είναι απαραίτητο)
- Είναι εμφανείς και μπορείς να τις δεις εύκολα
- Αποτελούνται από λέξεις, εικόνες ή σύμβολα.

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΥΠΟΔΕΙΚΝΟΥΝ ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΚΙΝΔΥΝΟΥ



ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ



ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ



ΔΙΑΒΡΩΤΙΚΟ



ΤΟΞΙΚΟ
ΠΟΛΥ ΤΟΞΙΚΟ



ΕΥΦΛΕΚΟ
ΠΟΛΥ ΕΥΦΛΕΚΤΟ
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΥΦΛΕΚΤΟ



ΕΡΕΘΙΣΤΙΚΟ
ΕΠΙΒΛΑΒΕΣ



ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΤΟ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ασφάλεια στην Εργασία

Διάβαζε την ετικέτα κάθε φορά που χρησιμοποιείς ένα χημικό.

Μη θεωρείς ότι ένα χημικό θα είναι πάντα το ίδιο.

Ο κατασκευαστής του ίσως αλλάξει τη σύσταση και έτσι να μεταβληθεί η επικινδυνότητα του. Ποτέ μη χρησιμοποιείς τα χρώματα των ετικετών ή τα καπάκια των δοχείων για να αναγνωρίζεις τα χημικά.

Ποτέ μη χρησιμοποιείς κενά δοχεία από χημικά για να διατηρείς άλλα υλικά.

ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Στοιχεία του παραγωγού και του προμηθευτή, περιλαμβάνουν:

Ταχυδρομική διεύθυνση
Τηλέφωνο, φαξ,
Ηλεκτρ. διεύθυνση,
Μητρώο-κωδικούς

Χημικό όνομα
Πληροφορίες για τους κινδύνους υγείας

Πληροφορίες για την ταυτότητα της ουσίας:

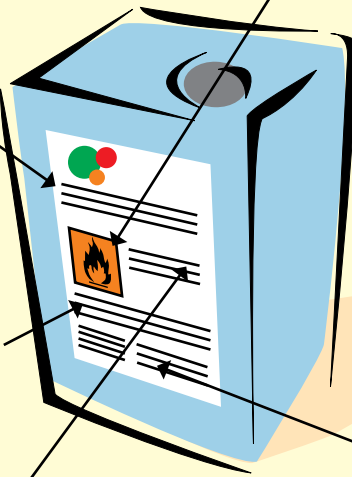
Χρήσεις
Εμπορικό όνομα
Τύπο προϊόντος

Ενδείξεις κινδύνου όπως:

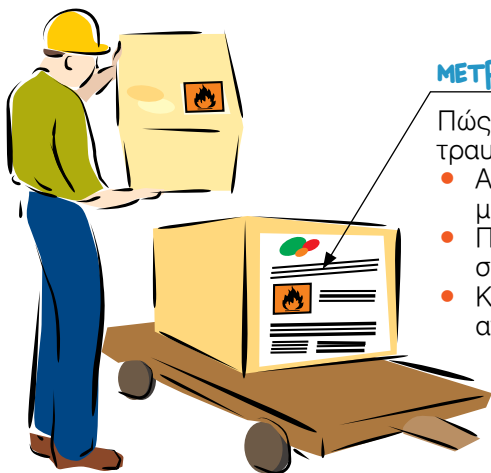
Εκρηκτικό
Οξειδωτικό
Τοξικό ή πολύ τοξικό
Εξαιρετικά εύφλεκτο
Πολύ εύφλεκτο
Εύφλεκτο
Επιβλαβές
Ερεθιστικό
Διαβρωτικό
Επικίνδυνο για το περιβάλλον

Πληροφορίες για τις φυσικές ιδιότητες:

Απαιτήσεις αποθήκευσης
Παροχή Α' Βοηθειών σε περίπτωση ανάγκης



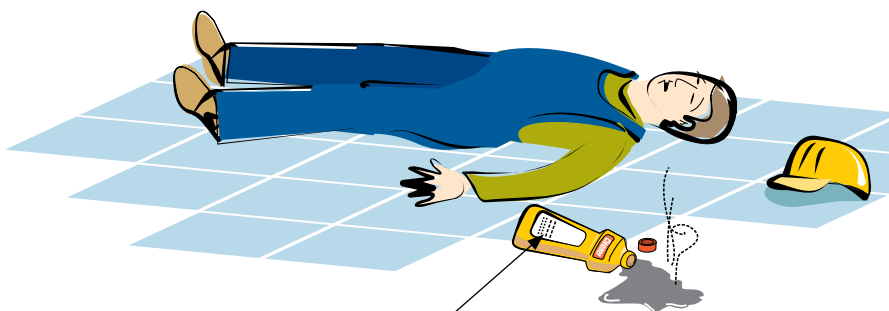
Επίσης οι ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ παρέχουν και άλλες πληροφορίες



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Πώς να αποφεύγετε τραυματισμούς ή ασθένεια π.χ.

- Απέφυγε την επαφή με τα μάτια.
- Πλύσιμο με άφθονο νερό και σαπούνι μετά τον χειρισμό
- Κρατήσου μακριά από πηγές ανάφλεξης.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τι να κάνεις αν κάποιος εισπνεύσει αναθυμιάσεις, έχει καεί, κλπ. Οι πληροφορίες για Α΄ Βοήθειες μπορούν επίσης να συμπεριλάβουν αντίδοτα για δηλητηριάσεις και πώς να φροντίσεις το θύμα μέχρι να φτάσει ιατρική βοήθεια.

Ασφάλεια στην Εργασία

ΠΟΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ

Περιπτώσεις πυρκαγιών,
διαρροών ή διαρροών μεγάλης
έκτασης όπως:

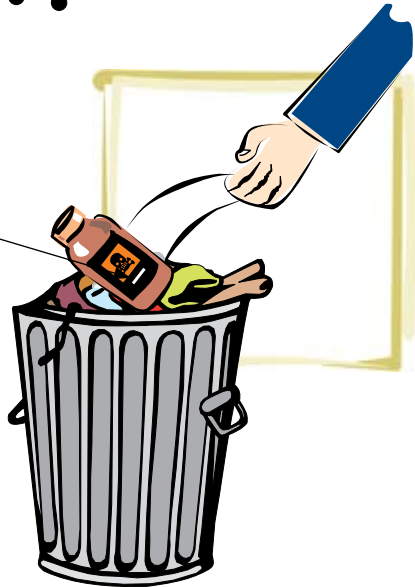
- Τον τύπο του κατάλληλου πυροσβεστήρα, που θα χρησιμοποιήσεις.
- Πώς να καθαρίσεις με ασφάλεια ένα χημικό που έχει χυθεί.



ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ, ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΚΑΙ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΕΛΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Περιλαμβάνουν:

- Τον τύπο των δοχείων που χρειάζονται για αποθήκευση.
- Τη διαχείριση των άδειων δοχείων.
- Τον τύπο και το είδος των Μέσων Ατομικής Προστασίας που πρέπει να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των χειρισμών και εργασιών καθαρισμού.
- Που και πώς να διατίθεται το επικίνδυνο χημικό.



ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΔΙΚΗ ΓΝΩΣΗ

Να είσαι σίγουρος ότι γνωρίζεις τι πρέπει να κάνεις όταν:



Χρησιμοποιείς ένα φορητό δοχείο

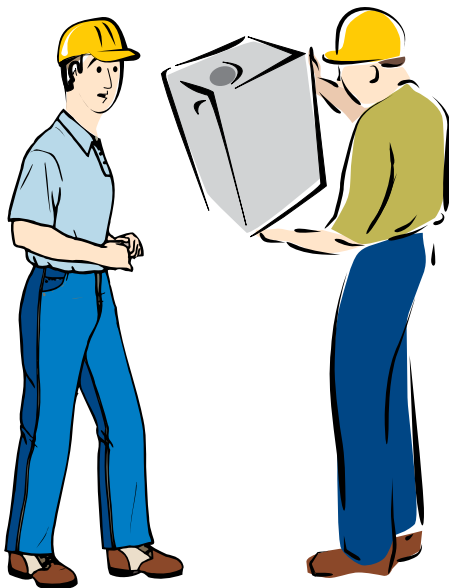
Πάντα να είσαι σίγουρος ότι έχει ετικέτα για να αποφεύγονται τα λάθη. Εξαρτάται από εσένα να βοηθήσεις να προστατευτούν οι συνάδελφοί σου.

Ασφάλεια στην Εργασία



**Αν ανακαλύψεις μια σχισμένη
ή δυσανάγνωστη ετικέτα**

Ανάφερε το στον προϊστάμενό
σου ώστε να ληφθούν
τα κατάλληλα μέτρα
(αντικατάσταση).



