



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ | ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

# Οδηγός Διαχείρισης

ΤΩΝ Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας  
ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

# Οδηγός Διαχείρισης των Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας

## **Συγγραφική Ομάδα:**

Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας, Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας & Κοινωνικών Ασφαλίσεων.

## **Σχεδίαση - Ηλεκτρονική επεξεργασία εντύπου**

Έλενα Ηλιάδου, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

## **Γλωσσική Επιμέλεια**

Μαριάννα Χριστόφια - Παλάτου, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

## **Γενικός Συντονισμός**

Χρίστος Παρπούνας, Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ





## Εισαγωγή



4

**Ο Οδηγός Διαχείρισης των Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία** δημιουργήθηκε στα πλαίσια του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ) και συγκεκριμένα για τη θεματική ενότητα 2: «Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς ζωής». Στη θεματική ενότητα 2 εντάσσεται η θεματική υποενότητα 2.5: «Ασφάλεια», η οποία περιλαμβάνει δείκτες επιτυχίας που αναφέρονται ξεκάθαρα στον εντοπισμό κινδύνων και την απάλειψη των παραγόντων που τους προκαλούν, με παράλληλη ενδυνάμωση των ατόμων, ώστε να αποκτούν τις ανάλογες αντιστάσεις και να λαμβάνουν μέτρα πρόληψης και προστασίας. Η διασφάλιση υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ενθαρρύνει τη δημιουργία κουλτούρας ασφάλειας και υγείας είναι καθοριστικός παράγοντας που συνάδει με την αποτελεσματική υλοποίηση των στόχων του αναλυτικού προγράμματος. Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να αξιοποιήσουν τον οδηγό για την κάλυψη των δεικτών επιτυχίας της υποενότητας 2.5: «Ασφάλεια».

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχημένη διαχείριση των θεμάτων ασφάλειας και υγείας αποτελεί η σωστή εκτίμηση των κινδύνων. Αυτή περιλαμβάνει τη διαδικασία εντοπισμού και αξιολόγησης των κινδύνων για τη ζωή, την αρτιμέλεια και την υγεία, που προκύπτουν από κινδύνους στον χώρο εργασίας, διαβίωσης, διασκέδασης κ.λπ. και οδηγεί στον καθορισμό των κατάλληλων και επαρκών μέτρων προστασίας και πρόληψης. Η διαδικασία αυτή αποτελεί μια συστηματική εξέταση όλων των πτυχών, η οποία μελετά:

- ▶ **τι θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό ή βλάβη και σε ποιο πρόσωπο,**
- ▶ **κατά πόσο μπορούν να εξαλειφθούν οι υπαρκτοί κίνδυνοι και, εάν όχι,**
- ▶ **ποια μέτρα πρόληψης ή προστασίας θα πρέπει να ληφθούν για τον έλεγχο των πιθανών κινδύνων.**

Με την ένταξη των θεμάτων ασφάλειας και υγείας στο εκπαιδευτικό σύστημα της Κύπρου, αναμένεται ότι οι μαθητές θα αποκτήσουν τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες ώστε, ως αυριανοί πολίτες, να διεκδικούν και να κατοχυρώνουν την ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων. Η επιδίωξη της συνεχούς και σταθερής βελτίωσης των συνθηκών και του περιβάλλοντος εργασίας αποτελεί βασική προϋπόθεση για μια δίκαιη και υγιή κοινωνία. Η επαγγελματική ασφάλεια κατοχυρώνεται κυρίως με την εφαρμογή κατάλληλης εθνικής νομοθεσίας, αλλά και με την ευαισθητοποίηση του κοινού όσον αφορά στην πρόληψη των εργατικών ατυχημάτων και των επαγγελματικών ασθενειών.



