

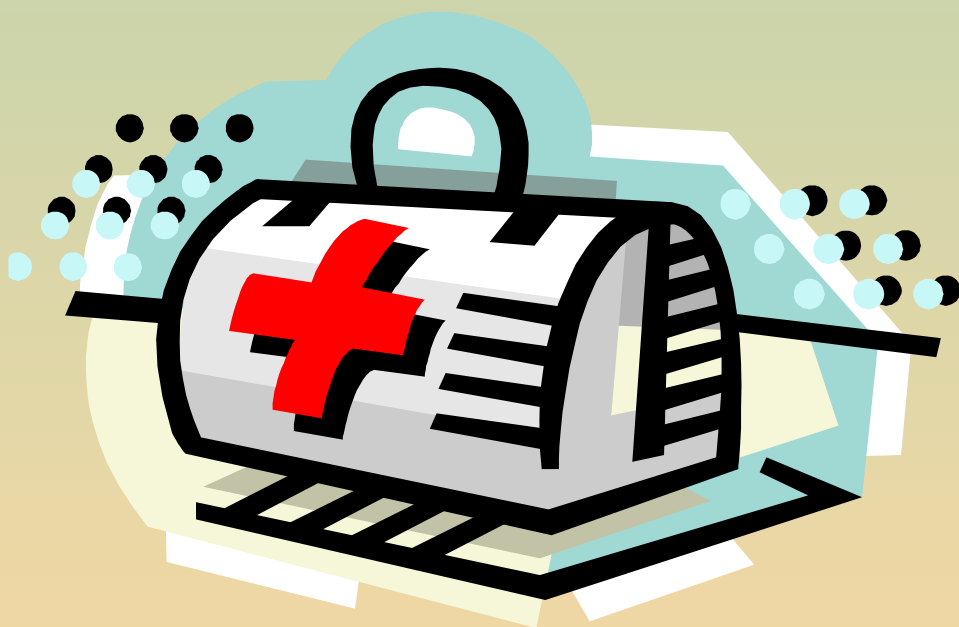
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΣΩΜΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Σ.ΕΠ.Ε.)