**Αν βρεις ένα δοχείο χωρίς
ετικέτα**

Ανάφερε το αμέσως και μη το
χρησιμοποιήσεις μέχρι να είσαι
σίγουρος:

- **ΤΙ είναι**
- **ΠΩΣ πρέπει να το χειριστείς**



Συμβουλευσου τα ΦΥΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Όταν χρειάζεσαι περισσότερες πληροφορίες.
Θα σου δώσουν εξειδικευμένες πληροφορίες για:

ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΧΗΜΙΚΟΥ

Όπως:

- ΧΗΜΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ και το εμπορικό του όνομα.
- ΟΝΟΜΑ, ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ και ΤΗΛΕΦΩΝΟ του παραγωγού ή προμηθευτή.
- ΧΗΜΙΚΟ ΤΥΠΟ.
- ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ κατά τη χρήση της ουσίας.



Ασφάλεια στην Εργασία

ΤΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΜΕΙΓΜΑΤΩΝ

Όπως:

- ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ καταγεγραμμένα ως ποσοστά επί του συνολικού βάρους.
- ΤΗ ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ (ουσία που προκαλεί ερεθισμό κλπ.).
- ΟΡΙΑ ΕΚΘΕΣΗΣ ασφαλής έκθεση στο χημικό παράγοντα για οκτάωρη εργασία / ημέρα ή για μικρότερο χρόνο σε ορισμένες περιπτώσεις.
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ για να καθοριστεί πόσο τοξική είναι η ουσία.

ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Όπως:

- Το **ΣΗΜΕΙΟ ΒΡΑΣΜΟΥ** - ένα χαμηλό σημείο βρασμού προσδιορίζει κίνδυνο για φωτιά στα εύφλεκτα υγρά.
- Την **ΠΙΕΣΗ** του **ΑΤΜΟΥ** - όσο ψηλότερη η πίεση, τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα εισπνοής του ατμού.
- Την **ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ** του **ΑΤΜΟΥ** - ατμοί πιο βαρείς από τον αέρα μπορούν να συγκεντρωθούν σε χαμηλά μέρη (υπονόμους, πατώματα, βάσεις δεξαμενών) δημιουργώντας επικίνδυνες καταστάσεις.
- Τη **ΔΙΑΛΥΤΟΤΗΤΑ** στο **ΝΕΡΟ** - αυτό μπορεί να βοηθήσει να προσδιοριστούν οι κίνδυνοι για τη φωτιά και την υγεία από το χημικό.
- Την **ΕΜΦΑΝΙΣΗ** και **ΟΣΜΗ** - πως το χημικό φαίνεται και μυρίζει συνήθως.
- Το **ΕΙΔΙΚΟ ΒΑΡΟΣ** - αν το χημικό θα βυθιστεί ή θα επιπλεύσει στο νερό.
- Τη **ΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ** στο **ΝΕΡΟ** - αν το χημικό θα αντιδράσει με το νερό, ελευθερώνοντας ενδεχομένως ένα επικίνδυνο αέριο.

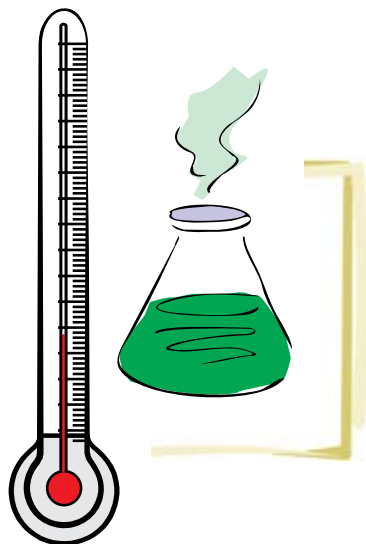
Τα ΦΥΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ καλύπτουν επίσης και άλλες περιπτώσεις

Δουλεύοντας με επικίνδυνα χημικά θα είναι πιο ασφαλές αν είσαι εξοικειωμένος με:

ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΚΑΙ ΕΚΡΗΞΗ

ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΛΕΞΗΣ

Η χαμηλότερη θερμοκρασία στην οποία ένα υγρό δίνει αρκετό ατμό ώστε αυτός να αναφλεγεί αν παρουσιαστεί μια πηγή ανάφλεξης (σπινθήρας).



ΕΚΡΗΚΤΙΚΑ ΟΡΙΑ

Λεπτομέρειες για τις ελάχιστες και μέγιστες συγκεντρώσεις ατμών, ώστε να αποφύγεις εκρήξεις και φωτιές.

Ασφάλεια στην Εργασία

ΑΥΤΑΝΑΦΛΕΞΗ

Η χαμηλότερη θερμοκρασία στην οποία ένα χημικό θα αναφλεγεί από την δική του πηγή θερμότητας (δεν χρειάζεται σπινθήρας).



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΗΣ

Ποιο κατασβεστικό υλικό και σε τι μορφή να χρησιμοποιηθεί (νερό, αφρός, διοξείδιο του άνθρακα, ξηρό χημικό), σε περίπτωση πυρκαγιάς.

ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

(πληροφορίες για το τι μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνες αντιδράσεις)



ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

Πόσο πιθανό είναι ένα χημικό να αποσυντεθεί, δημιουργώντας μια επικίνδυνη κατάσταση. Αναφορά στις επικίνδυνες συνθήκες προκειμένου για ασταθείς ουσίες.

ΕΠΙΒΛΑΒΗΣ ΑΠΟΣΥΝΘΕΣΗ

Τι μπορεί να παραχθεί όταν το χημικό αντιδρά με άλλες ουσίες. Μερικές φορές το προϊόν μιας αντίδρασης είναι πολύ πιο επικίνδυνο από το ίδιο το χημικό.

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΗ ΑΠΟΣΥΝΘΕΣΗ

Καταστάσεις και υλικά που μπορεί να προκαλέσουν αποσύνθεση σε ένα χημικό. Για παράδειγμα μέγιστες θερμοκρασίες, πηγές ανάφλεξης και άλλα χημικά.

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΣ ΠΟΛΥΜΕΡΙΣΜΟΣ

Όταν δύο ή περισσότερα μόρια συνενώνονται μπορεί να απελευθερωθεί μεγάλη ποσότητα ενέργειας. Αν αυτό είναι επικίνδυνο πρέπει να προσδιορίζονται οι συνθήκες που το προκαλούν.

Ασφάλεια στην Εργασία

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ...

Επειδή η υγεία και η ασφάλεια είναι σημαντικά, τα Φύλλα Δεδομένων Ασφάλειας σε ενημερώνουν επίσης για:

ΤΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Αυτές οι πληροφορίες περιλαμβάνουν:

ΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΕΚΘΕΣΗΣ

Πώς τα χημικά μπορούν να εισαχθούν στο σώμα (εισπνοή, απορρόφηση από το δέρμα, κατάποση).

ΤΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Ερεθιστικό (προκαλεί φλεγμονή στο δέρμα), διαβρωτικό (καταστρέφει το δέρμα), καρκινογόνο (προκαλεί καρκίνο) κλπ. Οι βλάβες μπορεί να είναι άμεσες (εμφανίζονται άμεσα μετά από βραχυχρόνια έκθεση), ή μακροχρόνιες (προκαλούν βλάβες μετά από μακροχρόνια έκθεση).

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Από άμεση και χρόνια δηλητηρίαση.

ΤΙΣ Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Σε περίπτωση εισπνοής, κατάποσης, εγκαυμάτων κλπ.



Τα ΜΕΣΑ, τον ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ, τις ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ Πληροφορίες για:



ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

όπως μάσκες, γυαλιά, γάντια κλπ.

ΤΟΝ ΤΥΠΟ ΤΟΥ ΕΞΑΕΡΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ

και άλλα δεδομένα.

ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

που πρέπει να ακολουθήσεις όταν ασχοληθείς με ένα χημικό, για παράδειγμα: «Να πλένεις τα χέρια μετά την χρήση», ή «Να μην τρως ή πίνεις ενώ χρησιμοποιείς το χημικό».

Μπορείς επίσης να βασίζεσαι στα ΦΥΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ για τις πληροφορίες που ακολουθούν:

Πώς να χειριστείς μικρές ή μεγάλες διαρροές και τελική διάθεση

ΜΕΘΟΔΟΙ

Για να ελέγξεις και να καθαρίζεις μικρές και μεγάλες διαρροές.

ΥΛΙΚΑ

Και προστατευτικός εξοπλισμός για χρήση. Επιβλαβείς αντιδράσεις μπορεί να είναι πιο πιθανές μετά από μια μεγάλη διαρροή. Άρα ίσως χρειαστείς διαφορετικό εξοπλισμό από τον συνήθη.

Ασφάλεια στην Εργασία

ΠΟΣ ΝΑ ΔΙΑΘΕΣΕΙΣ (τελική διάθεση)

Περίσσεια χρησιμοποιούμενου ή χυμένου υλικού (διαχείριση επικίνδυνου απόβλητου).

Ειδικές Προφυλάξεις

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Για χειρισμό και αποθήκευση (κατάλληλες θερμοκρασίες και εξαερισμός, να γνωρίσεις τους κινδύνους αντίδρασης).