Η υιοθέτηση από τον κάθε μαθητή, αυριανό εργοδότη και εργαζόμενο, κατάλληλης κουλτούρας Ασφάλειας και Υγείας στην καθημερινή ζωή και στην εργασία αποτελεί τον θεμέλιο λίθο για την αποτελεσματική οικοδόμηση μιας υγιούς κοινωνίας που κατοχυρώνει την ασφάλεια των πολιτών. Πέρα από την ενδυνάμωση των ατόμων και το όφελος σε προσωπικό επίπεδο, η ανάπτυξη κουλτούρας ασφάλειας και υγείας μακροπρόθεσμα αποφέρει μεγάλο όφελος στην οικονομία και στην κοινωνία γενικότερα λόγω της αναμενόμενης μείωσης των εργατικών ατυχημάτων, των επαγγελματικών ασθενειών και των επικίνδυνων συμβάντων (π.χ. πυρκαγιές) που συμβαίνουν στους χώρους εργασίας.

**Ο Οδηγός Διαχείρισης των Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία** μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για κατάρτιση των εκπαιδευτικών και για οποιονδήποτε εργά-ζεται ή αλληλεπιδρά στο σχολικό περιβάλλον ή σε οποιονδήποτε χώρο που ενδεχομένως να εμπερικλείει κινδύνους.

Για την ετοιμασία του **Οδηγού Διαχείρισης των Θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία**, το Γραφείο Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας συνεργάστηκε με τους λειτουργούς του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας, οι οποίοι εκπόνησαν το μεγαλύτερο μέρος του κειμένου σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές και την επίσημη τεχνική ορολογία που υιοθετεί το Υπουργείο Εργασίας. Για τη διατύπωση της ιατρικής ορολογίας αξιοποιήθηκε η εμπειρία των λειτουργών του Υπουργείου Υγείας που έχουν εμπλοκή σε θέματα αγωγής υγείας.

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι κυριότεροι κίνδυνοι, οι πηγές αυτών των κινδύνων, καθώς και τα πιο σημαντικά μέτρα πρόληψης και προστασίας. Επισημαίνεται ότι η διαδικασία εκτίμησης των κινδύνων πρέπει να γίνεται σε κάθε χώρο, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του χώρου αυτού, τις διεξαγόμενες εργασίες, τον υπάρχοντα εξοπλισμό και τα πρόσωπα που μπορεί να κινδυνεύσουν.





ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
<p><b>Ηλεκτρισμός</b> (φθαρμένα καλώδια / φωτιστικά / ηλεκτρικές συσκευές, εκτεθειμένο εσωτερικό ρευματοδότη (πριζών), μη συντηρημένη ηλεκτρική εγκατάσταση, χρήση ηλεκτρικών εργαλείων / συσκευών σε υγρό περιβάλλον)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ηλεκτροπληξία</li> <li>• Εγκαύματα</li> <li>• Πυρκαγιά</li> <li>• Πτώσεις</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα φθαρμένα καλώδια/φωτιστικά/ηλεκτρικές συσκευές και οι φθαρμένες ή σπασμένες πρίζες να αντικαθίστανται αμέσως.</li> <li>• Να μη χρησιμοποιούνται ηλεκτρικές συσκευές/εξοπλισμός με βρεγμένα χέρια.</li> <li>• Να αποφεύγεται η χρήση πολύπριζων.</li> <li>• Τοποθέτηση υδατοστεγών πριζών και καλωδίων κατάλληλου τύπου σε χώρους με υγρασία.</li> <li>• Τακτικός έλεγχος της ηλεκτρικής εγκατάστασης και του ηλεκτρικού εξοπλισμού από αδειούχο ηλεκτρολόγο.</li> <li>• Στήριξη των καλωδίων και των παροχών στην οροφή ή τους τοίχους. Αν αυτό είναι αδύνατο, να προστατεύονται από μηχανική καταπόνηση με κατάλληλα κανάλια. Τα καλώδια που είναι ελεύθερα στο πάτωμα, εκτός από το ότι φθειρόνται εύκολα, αποτελούν και κίνδυνο για πτώση των εργαζομένων.</li> <li>• Όλα τα ηλεκτρικά κυκλώματα που τροφοδοτούν ρευματοδότες, ηλεκτρικές συσκευές ή εξοπλισμό πρέπει να είναι εφοδιασμένα με αυτόματο διακόπτη διαρροής (Residual Current Device, RCD) ευαισθησίας τουλάχιστον 30 mA.</li> </ul>
<p><b>Χημικές ουσίες</b> (υγρά καθαρισμού, κλωρίνες, απορρυπαντικά, δομικά υλικά, μπουγιές και βερνίκια, επικίνδυνα συστατικά σε καλλυντικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οξείες ή χρόνιες δηλητηριάσεις</li> <li>• Παθήσεις του αναπνευστικού, πεπτικού, νευρικού συστήματος</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μελέτη της ετικέτας πάνω στη συσκευασία ή/και του Δελτίου Δεδομένων Ασφάλειας, τα οποία πρέπει να είναι διατυπωμένα στην ελληνική γλώσσα και τα οποία περιέχουν πληροφορίες σχετικά με τη χημική σύσταση, τους πιθανούς κινδύνους, την ασφαλή χρήση, την αποθήκευση, τη διακίνηση και την απόρριψη του προϊόντος.</li> <li>• Τήρηση των οδηγιών ανάμειξης και χρήσης χημικών.</li> </ul>





ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
και φάρμακα, βιοκαύσιμα, φυτοφάρμακα, βιοκτόνα, λιπάσματα, κ.ά.)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δερματοπάθειες</li><li>• Εγκαύματα</li><li>• Καρκίνοι</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Χρήση κατάλληλων μέσων ατομικής προστασίας (π.χ. γάντια, γυαλιά, μάσκες προστασίας αναπνοής, ρούχα).</li><li>• Κατάλληλη σήμανση των δοχείων, τα οποία πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση για να αποφεύγονται τυχόν διαρροές.</li><li>• Απαγόρευση της μετάγγισης χημικών ουσιών σε μπουκάλια ή άλλα δοχεία τροφίμων.</li><li>• Αποθήκευση σε κατάλληλους χώρους (τοπικός ή γενικός εξαερισμός, ελεγχόμενη πρόσβαση, κ.ά.).</li><li>• Συσκευασίες, ανεξαρτήτως χωρητικότητας, που περιέχουν ουσίες ή μείγματα τα οποία διατίθενται στο ευρύ κοινό και ταξινομούνται ως <b>ΤΟΞΙΚΑ, ΕΠΙΒΛΑΒΗ ή ΔΙΑΒΡΩΤΙΚΑ</b> πρέπει να είναι εφοδιασμένες με πώματα ασφαλείας για τα παιδιά.</li><li>• Συσκευασίες, ανεξαρτήτως χωρητικότητας, που περιέχουν ουσίες ή μείγματα τα οποία διατίθενται στο ευρύ κοινό και ταξινομούνται ως <b>ΤΟΞΙΚΑ, ΔΙΑΒΡΩΤΙΚΑ, ΕΡΕΘΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ή ΕΥΦΛΕΚΤΑ</b> πρέπει να είναι εφοδιασμένα με ανάγλυφη προειδοποίηση κινδύνου για άτομα με μειωμένη όραση.</li><li>• Απαγόρευση του καπνίσματος και της λήψης τροφών ή ποτών κατά τη χρήση των χημικών ουσιών.</li><li>• Κατάλληλοι ξεχωριστοί χώροι για καθαρισμό χημικών και για λήψη γευμάτων.</li></ul>
<b>Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μυοσκελετικές παθήσεις</li><li>• Τραυματισμοί</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αποφυγή ανύψωσης φορτίων πέρα από τις δυνατότητες του ατόμου.</li><li>• Χρήση μηχανικών μέσων για ανύψωση και μεταφορά φορτίων (περονοφόρα, χειράμαξες, τροχαλίες, τρόλεϊ κ.ά.) ή κλήση για βοήθεια.</li></ul>



ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εφαρμογή ορθής μεθόδου ανύψωσης φορτίων έχοντας τα πόδια λυγισμένα, την πλάτη ίσια και το φορτίο κοντά στο κέντρο του σώματος.</li> <li>• Να αποφεύγεται το γέλιο και οι απότομες κινήσεις κατά τη μεταφορά φορτίου.</li> <li>• Αποφυγή ακατάλληλων στάσεων εργασίας.</li> <li>• Μοίρασμα του φορτίου.</li> <li>• Μείωση κάμψεων και τεντωμάτων (τοποθέτηση αντικειμένων στο ύψος της μέσης).</li> <li>• Ευταξία στον χώρο εργασίας.</li> <li>• Μικρά και συχνά διαλείμματα.</li> </ul>
<b>Μηχανήματα / Εργαλεία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κτυπήματα από πτώση του μηχανήματος/ εργαλείου</li> <li>• Τραυματισμοί από παγίδευση σε περιστρεφόμενα μέρη, από αιχμηρά άκρα ή εκσφενδονισμό τεμαχίων</li> <li>• Έκθεση σε θόρυβο</li> <li>• Έκθεση σε δονήσεις</li> <li>• Ηλεκτροπληξία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μελέτη και εφαρμογή των οδηγιών ασφαλούς χρήσης του κατασκευαστή, οι οποίες πρέπει να είναι διατυπωμένες στην ελληνική γλώσσα.</li> <li>• Τοποθέτηση κατάλληλων προφυλακτών στα συστήματα μετάδοσης κίνησης και στα περιστρεφόμενα μέρη.</li> <li>• Συντήρηση σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.</li> <li>• Συντήρηση και επισκευή μόνο από αρμόδια άτομα.</li> <li>• Χρήση μέσων ατομικής προστασίας (γάντια, ωτοασπίδες, μάσκα προσώπου ή προσωπίδα, κράνος κ.ά.).</li> <li>• Αγορά και χρήση μηχανημάτων/ εργαλείων χειρός τα οποία: <ul style="list-style-type: none"> <li>• είναι ελαφριά</li> <li>• είναι βολικά στον χειρισμό με κατάλληλα διαμορφωμένη χειρολαβή και καλή κατανομή του βάρους</li> </ul> </li> </ul>





ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
		<ul style="list-style-type: none"><li>• έχουν καλυμμένα τα κινούμενα μέρη</li><li>• έχουν ηλεκτρικά μονωμένη λαβή</li><li>• ταιριάζουν καλά στην εργασία για την οποία προορίζονται</li><li>• δεν κάνουν πολύ θόρυβο και δονήσεις</li><li>• διαθέτουν διατάξεις ασφαλείας (προφυλακτήρες, γείωση ή διπλή μόνωση, λαβίδα ασφαλείας κ.λπ.)</li><li>• επισκευάζονται και συντηρούνται εύκολα</li><li>• φέρουν σήμανση CE, η οποία δηλώνει συμβατότητα με τις προδιαγραφές ασφαλείας και υγείας του προϊόντος στην Ευρωπαϊκή Ένωση</li></ul>
<b>Θόρυβος</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ακουστική κόπωση</li><li>• Μόνιμη απώλεια ακοής</li><li>• Δημιουργία στρες</li><li>• Κατάθλιψη</li><li>• Αυξημένη αρτηριακή πίεση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αγορά κατάλληλων μηχανημάτων και εξοπλισμού που δεν προκαλούν δυνατό θόρυβο και τακτική συντήρησή τους.</li><li>• Εγκλεισμός της πηγής θορύβου ή χρήση ηχομονωτικών πετασμάτων.</li><li>• Οργάνωση της εργασίας ώστε να μειώνεται ο χρόνος έκθεσης του κάθε ατόμου και να μην επηρεάζονται πολλά άτομα.</li><li>• Χρήση κατάλληλων ωτοσφραγίδων/ ωτοασπίδων.</li><li>• Εκπαίδευση για σωστή χρήση και συντήρηση των ωτοσφραγίδων/ωτοασπίδων.</li><li>• Χρήση μηχανημάτων και εργαλείων που φέρουν σήμανση CE, η οποία δηλώνει συμβατότητα με τις προδιαγραφές ασφαλείας και υγείας του προϊόντος στην Ευρωπαϊκή Ένωση.</li></ul>

ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
<p><b>Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης (π.χ. οθόνες Η/Υ)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πονοκέφαλοι</li> <li>• Κούραση στα μάτια</li> <li>• Μυοσκελετικές παθήσεις (πρήξιμο ή μούδιασμα στα δάχτυλα, πόνοι στον αυχένα, στους ώμους, στους καρπούς, στη μέση κ.ά.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι οθόνες να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο σε σχέση με τα φωτιστικά σώματα και τα παράθυρα, ώστε να αποφεύγονται οι αντανακλάσεις και να υπάρχει δυνατότητα για ρύθμιση της φωτεινότητας και της κλίσης τους.</li> <li>• Το πάνω μέρος της οθόνης να βρίσκεται στην οριζόντια γραμμή του βλέμματος ή λίγο κάτω από αυτή.</li> <li>• Να χρησιμοποιείται εργονομικό κάθισμα εργασίας το οποίο να έχει τη δυνατότητα για ρύθμιση του ύψους και της κλίσης της πλάτης του.</li> <li>• Η επιφάνεια εργασίας πρέπει να έχει κατάλληλες διαστάσεις, κατάλληλο ύψος, χαμηλή ανακλαστικότητα και επαρκή ελεύθερο χώρο για άνετη στάση του χρήστη.</li> <li>• Αν απαιτείται η χρήση αναλογίου (για ανάγνωση έντυπων εγγράφων), να τοποθετείται δίπλα στην οθόνη, ώστε να αποφεύγονται κινήσεις του αυχένα.</li> <li>• Το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι ανεξάρτητο από την οθόνη, να έχει ρυθμιζόμενη κλίση ώστε οι καρποί να είναι σε φυσιολογική θέση και να υπάρχει ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο για στήριξη των χεριών.</li> <li>• Το ποντίκι να τοποθετείται στο ίδιο ύψος και όσο το δυνατόν πιο κοντά στο πληκτρολόγιο και το σώμα, για μείωση της καταπόνησης.</li> <li>• Ο φωτισμός, γενικός ή/και τοπικός, να ρυθμίζεται ανάλογα με το είδος της εργασίας και τις οπτικές ανάγκες του χρήστη, χωρίς να προκαλεί ανακλάσεις και θάμβωση, ενώ πρέπει να υπάρχει δυνατότητα για ρυθμιζόμενη κάλυψη των παραθύρων.</li> <li>• Ενδείκνυται η εναλλαγή εργασιών για αποφυγή μονοτονίας.</li> <li>• Περιοδική διακοπή της εργασίας που περιλαμβάνει οθόνες οπτικής απεικόνισης με διαλείμματα ή εναλλαγές δραστηριοτήτων που περιορίζουν τον φόρτο εργασίας.</li> </ul>





ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ξεκούραση των ματιών σε τακτά χρονικά διαστήματα μετακινώντας το βλέμμα από την οθόνη προς αντικείμενα περισσότερο απομακρυσμένα.</li></ul>
<b>Ακατάλληλα δάπεδα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πτώσεις λόγω ολίσθησης/ παραπατήματος</li></ul>	Τα δάπεδα πρέπει: <ul style="list-style-type: none"><li>• να είναι ανθεκτικά, σταθερά, στερεά, ομαλά και ελεύθερα από εμπόδια</li><li>• να καθαρίζονται εύκολα</li><li>• να μην παρουσιάζουν κίνδυνο ολίσθησης και επικίνδυνες κλίσεις</li><li>• να καθαρίζονται άμεσα από χυμένα υγρά</li></ul>
<b>Εργασίες σε ύψος</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τραυματισμοί από πτώση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να μην εκτελούνται εργασίες σε χώρους που βρίσκονται σε ύψος και στους οποίους δεν υπάρχουν προστατευτικά κιγκλιδώματα ή άλλα μέσα προστασίας.</li><li>• Να καλύπτονται τρύπες και ανοίγματα με κιγκλιδώματα ή κατάλληλα καλύμματα.</li><li>• Να τοποθετείται κατάλληλο κιγκλιδώμα, καθαρού ύψους τουλάχιστον 1.10m με χειρολισθήρα, σε κάθε ανοικτή πλευρά του κάθε κλιμακοστασίου του κτηρίου.</li><li>• Να χρησιμοποιούνται φορητές σκάλες οι οποίες να είναι σε καλή κατάσταση και να φέρουν αντιολισθητικά πέλματα.</li><li>• Το δάπεδο ή το έδαφος πάνω στο οποίο στηρίζεται η φορητή σκάλα πρέπει να είναι στερεό, σταθερό, οριζόντιο και μη ολισθηρό και η σκάλα να τοποθετείται σε κλίση 4:1 (περίπου 75ο).</li><li>• Η φορητή σκάλα πρέπει να υπερβαίνει τουλάχιστον 1m την επιφάνεια πρόσβασης.</li></ul>

ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Η φορητή σκάλα πρέπει να στερεώνεται κατάλληλα στο δάπεδο και στο άνω μέρος, ώστε να αποφεύγεται ο κίνδυνος ολίσθησης. Στην περίπτωση που η στερέωση αυτή δεν είναι δυνατή, επιβάλλεται η παρουσία άλλου ατόμου για να την κρατά στη σωστή θέση.</li> <li>• Κατά την άνοδο ή την κάθοδο σε φορητή σκάλα ο χρήστης πρέπει να έχει το πρόσωπό του γυρισμένο προς τη σκάλα, να χρησιμοποιεί και τα δύο του χέρια και να κρατιέται από τα σκαλιά, να προσέχει για τυχόν ολισθηρά σκαλοπάτια (νερό, έλαια, πάγο), να φορά παπούτσια καθαρά από λάσπη και να μη γλιστρά ποτέ κατά μήκος των ορθοστατών για να κατεβεί τη σκάλα.</li> </ul>
<p><b>Εύφλεκτα υλικά</b> (εύφλεκτα υγρά: βενζίνη, πετρέλαιο, μπογιές κ.ά., μαγειρικά λάδια, υγραέριο, κ.ά.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Πυρκαγιά</li> <li>• Έκρηξη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλαξη των εύφλεκτων υγρών σε κατάλληλα δοχεία με κατάλληλη σήμανση.</li> <li>• Να μη φυλάσσονται εύφλεκτα υγρά κοντά σε φλόγες.</li> <li>• Απαγορεύεται η χρήση ή αποθήκευση υγραερίου σε υπόγειους χώρους.</li> <li>• Οι κύλινδροι υγραερίου πρέπει να τοποθετούνται σε όρθια θέση, έξω από το κτίριο και σε σκιερό μέρος με καλό αερισμό και η σύνδεσή τους με τη συσκευή, να γίνεται με κατάλληλους για τον σκοπό αυτό μεταλλικούς σωλήνες (π.χ. για σκοπούς μαγειρικής).</li> <li>• Έλεγχος σωληνώσεων παροχής υγραερίου και άμεση αντικατάσταση σε περίπτωση εντοπισμού φθοράς.</li> <li>• Χρήση κατάλληλων πυροσβεστήρων, ανάλογα με τα υλικά που καίγονται, για κατάσβεση της πυρκαγιάς στα αρχικά της στάδια. Απαγορεύεται η χρήση νερού για κατάσβεση πυρκαγιάς που έχει προκληθεί από εύφλεκτα υγρά, μαγειρικά λάδια ή ηλεκτρικές συσκευές.</li> </ul>







ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Εκπαίδευση στη χρήση πυροσβεστήρων.</li><li>• Σε όλους τους χώρους εργασίας πρέπει να υπάρχουν ικανοποιητικές πρόνοιες διαφυγής (οδοί διαφυγής και έξοδοι κινδύνου), οι οποίες πρέπει να διατηρούνται ελεύθερες από εμπόδια και ξεκλείδωτες, ενώ οι έξοδοι κινδύνου πρέπει να ανοίγουν προς τα έξω.</li><li>• Ύπαρξη Σχεδίου Δράσης για αντιμετώπιση πυρκαγιάς, το οποίο να περιλαμβάνει ενημέρωση της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας και άμεση εκκένωση του χώρου.</li></ul>
<b>Καιρικές συνθήκες</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Έκθεση σε ακραία καιρικά φαινόμενα (κρύο, ζέστη κ.ά.)</li><li>• Θερμική καταπόνηση – Θερμοπληξία</li><li>• Έκθεση σε ακτινοβολία</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Οργάνωση των δραστηριοτήτων ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες (προγραμματισμός εκτέλεσης των εργασιών που καταπονούν θερμικά εκτός των ωρών υψηλής θερμοκρασίας και υγρασίας).</li><li>• Συχνά διαλείμματα σε σκιερό χώρο με παροχή δροσερού νερού.</li><li>• Χρήση κατάλληλων ενδυμάτων, καλύμματος κεφαλής, αντιηλιακού, γυαλιών ηλίου.</li></ul>
<b>Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες (εργασιακό άγχος, βία, παρενόχληση, εκφοβισμός)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αλλαγές στη διάθεση και στη συμπεριφορά (αίσθημα οξυθυμίας, αναποφασιστικότητα)</li><li>• Αισθήματα αδυναμίας ανταπόκρισης ή έλλειψης ελέγχου</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διασφάλιση ισορροπίας στον βαθμό απαιτητικότητας των επαγγελματικών υποχρεώσεων, καθώς επίσης και στη σωστή ανάθεση καθηκόντων (όχι υπερβολικών ή ελάχιστων καθηκόντων).</li><li>• Καθορισμός του ρόλου, των καθηκόντων και των αρμοδιοτήτων των εργαζομένων με σαφή και ευκρινή τρόπο.</li><li>• Διαβούλευση με τους εργαζομένους σχετικά με την οργάνωση, το περιεχόμενο και τον όγκο εργασίας τους.</li><li>• Διασφάλιση ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων.</li></ul>

ΠΗΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ	ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυξημένη προδιάθεση για χρήση ουσιών εξάρτησης (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ κ.ά.)</li> <li>• Ενοχλήσεις στην υγεία (συχνός πονοκέφαλος, αϋπνίες, αύξηση αρτηριακής πίεσης, καρδιακά προβλήματα, γαστρεντερικές παθήσεις κ.ά.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Υποστήριξη από το επαγγελματικό και το οικογενειακό περιβάλλον.</li> <li>• Διατήρηση καλών σχέσεων με συνεργάτες.</li> <li>• Ανάπτυξη και εφαρμογή μέτρων επίλυσης διενέξεων στον χώρο εργασίας.</li> <li>• Καλλιέργεια κλίματος σεβασμού.</li> <li>• Αναγνώριση και επιβράβευση.</li> <li>• Χάραξη πολιτικής για την πρόληψη και αντιμετώπιση της βίας εναντίον του προσωπικού και σαφής ενημέρωσή του. Εκπαίδευση των εργαζομένων σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση εκδήλωσης βίαιης συμπεριφοράς.</li> <li>• Σχεδιασμός των χώρων εργασίας για προστασία των εργαζομένων από τη βία.</li> <li>• Χάραξη και υλοποίηση πολιτικής κατά του εκφοβισμού.</li> <li>• Διασφάλιση της προστασίας των εργαζομένων που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση (όπως οι εργαζόμενοι νεαρής ηλικίας), π.χ. καθοδήγηση και υποστήριξη από τους επιβλέποντες.</li> </ul>
<p><b>Κλειστοί χώροι</b> (φρεάτια, δεξαμενές κ.ά.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ασφυξία λόγω ανεπαρκούς αερισμού</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στεγανοποίηση φρεατίων.</li> <li>• Ασφάλιση εισόδου δεξαμενών.</li> <li>• Έλεγχος της ποιότητας αέρα μέσα στον κλειστό χώρο πριν εισέλθουν σε αυτόν τα εξουσιοδοτημένα άτομα.</li> <li>• Χρήση κατάλληλων μέσων ατομικής προστασίας κατά την είσοδο/εργασία μέσα στον κλειστό χώρο.</li> <li>• Επίβλεψη του ατόμου που εισέρχεται/εργάζεται σε κλειστό χώρο από άλλο άτομο που βρίσκεται εκτός.</li> <li>• Δυνατότητα παροχής Πρώτων Βοηθειών.</li> </ul>