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Που δεν καλύπτονται αλλού, όπως οδηγίες πυρόσβεσης.
(«Χρησιμοποίησε αναπνευστική συσκευή».
«Μη χρησιμοποιείς νερό για κατάσβεση»).

Άρα οι ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ και τα ΦΥΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ παρέχονται για δικό σου όφελος

ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΗΝ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΕΤΙΚΕΤΑ

κάθε φορά που χρησιμοποιείς ένα χημικό.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΕ ΤΟΝ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟ ΣΟΥ

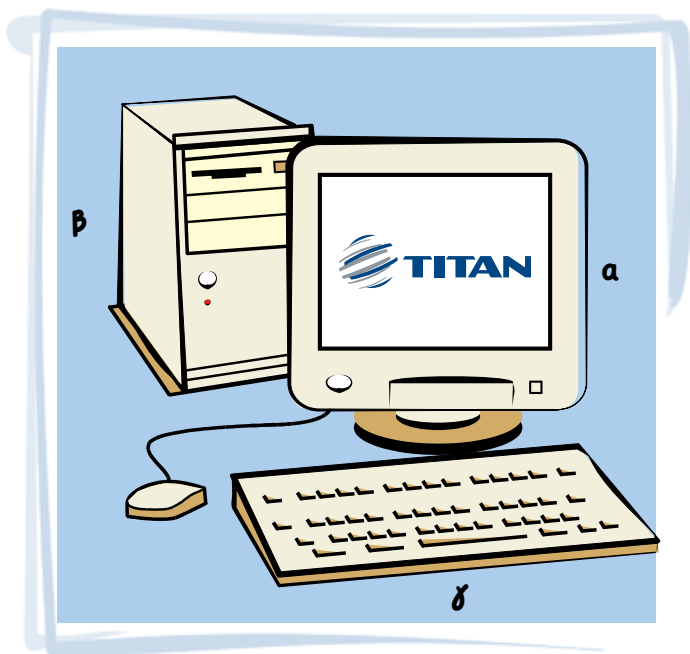
αν μια ετικέτα έχει καταστραφεί ή λείπει.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΟΥ ΤΑ ΦΥΛΛΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

για λεπτομέρειες για κάθε επικίνδυνο χημικό πριν την χρήση του.

ΚΑΙ αν έχεις ερωτήσεις, ρώτα τον προϊστάμενό σου.
Καλύτερα ασφαλής παρά μετανιωμένος.





Τι είναι τα συστήματα οπτικής απεικόνισης (Σ.Ο.Α.);

Είναι ένα σύνολο από ηλεκτρονικές συσκευές που αποτελούν μέρος ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή.

α. Η οθόνη εμφανίζει πληροφορίες, που υπάρχουν στη μνήμη του υπολογιστή ή πληροφορίες που προέρχονται από τον χρήστη.

β. Η κεντρική μονάδα

γ. Το χειριστήριο δίνει την δυνατότητα στον χρήστη να:

- Δώσει στον υπολογιστή εντολές
- Στέλνει πληροφορίες στη μνήμη του υπολογιστή
- Κάνει υπολογισμούς
- Γράφει μηνύματα
- Κάνει σχέδια και γραφικές παραστάσεις

Ασφάλεια στην Εργασία

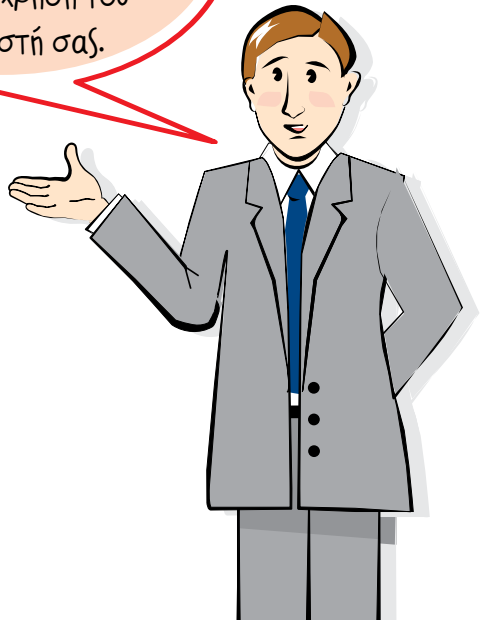
Τα Σ.Ο.Α. είναι μια επανάσταση στο χώρο εργασίας

Ένα Σ.Ο.Α. μπορεί να είναι αξιόλογο εργαλείο για κάθε σύγχρονο άνθρωπο. Όπως για εκείνους που απασχολούνται σε: λογιστήρια, ελέγχους αποθηκών, προγράμματα μισθοδοσίας, διοίκηση, έλεγχο, διαφήμιση, πωλήσεις κλπ.

Ένα Σ.Ο.Α. μπορεί να βελτιώσει πολλές εργασίες εκτελώντας τες:

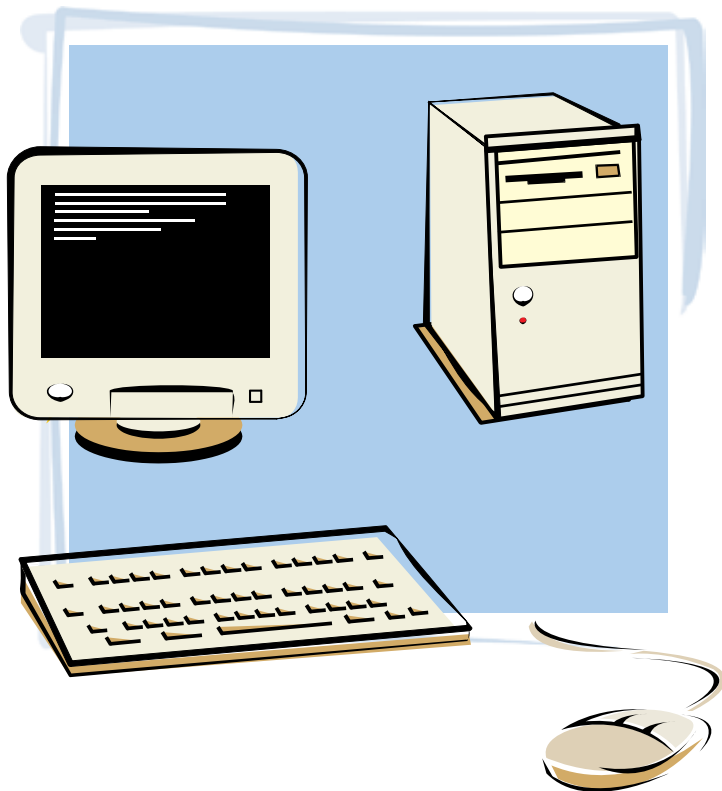
- Πιο εύκολα
- Πιο γρήγορα
- Πιο αποτελεσματικά

Κανονισμοί και πρακτικοί κώδικες, έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν στην καλύτερη χρήση του υπολογιστή σας.



Μια προσεκτική ματιά στον υπολογιστή σας

Ο υπολογιστής σας μπορεί να είναι συνδεδεμένος σε ένα κεντρικό σύστημα ή να λειτουργεί σαν ανεξάρτητος.



Ένα Σ.Ο.Α. περιλαμβάνει:

τον σωλήνα καθοδικών ακτινών

Μέσα στο σωλήνα, “η κάθοδος” (το αρνητικό ηλεκτρόδιο), παράγει ακτίνες (δέσμη ηλεκτρονίων). Η δέσμη των ηλεκτρονίων “κτυπάει” στο πίσω μέρος της οθόνης και τη διεγείρει μέχρι να φωτιστεί όλη η επιφάνεια. Αυτή η λειτουργία επαναλαμβάνεται συνεχώς.

Ασφάλεια στην Εργασία

την οθόνη

Η εμπρός επιφάνεια του καθοδικού σωλήνα είναι φωσφορίζουσα οθόνη, που φωτίζεται όταν η δέσμη των ηλεκτρονίων “πέφτει” επάνω της.

Γράμματα και αριθμοί φαίνονται όταν επιλέξεις τα φωσφορίζοντα σημεία. Όταν χάνονται σιγά-σιγά οι χαρακτήρες εμφανίζεται η επόμενη δέσμη των χαρακτήρων.

το πληκτρολόγιο

Ανάλογα με την εργασία που προορίζεται το Σ.Ο.Α., το πληκτρολόγιο μπορεί να είναι σχεδιασμένο και διαμορφωμένο σαν:

- Γραφομηχανή
- Υπολογιστής ή
- Συνδυασμός και των δύο

Το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι κινητό (αποσπώμενο), έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περισσότερες από μία θέσεις. (Τα σύγχρονα πληκτρολόγια συνοδεύονται από το “ποντίκι”. Ο χρήστης δίνει επίσης εντολές και με αυτό).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Όπως οι άλλες κοινές ηλεκτρικές συσκευές π.χ. το ηλεκτρικό σίδερο, η τοστιέρα, η τηλεόραση κ.ά. τα Σ.Ο.Α. παράγουν ακτινοβολία. Η παραγόμενη ακτινοβολία, από τα Σ.Ο.Α. είναι πολύ μικρότερης έντασης από εκείνη του φυσικού περιβάλλοντος.



Στα Σ.Ο.Α. η εργασία μπορεί να είναι μια πρόκληση

Κατά τη χρήση των Σ.Ο.Α., όπως κατά την εκτέλεση και άλλων εργασιών, απαιτούνται:

- Συγκέντρωση
- Προσήλωση στην οθόνη
- Κινήσεις των ματιών
- Καθιστή θέση
- Χρήση των χεριών, καρπών και των δακτύλων για πολύ ώρα.

Αυτοί και άλλοι παράγοντες μπορούν να κάνουν την εργασία σε Σ.Ο.Α. κουραστική. Δεν πρέπει όμως να συμβεί αυτό.

Οι ειδικοί πρέπει να αξιολογήσουν τις θέσεις εργασίας και να τις προσαρμόσουν σύμφωνα με τους κανόνες της υγιεινής και της ασφάλειας. Επίσης οι χρήστες πρέπει να ενημερωθούν και να εκπαιδευτούν ώστε η εργασία τους να είναι προγραμματισμένη, με εναλλασσόμενη δραστηριότητα και διαλείμματα.



Και εσύ μπορείς να βοηθήσεις,
όταν γνωρίζεις πώς να
χρησιμοποιείς ένα Σ.Ο.Α.
Συμβουλέψου τους ειδικούς εάν
δεν είσαι σίγουρος για κάτι.

Ασφάλεια στην Εργασία

Τα μάτια παίζουν κυρίαρχο ρόλο στη χρήση Σ.Ο.Α.

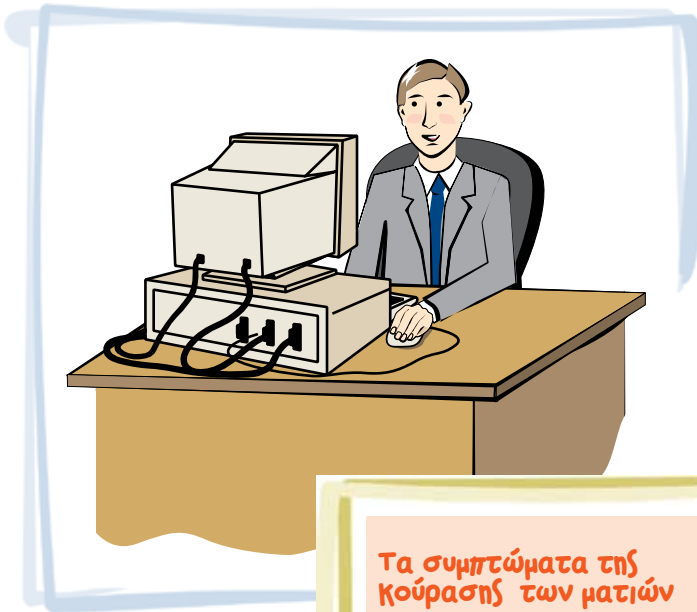
Στην καθημερινή εργασία πολλοί είναι εκείνοι που ταλαιπωρούν τα μάτια τους όταν:

Κοιτάνε κοντά

Οι μυς των ματιών κουράζονται στη διάρκεια της γραφικής εργασίας ή της εργασίας σε Σ.Ο.Α.

Είναι προσηλωμένοι σε ένα σημείο (μικρή επιφάνεια)

Άλλοι μυς κουράζονται από τις εναλλαγές του φωτισμού ή από την διαρκή κίνηση μεταξύ του χειρόγραφου και της οθόνης.



Τα συμπτώματα της κούρασης των ματιών

- Πονοκέφαλος
- Τσούξιμο
- Θάμπωση
- Ναυτία
- Τρίψιμο ματιών

Φορώντας διορθωτικά γυαλιά δεν υπάρχουν συνήθως προβλήματα σε εργασίες με Σ.Ο.Α.

Φακοί επαφής

Οι χρήστες φακών επαφής μπορεί να νιώσουν τα μάτια τους “Ξερά” κοιτώντας την οθόνη για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Κοινά διορθωτικά γυαλιά

Τα κοινά ή τα διπλεστικά γυαλιά μπορεί να εμποδίζουν την εστίαση στην οθόνη.

Διπλεστικά γυαλιά

Οι χρήστες διπλεστικών γυαλιών μπορεί να “ανεβοκατεβάζουν” συχνότερα το κεφάλι τους.

Αυτή η κίνηση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στον αυχένα. Έλεγε με τους ειδικούς εάν έχεις κάποιο πρόβλημα.

Μικροπροβλήματα όρασης που επιτρέπουν στα άτομα να διαβάζουν ή να οδηγούν χωρίς γυαλιά, ίσως για εργασία σε Σ.Ο.Α., τα ίδια άτομα, να χρειαστούν διορθωτικά γυαλιά. Μια αρχική οφθαλμολογική εξέταση και στη συνέχεια περιοδικές οφθαλμολογικές εξετάσεις, θα βοηθήσουν το χρήστη να μην έχει προβλήματα.



Ασφάλεια στην Εργασία

Λανθασμένη θέση εμπρός σε Σ.Ο.Α.

Πόνοι στην πλάτη, τον αυχένα, τους ώμους

Το επάνω μέρος του σώματος (ο κορμός) είναι άνετο όταν:

- Η πλάτη υποστηρίζεται
- Το κεφάλι είναι προς τα πάνω
- Οι βραχίονες (τα μπράτσα) είναι σε άνετη θέση

Όταν κάθεσαι σε άβολη θέση, αυτή μπορεί να σου δημιουργήσει κακή στάση, με αποτέλεσμα μϊικούς πόνους, κράμπες, μουδιάσματα στα χέρια και πόνο στους καρπούς.

Αυτά τα μέρη είναι πιο άνετα όταν:

- Ο πήχης είναι σε ορθή γωνία με τον βραχίονα
- Ο καρπός είναι σε ευθεία γραμμή με την παλάμη και τον πήχη

Όταν τα χέρια είναι σηκωμένα για πολύ χρόνο και οι καρποί σε κάμψη, οι μυς και τα νεύρα παρουσιάζουν προβλήματα.



Ζητήστε τη βοήθεια
των ειδικών όταν
έχετε τέτοιου είδους
προβλήματα.



Σκέψου τους ανθρώπινους παράγοντες

Εφάρμοσε τους κανόνες της εργονομίας

Η εργονομία είναι η επιστήμη που εξετάζει, τη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον της εργασίας του π.χ. εξετάζει παράγοντες, όπως ο θόρυβος, η θερμοκρασία, ο φωτισμός, ο σχεδιασμός των χώρων των μηχανημάτων κ.λ.π.

Μικρές αλλαγές μπορεί να κάνουν τη μεγάλη διαφορά...

Μαθαίνοντας για την εργονομία των Σ.Ο.Α., μπορείς να:

- Προσαρμόσεις τα έπιπλα του γραφείου στο σώμα σου
- Ρυθμίσεις το Σ.Ο.Α. για να έχεις μεγαλύτερη άνεση
- Αναπροσαρμόσεις την επιφάνεια του γραφείου σου
- Συμμετέχεις στην αντιμετώπιση κοινών προβλημάτων που έχουν σχέση με την εργασία σε Σ.Ο.Α.

Άσε την εργονομία να δουλέψει για σένα

Ιδανική είναι η οθόνη όταν ρυθμίζονται:

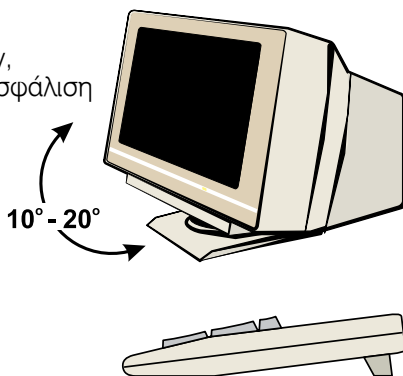
- Η κλίση (10° - 20° από την κάθετο)
- Το ύψος (ώστε το επάνω μέρος να είναι λίγο χαμηλότερο από το ύψος των ματιών)

Το ιδανικό πληκτρολόγιο είναι:

- Λεπτό και με ρυθμιζόμενη κλίση (για αποφυγή λυγισμένων καρπών)
- Αποσπώμενο

(για ανεξάρτητη τοποθέτηση)

Μια βάση στήριξης των καρπών, συχνά, είναι η λύση για την εξασφάλιση της σωστής θέσης δακτύλων-καρπών-βραχιόνων.



Ασφάλεια στην Εργασία

**Η σωστή θέση είναι το κλειδί
για την άνετη χρήση Σ.Ο.Α.**

Για να συμβεί αυτό πρέπει:

- Οι αγκώνες να είναι κοντά στις πλευρές
- Ο βραχίονας και ο πήχης να σχηματίζουν γωνία 90°
- Το κεφάλι και το επίπεδο των ματιών να βρίσκεται μόλις στο επάνω μέρος της οθόνης
- Τα γόνατα να είναι στο ίδιο επίπεδο με τους γοφούς
- Η μέση να υποστηρίζεται
- Οι πατούσες να ακουμπούν στο πάτωμα ή σε υποπόδιο

Το κάθισμα να είναι:

- Μεταβαλλόμενου ύψους
- Ρυθμιζόμενης πλάτης
- Σταθερής έδρας με κλίση προς τα εμπρός

Η επιφάνεια εργασίας να:

- Ρυθμίζεται σε ύψος
- Παρέχει ευρυχωρία για τα πόδια
- Παρέχει τη δυνατότητα το αναλόγιο να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο και στην ίδια απόσταση της οθόνης (τουλάχιστον 45 εκ.).

**Μπορείς και εσύ να προσαρμόσεις
τη θέση εργασίας σου**

- Προσάρμοσε το κάθισμά σου (σωστό ύψος, κλίση πλάτης).
- Χρησιμοποίησε υποπόδιο εάν τα γόνατά σου είναι χαμηλότερα από τους γοφούς όταν κάθεσαι.
- Ζήτησε βοήθεια από τους ειδικούς εάν έχεις κάποιο πρόβλημα.



Ο σωστός φωτισμός κάνει την εργασία σου ευκολότερη...

Οι ειδικοί θα ενδιαφερθούν αν εντοπίσεις κάποιο πρόβλημα φωτισμού στο χώρο σου. Ο συμπληρωματικός φωτισμός (τοπικός) χρειάζεται για ειδικές εργασίες. Κάθε συμπληρωματικός φωτισμός, δεν πρέπει να ενοχλεί αυτούς που εργάζονται κοντά σου. Θα συνεισφέρεις στην άνεσή σου, όταν αναφέρεις στους ειδικούς το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις με τις αντανakλάσεις. Οι αντανakλάσεις της οθόνης πρέπει να ελαχιστοποιηθούν, με την κατάλληλη διαρρύθμιση της θέσης εργασίας. Επίσης ο ενοχλητικός θόρυβος πρέπει να ελαχιστοποιηθεί.



Ασφάλεια στην Εργασία

Η οργάνωση της εργασίας είναι επίσης σημαντικός παράγων για την χρήση των Σ.Ο.Α.

- Πες τις ιδέες σου για να γίνει η εργασία η δική σου και των συναδέλφων σου ευχάριστη και αποδοτική.
- Να ελέγχεις την ποσότητα της εργασίας και να είναι ανάλογη με τον χρόνο εργασίας.
- Αν εργάζεσαι συνέχεια σε Σ.Ο.Α. κάνε ένα δεκάλεπτο διάλειμμα κάθε δύο ώρες.
- Διάλειμμα σημαίνει να ασχοληθείς με κάτι άλλο, π.χ. να σηκωθείς από τη θέση σου, να πας στο κυλικείο.
- Επίσης μπορείς να κάνεις γυμναστικές ασκήσεις στη θέση εργασίας (ακολουθούν στις επόμενες σελίδες).



ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Μπορώ να εργάζομαι σε Σ.Ο.Α. όταν είμαι έγκυος?

ΝΑΙ

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι, οι έγκυες γυναίκες, παθαίνουν κάποια βλάβη, εργαζόμενες σε Σ.Ο.Α. Αν αμφιβάλετε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας...

Μπορώ να ελαττώσω το άγχος που μου προκαλεί η εργασία μου?

ΝΑΙ

Προσέχοντας τον εαυτό σου. Να κάνεις ασκήσεις, να ξεκουράζεσαι και να έχεις καλή διατροφή σε καθημερινή βάση.

Μπορώ να φοράω γυαλιά ηλίου για να μειώσω την ακτινοβολία από την οθόνη του Σ.Ο.Α.?

ΟΧΙ

Τα γυαλιά ηλίου δεν είναι κατάλληλα. Τα γυαλιά που πρέπει να χρησιμοποιείς είναι μόνο εκείνα που σου έχει καθορίσει ο οφθαλμίατρος.



Ασφάλεια στην Εργασία

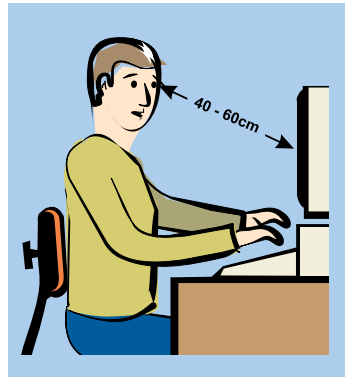
Απόλαυσε την εργασία με το Σ.Ο.Α.

Θυμήσου τον ανθρώπινο παράγοντα όταν χειρίζεσαι το Σ.Ο.Α.

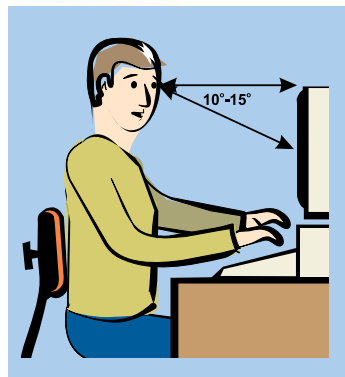
- Μείωσε το άγχος της εργασίας κάνοντας γυμναστική και διαλείμματα για ξεκούραση.
- Συζήτησε με τους συναδέλφους σου πιθανά προβλήματα από την εργασία με Σ.Ο.Α.
- Οι ειδικοί μπορούν να σε βοηθήσουν.
Η συνεργασία μαζί τους, θα σε βοηθήσει να βελτιώσεις τις συνθήκες εργασίας με ένα Σύστημα Οπτικής Απεικόνισης.

Μια γρήγορη ματιά στη θέση εργασίας

Η απόσταση που ενδείκνυται μεταξύ ματιών και οθόνης.



Η γωνία που ενδείκνυται μεταξύ ματιών-κέντρου οθόνης.

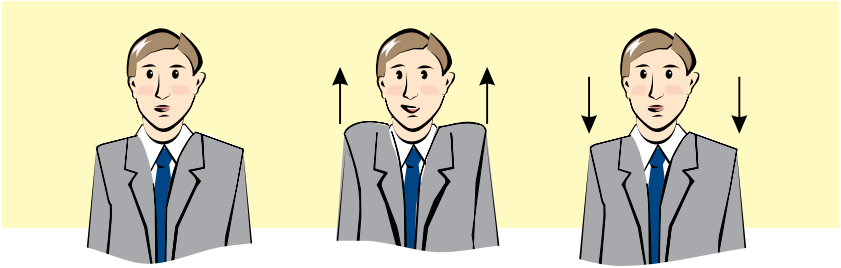


Οι ασκήσεις που ακολουθούν, σε συνδυασμό με τις εργονομικές παρεμβάσεις στη θέση εργασίας και τις απαιτούμενες οφθαλμολογικές εξετάσεις, θα βοηθήσουν τους χρήστες Σ.Ο.Α. να αντιμετωπίσουν τα πιθανά προβλήματα και να αισθανθούν άνετα στην εργασία τους.

Οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται καθημερινά και η κάθε μια να διαρκεί 15-20 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνουμε την κάθε άσκηση 3-4 φορές.

Άρση των ώμων...

διατηρώντας ίσια την πλάτη, σταθερό τον αυχένα και τα χέρια χαλαρά.



Εκτάσεις δακτύλων

Άνοιγμα και κλείσιμο της παλάμης με αργή κίνηση.

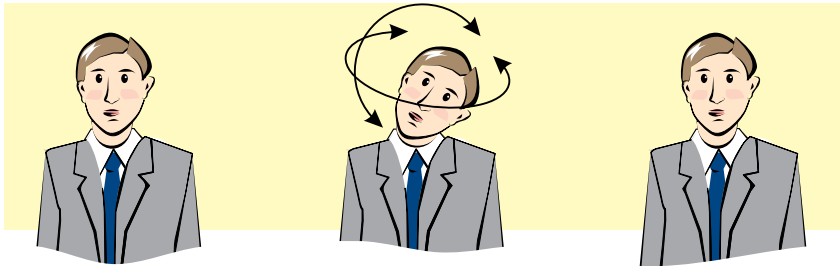
Η έκταση των δακτύλων να γίνεται, όταν η παλάμη είναι ανοικτή.



Ασφάλεια στην ΕΡΓΑΣΙΑ

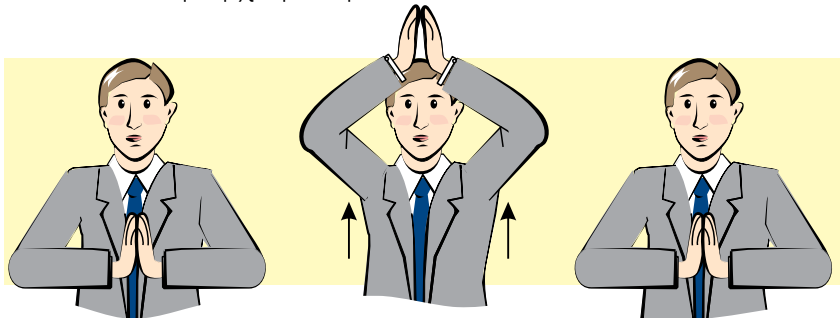
Κάμψη και στροφή κεφαλιού

Σταθεροποίηση του κορμού, στο κάθισμα, με την βοήθεια των χεριών. Στη συνέχεια κάμψη με ελαφρά στροφή του κεφαλιού προς κάθε πλευρά με ήρεμη και αργή κίνηση. Κάμψεις του κεφαλιού δεξιά και αριστερά, με αργό ρυθμό και χωρίς στροφή, με προσπάθεια να ακουμπήσει το αυτί στον ώμο.



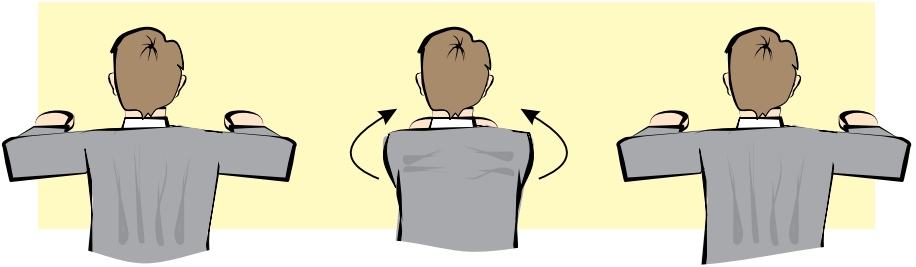
Άσκηση για τα άνω άκρα

Ξεκινήστε την άσκηση, όπως στην εικόνα, από τη θέση της “πυραμίδας”. Στη συνέχεια σηκώστε τα χέρια ψηλά, διατηρώντας τις παλάμες ενωμένες και ασκώντας συνεχή πίεση, στη συνέχεια αργά-αργά επανέλθετε στην αρχική θέση.



Εκτάσεις του Κορμού

Στην αρχή κάμψη των άνω άκρων, υπερέκταση του θώρακα και προσπάθεια να ενώσουν οι ωμοπλάτες. Στη συνέχεια περιαγωγή των άνω άκρων γύρω από τους ώμους.



Διατάσεις των άνω άκρων

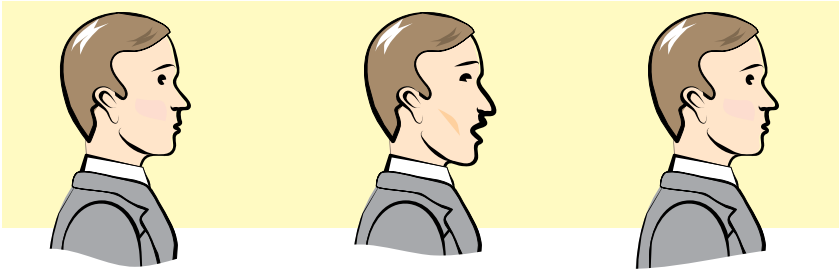
Λαβή του άνω άκρου στο ύψος του αγκώνα. Στη συνέχεια “τράβηγμα” του άνω άκρου προς τον κορμό, μέχρι η παλάμη να ξεπεράσει τον αντίθετο ώμο.



Ασφάλεια στην ΕΡΓΑΣΙΑ

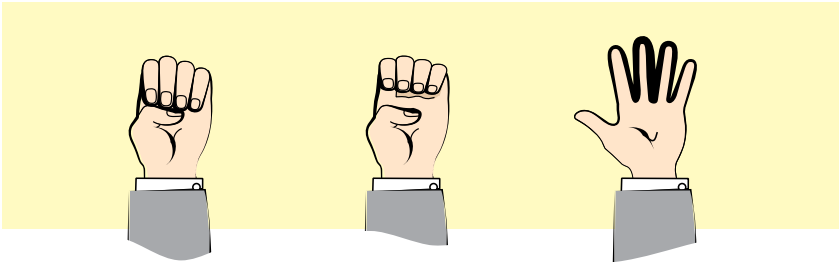
Άσκηση με το πηγούνι

Κρατήστε σταθερά τον αυχένα και το κεφάλι σε όρθια θέση.
Σπρώξτε το πηγούνι προς τα κάτω, ανοίγοντας το στόμα.
Ήρεμα και αργά επανέλθετε στην αρχική θέση.

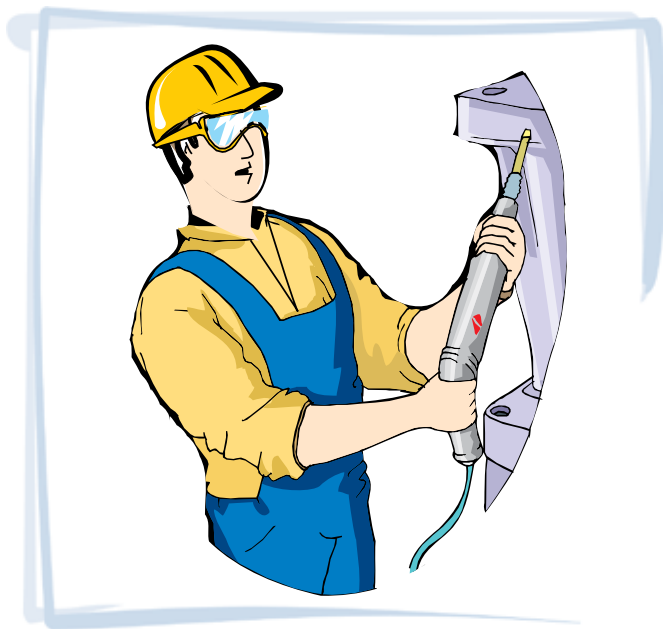


Εκτάσεις των παλαμών

Στην αρχή άνοιγμα της παλάμης, διατηρώντας την κάμψη των δακτύλων. Στη συνέχεια τεντώστε τα δάκτυλα.



Φοράτε πουκάμισο ασφαλείας σήμερα;



Ίσως φαίνεται παράξενη η ερώτηση, αλλά δεν είναι. Το πουκάμισο ή μπουφάν που φοράτε μπορεί να είναι ένα από τα πιο σπουδαία ατομικά μέσα προστασίας που έχετε. Το ίδιο ισχύει και για τα παντελόνια, τις φόρμες εργασίας, τα κράνη και τα παπούτσια ασφαλείας.

Το κατάλληλο και ασφαλές ντύσιμο για τη δουλειά, μπορεί να σας δώσει τη βασική προστασία που χρειάζεστε ενάντια στους περισσότερους από τους καθημερινούς κινδύνους της δουλειάς σας. Άλλα ατομικά μέσα προστασίας, όπως γυαλιά ασφαλείας, γάντια, μάσκες και ποδιές μπορούν να σας κάνουν να είστε ασφαλείς από ορισμένους κινδύνους.

Οι περισσότερες δουλειές όμως δεν απαιτούν να ντυθείτε σαν τερματοφύλακας σε αγώνα χόκεϊ. Αυτό που χρειάζεστε είναι ρούχα δουλειάς και ατομικά μέσα προστασίας που να είναι απαραίτητα, άνετα, καθαρά και ασφαλή. Η εταιρία μπορεί να παρέχει τα μέσα αυτά που χρειάζεστε, αλλά από σας εξαρτάται να τα χρησιμοποιήσετε σωστά για να εξασφαλίσετε την κατάλληλη προστασία και να μειώσετε την πιθανότητα ατυχήματος.



Ντυθείτε κατάλληλα
για ασφάλεια

Δεν χρειάζεται να μοιάζετε με τσουβάλι

Οι άνθρωποι σήμερα προσέχουν το ντύσιμό τους. Το να είστε ντυμένοι καλά είναι σπουδαίο και στη δουλειά. Το θέμα όμως είναι να συνδυάσετε το καλό ντύσιμο με την ασφάλεια.

Μερικά μοντέρνα ντυσίματα όμως μπορεί να μην είναι ασφαλή και γι' αυτό θα πρέπει να τα προσέξετε. Η εμφάνιση όμως δεν είναι καλή μόνο όταν αυτά που φοράς είναι στη μόδα. Η πραγματικά καλή εμφάνιση σημαίνει να φοράς τα κατάλληλα ρούχα την κατάλληλη στιγμή. Και στη δουλειά κατάλληλα είναι τα ασφαλή ρούχα.



Τα γάντια αποτελούν καλή προστασία αν χειρίζεστε μέταλλα, ξύλα, συρματόσχοινα, βαρέλια ή αιχμηρά αντικείμενα ανώμαλης επιφάνειας. Μπορούν να σας προστατεύσουν από πολλά γρατσουνίσματα και κοψίματα. Οι ειδικές δουλειές χρειάζονται και ειδικά γάντια. Χρειάζεστε ειδικά γάντια στο κρύο και όταν έχετε να κάνετε με καυτά υλικά.

Υπάρχουν επίσης γάντια που θα σας προστατεύουν αν κόβετε πολλά πράγματα με τα χέρια και προστατευτικά γάντια από χημικά, οξέα και διαλυτικά μέσα που μπορούν να προκαλέσουν εγκαύματα, καθώς και γάντια ηλεκτρολόγων. Ελέγξτε τα κάθε φορά που τα φοράτε μήπως έχουν τρύπες ή είναι σχισμένα. Ποτέ όμως μη φοράτε γάντια κοντά σε περιστρεφόμενα μηχανήματα ή όταν χειρίζεστε ηλεκτροκίνητα ή άλλα περιστρεφόμενα εργαλεία. Μπορούν να μαγκώσουν κάπου και να χάσετε κανένα δάχτυλο ή χέρι.

Κανένα «κρόσσι» δεν είναι ωφέλιμο

Μερικές φορές τα κρόσσια, τα πλισέ και οι δαντέλες είναι στη μόδα και μερικές φορές δεν είναι. Όταν μιλάμε όμως για ασφαλή ρούχα δουλειάς, τα εξεζητημένα ρούχα είναι πάντα «εκτός μόδας». Σκουλαρίκια, κολιέ και φουλάκια μπορεί να είναι όμορφα για να τα βλέπεις, αλλά αν πιαστούν σε μία μηχανή ή εργαλείο, τα αποτελέσματα δεν θα είναι καθόλου όμορφα. Δαχτυλίδια, βραχιόλια, μεταλλικές ταυτότητες και ρολόγια του χεριού, είναι επίσης επικίνδυνα. Αν ένα από αυτά πιαστεί κάπου, μπορεί να σπάσετε ένα χέρι ή ακόμα και να χάσετε ένα δάχτυλο.

Οι γραβάτες μπορεί να γίνουν θηλιές θανάτου αν πιαστούν σε ένα μηχάνημα. Αν χειρίζεστε μηχανήματα, μην φοράτε μακριές γραβάτες ή κασκόλ. Αν πρέπει να φοράτε γραβάτα στη δουλειά και βρίσκεστε σε μέρη με μηχανές, βάλτε τις άκρες της μέσα στο πουκάμισό σας ή καλύτερα βγάλτε την.



Ασφάλεια στην Εργασία

Από την κορυφή ως τα νύχια



Μακριά, κοντά πεταχτά, συμμαζεμένα. Έτσι είναι τα μαλλιά αντρών και γυναικών στις μέρες μας. Τα κοντά και συμμαζεμένα μαλλιά δεν είναι πρόβλημα, αλλά προσέξτε τα μαλλιά που είναι μακριά και πεταχτά. Τα μακριά μαλλιά μπορεί να πιαστούν σε περιστρεφόμενα μηχανήματα, όπως τρυπάνια, τόννους και μηχανικά εργαλεία. Σκεπάστε τα μακριά μαλλιά με ένα σκούφο, φιλέ ή κορδέλα.

Τα μαλλιά που είναι πολλά και φουντωτά μπορεί να εμποδίζουν την καλή εφαρμογή του κράνους και τα γένια μία μάσκα προσώπου να εφαρμόζει σωστά. Ίσως χρειαστεί να τροποποιήσετε το κόψιμο των μαλλιών σας για τη δική σας ασφάλεια.

Είναι ωραίο να φοράτε παπούτσια της μόδας, άλλα όχι στη δουλειά. Σανδάλια, παπούτσια που αφήνουν τα δάχτυλα να προεξέχουν, αθλητικά παπούτσια και πολύ ψηλά τακούνια, δεν είναι σχεδιασμένα για ασφάλεια. Τα τελευταία δεν είναι άνετα άλλωστε αν στέκεστε πολλές ώρες όρθιος. Μην φοράτε φθαρμένα και ακατάλληλα παπούτσια στη δουλειά σας. Κατάλληλα παπούτσια, σε καλή κατάσταση και με λογικά τακούνια, είναι ασφαλέστερα και περιορίζουν την κούραση.

Μη προσφέρετε το πουκάμισό σας στο μηχάνημα

Αυτό ακριβώς θα μπορούσε να συμβεί αν το πουκάμισό σας ή το μπουφάν σας δεν εφαρμόζει καλά. Δεν είναι δύσκολο να πιαστεί ένα ρούχο που κρέμεται σε ένα μηχάνημα και είναι εύκολο να τραυματιστείτε μ' αυτό τον τρόπο. Ρούχα σχισμένα ή με ξεκούμπωτες τσέπες που προεξέχουν είναι επίσης επικίνδυνα κοντά σε μηχανήματα. Το ίδιο και οι άκρες του πουκάμισου. Δεν πρέπει να κρέμονται αλλά να είναι μέσα στο παντελόνι. Τα κοντά μανίκια είναι ασφαλέστερα αν δουλεύετε κοντά σε μηχανήματα. Τα μακριά μανίκια μπορεί να πιαστούν σε κινούμενα μέρη μηχανών και να τραβήξουν το χέρι σας μέσα στη μηχανή. Αν φοράτε μακριά μανίκια, βεβαιωθείτε τουλάχιστον πως είναι κουμπωμένα. Για πιο καλά διπλώστε τα πάνω από τους αγκώνες. Φοράτε παντελόνια χωρίς ρεβέρ. Τα ρεβέρ μπορούν να σκαλώσουν στα τακούνια σας και να σας ρίξουν κάτω. Ακόμα και τα παντελόνια χωρίς ρεβέρ μπορούν να σας κάνουν να πέσετε, αν είναι αρκετά φαρδιά και μακριά ώστε να σκουπίζουν το πάτωμα.



Ασφάλεια στην Εργασία

Φροντίζετε τα ρούχα της δουλειάς

Μην θυσιάζετε την ποιότητα. Ίσως σας κοστίσει λίγο περισσότερα, αλλά τα καλοφτιαγμένα ρούχα εφαρμόζουν καλύτερα, αντέχουν περισσότερο, είναι πιο ασφαλή και πιο άνετα. Διορθώστε ή αντικαταστήστε σχισμένα ρούχα αμέσως. Διατηρήστε καθαρά τα ρούχα της δουλειάς σας. Σκονισμένα ή βρώμικα ρούχα μπορεί να προκαλέσουν εξανθήματα και ερεθισμούς. Ρούχα βρεγμένα με λίπη, λάδια ή διαλυτικά υγρά, μπορεί να σας προκαλέσουν εξανθήματα ή μια αθεράπευτη περίπτωση δερματίτιδας. Μπορεί να γίνετε ένα ζωντανό πυροτέχνημα αν βρίσκετε κοντά σε φωτιά. Στη δουλειά αλλάζετε ρούχα, παίρνετε τα ρούχα της δουλειάς ταχτικά για καθάρισμα στο σπίτι. Μία δεύτερη στολή ή φόρμα θα ήταν βολική σ' αυτή την περίπτωση.

Να θυμάστε ότι χρησιμοποιώντας ασφαλή ρούχα και ατομικά μέσα προστασίας είστε πάντα «ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΜΟΔΑ» στην δουλειά σας!



Ασφαλή ρούχα και ατομικά μέσα προστασίας

Χρησιμοποιείτε κατάλληλα-ασφαλή ρούχα και ατομικά μέσα προστασίας στη δουλειά σας.

Διατηρείστε τα καθαρά και σε καλή κατάσταση.

Διορθώστε τα ή αλλάξτε τα όταν σκιστούν ή καταστραφούν.

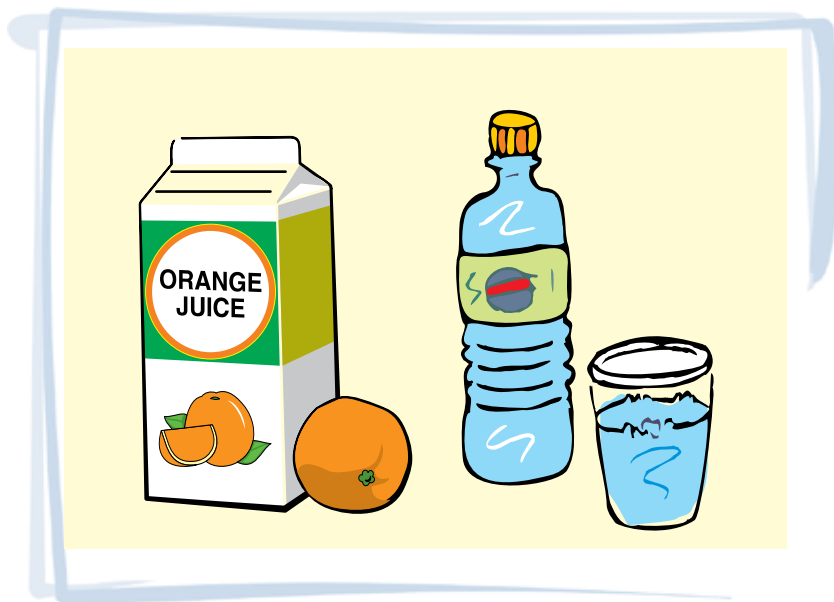
Κρατηθείτε Δροσεροί στη Ζέστη

Ο κίνδυνος θερμοπληξίας είναι ίδιος, τόσο για τους μαραθωνοδρόμους, όσο και για τους εργάτες που εργάζονται έξω κατά την διάρκεια του καλοκαιριού.

Οι εργαζόμενοι οι οποίοι δουλεύουν μέσα σε θερμό περιβάλλον, μπορούν επίσης να βρεθούν σε κίνδυνο. Όταν εργάζεσαι σε τέτοιο περιβάλλον, το σώμα σου αντιδρά και ιδρώνει. Ο ιδρώτας είναι απαραίτητος για να κρατήσει το σώμα σου δροσερό, αλλά σου προκαλεί επίσης απώλεια χρήσιμου αλατιού, νερού και άλλων ουσιών.

Σε περίοδο καύσωνα οι εργαζόμενοι θα πρέπει να κρατιούνται όσο το δυνατόν δροσεροί και να πίνουν νερό, αρκετές φορές την ημέρα, για να αντικαταστήσουν τα χαμένα τους υγρά. Εάν αλατίζουν την τροφή τους τις ώρες των γευμάτων, θα πρέπει να παίρνουν την ποσότητα αλατιού που τους χρειάζεται. Εάν είναι υπερτασικοί, θα πρέπει να ρωτήσουν τον γιατρό τους πριν τη λήψη επιπλέον ποσότητας αλατιού.

Να έχετε υπόψη σας τους παρακάτω κινδύνους καθώς και τους τρόπους για την αντιμετώπισή τους όταν εργάζεστε στη ζέστη:





Κρατηθείτε Δροσεροί στη Ζέστη

ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΤΗΣ ΖΕΣΤΗΣ

Εργαζόμενοι που αισθάνονται διψασμένοι, κουρασμένοι ή αδύναμοι, μπορεί να υποφέρουν από το πρώτο στάδιο της θερμοπληξίας που είναι το στρες της ζέστης. Εξασθένηση της όρασης και ζαλάδα, είναι επίσης συμπτώματα.

Όταν πρέπει να εργαστούμε στη ζέστη, πρέπει να αρχίσουμε προοδευτικά. Θα πρέπει να αρχίσουμε αργά και να αφήνουμε το σώμα μας να προσαρμοστεί στις συνθήκες.

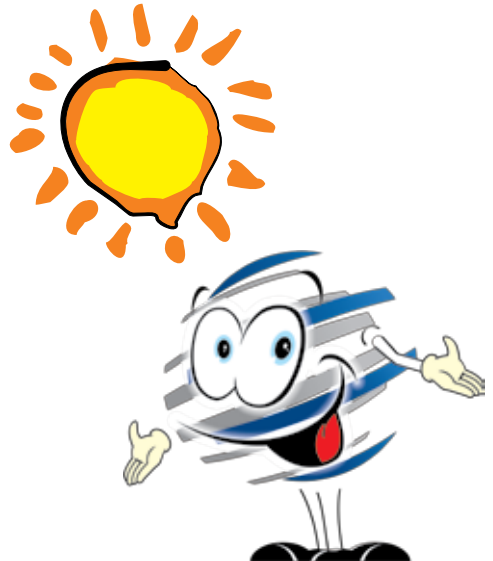
Για να αποφευχθεί το στρες της ζέστης στη δουλειά, όταν έχουμε καύσωνα ή πολύ ζεστές συνθήκες εργασίας, θα πρέπει να γίνονται διαλείμματα και να χορηγούνται υγρά. Εάν ένας εργάτης παρουσιάζει συμπτώματα στρες ζέστης, πρέπει να κάνει διακοπή και να πει δύο ή τρία ποτήρια νερό.

ΚΡΑΜΠΕΣ ΖΕΣΤΗΣ

Οι κράμπες της ζέστης είναι μυϊκοί σπασμοί οι οποίοι προκλήθηκαν από παρατεταμένη, έντονη δραστηριότητα σε ζεστό ή υγρό περιβάλλον. Εάν κάποιος παραπονιέται για κράμπες ζέστης, υποχρεώστε τον να σταματήσει τη δουλειά του και δώστε του να πει μερικά ποτήρια νερό. Επειδή οι κράμπες ζέστης είναι το πρώτο σημάδι θερμοπληξίας, θα πρέπει να παρασχεθούν και πρώτες βοήθειες.

ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΕΣΤΗ

Η εξάντληση από την ζέστη είναι το προηγούμενο στάδιο της θερμοπληξίας. Το θύμα μπορεί να έχει ζαλάδες, αδυναμίες ή κρυάδες. Ο σφυγμός του ατόμου μπορεί να είναι γρήγορος, ενώ πέφτει η πίεση και μειώνεται ο ιδρώτας. Μπορεί να έχει επίσης ναυτία ή πονοκεφάλους. Ένας εργαζόμενος με αυτά τα συμπτώματα θα πρέπει να σταματήσει να δουλεύει, να ξαπλώσει σε ένα δροσερό μέρος και να πει άφθονο νερό.



ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ

Όπως και στην εξάντληση από τη ζέστη, έτσι και τα συμπτώματα της θερμοπληξίας συμπεριλαμβάνουν μειωμένο ή καθόλου ιδρώτα. Αντίθετα από τα λιγότερα σοβαρά στάδια της κρίμπας ή της εξάντλησης από την ζέστη, η θερμοπληξία απειλεί τη ζωή. Σύμφωνα με κάποιες εκτιμήσεις, τα μισά θύματα θερμοπληξίας δεν επιβιώνουν. Εργαζόμενοι οι οποίοι υποφέρουν από θερμοπληξία φαίνονται ταραγμένοι και μερικοί χάνουν τον νευρομυϊκό τους έλεγχο (δεν ελέγχουν τις κινήσεις τους). Η θερμοκρασία του σώματος μπορεί να ανέβει μέχρι 41°C.

Καλέστε γιατρό ή νοσοκόμο αμέσως εάν ένας εργάτης έχει τέτοια συμπτώματα. Μετακινήστε το άτομο σε ένα δροσερό μέρος. Εάν το άτομο διατηρεί τις αισθήσεις του, προσφέρετέ του νερό. Για να χαμηλώσετε τη θερμοκρασία του σώματος, βρέξτε το θύμα με νερό ή αλκοόλ και βάλτε του παγάκια. Δροσερά κουτιά αναψυκτικών μπορούν να κάνουν την ίδια δουλειά εάν δεν υπάρχουν παγάκια. Εάν είναι δυνατόν βουτήξτε το άτομο σε κρύο νερό.

«ΧΤΥΠΗΣΤΕ» ΤΗ ΖΕΣΤΗ

Μπορείτε να ασκήσετε προληπτικά μέτρα για να βοηθήσετε τους εργαζόμενους να αντιμετωπίσουν με ασφάλεια την ζέστη.

Υπενθυμίζετε τους να πίνουν άφθονα υγρά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Νερό και φρουτοχυμοί είναι τα καλύτερα. Ποτά με καφεΐνη, περισσότερο θα βλάψουν απ' όσο καλό μπορούν να κάνουν. Συμβουλευτέ τους εργαζόμενους να μην πίνουν αλκοόλ ή μιλκ σικς κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Εργαζόμενοι ασυνήθιστοι σε υψηλές θερμοκρασίες χρειάζονται χρόνο για να προσαρμοστούν στην ζέστη. Αφήστε τους να δουλέψουν στην αρχή σε αργό ρυθμό. Σε περίοδο καύσωνα καθορίστε περιοδικά διαλείμματα ιδιαίτερα μεταξύ 12:00 και 14:00 που ο ήλιος είναι πιο δυνατός.

Υπενθυμίστε στους εργαζόμενους που δουλεύουν έξω να φοράνε ελαφρό ρουχισμό, χαλαρό και ανοιχτού χρώματος. Ρουχισμός ανοιχτού χρώματος βοηθάει στην αντανάκλαση του ήλιου.

Εργαζόμενοι οι οποίοι δουλεύουν σε εσωτερικό ζεστό περιβάλλον θα πρέπει να αλλάζουν συχνά θέσεις μακριά από τις πηγές θερμότητας.

Παίρνοντας τα παραπάνω μέτρα και προσαρμόζοντας την δουλειά μας στις συνθήκες των υψηλών θερμοκρασιών, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την ζέστη χωρίς σοβαρά προβλήματα.

Ασφάλεια στην Εργασία