ΟΔΗΓΟΣ

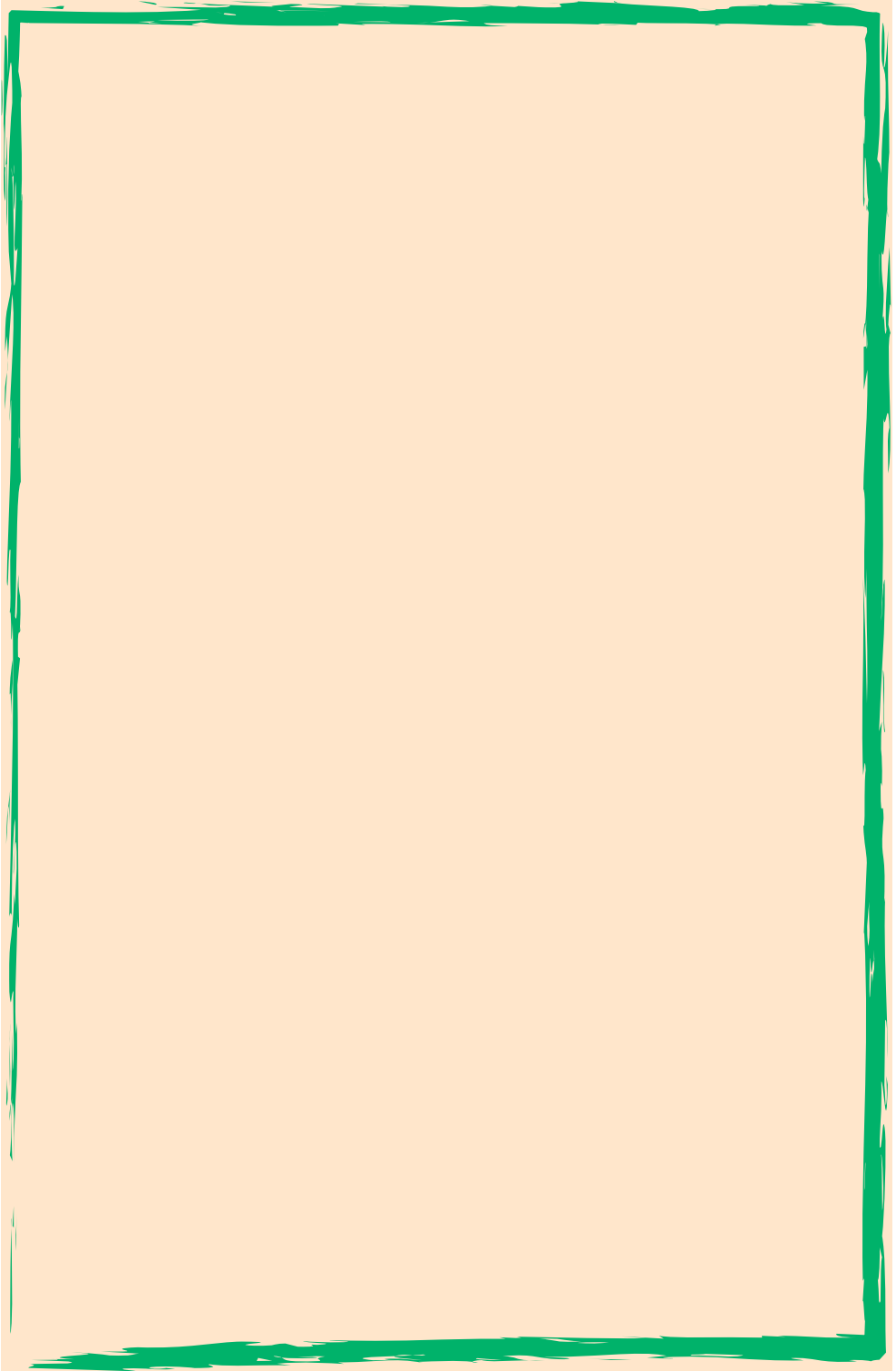
ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΓΡΟΤΙΚΕΣ

ΕΡΓΑΣΙΕΣ



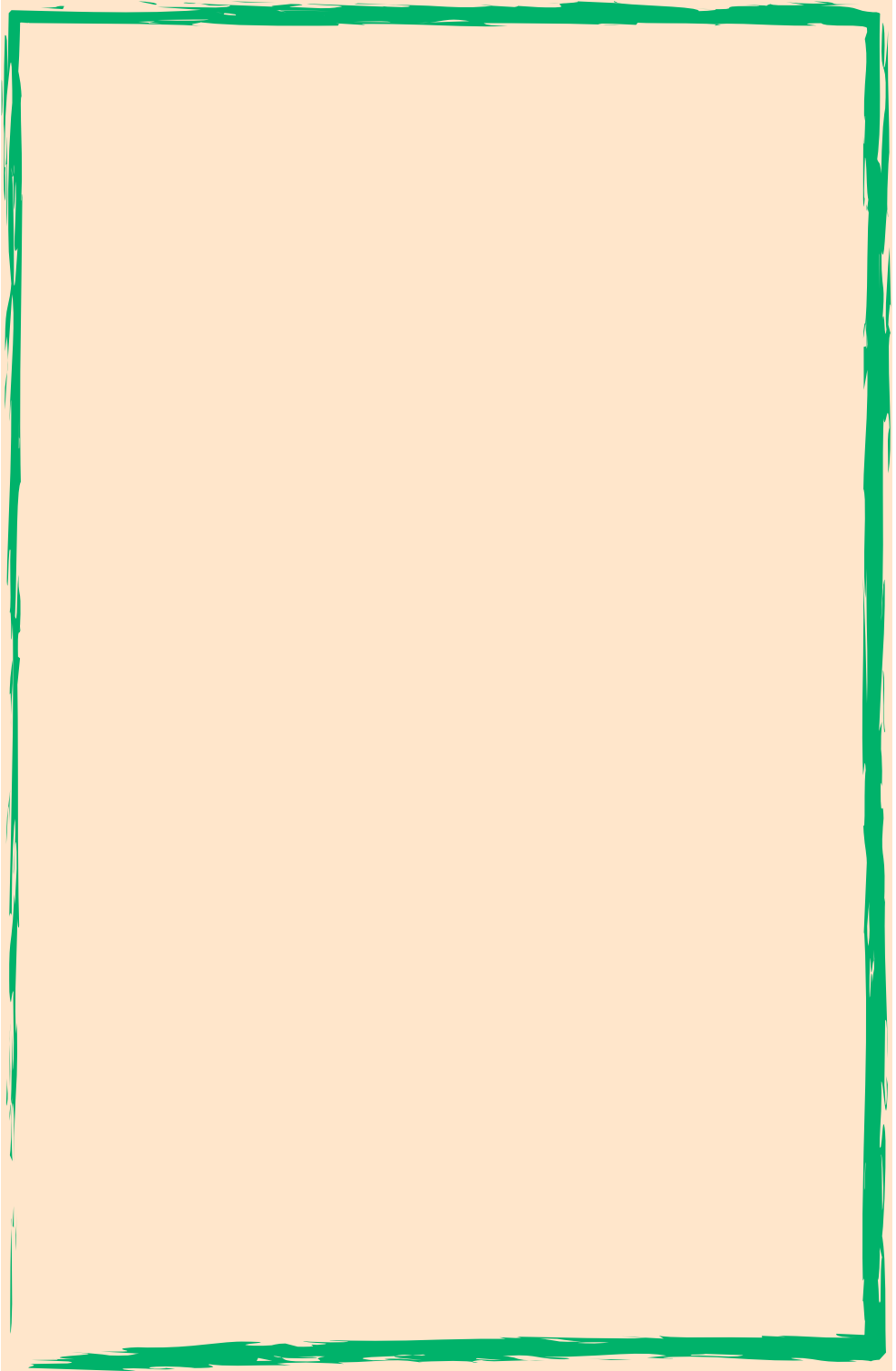
ΑΘΗΝΑ 2001



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ
ΣΩΜΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Σ.ΕΠ.Ε.)**

Οδηγός Πρώτων Βοηθειών

Αθήνα 2001



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι εργαζόμενοι σε αγροτικές εργασίες εκτίθενται σε πολλές πηγές κινδύνου όπως είναι:

- 2 τα μηχανήματα ή τα ηλεκτροκίνητα κοπτικά εργαλεία
- 2 τα γεωργικά φάρμακα
- 2 τα ολισθηρά ή απόκρημνα σημεία εργασίας
- 2 τα δηλητηριώδη έντομα και ερπετά
- 2 οι ακραίες καιρικές συνθήκες (ψύχος-ζέστη).
- 2 τα μολυσμένα ζώα
- 2 οι επικίνδυνες οργανικές σκόνες(φυράματα, κοπριές)

Αυτές αποτελούν ορισμένες μόνο από τις πηγές κινδύνου στις αγροτικές εργασίες.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η πρόληψη των κινδύνων και η εξάλειψη των πηγών τους είναι ο βασικός στόχος κάθε πολιτικής για τη μείωση των ατυχημάτων και ασθενειών στις αγροτικές εργασίες. Παρά ταύτα, ατυχήματα και ασθένειες είναι πιθανό να συμβούν, οπότε, οι πρώτες βοήθειες είναι εκείνες που μπορούν να προλάβουν το χειρότερο. Η σωστή εφαρμογή τους βελτιώνει τις πιθανότητες επιβίωσης και γρήγορης ανάρρωσης του παθόντα.

Στις αγροτικές εργασίες μάλιστα οι πρώτες βοήθειες έχουν ιδιαίτερη σημασία, αφού αρκετές φορές οι εργαζόμενοι βρίσκονται μόνοι τους ή με άλλους εργαζομένους, μακριά από κέντρα παροχής υπηρεσιών υγείας.

Το φυλλάδιο αυτό στοχεύει κυρίως στην παροχή απλών οδηγιών σε εργαζομένους στον αγροτικό τομέα για την αντιμετώπιση εκτάκτων περιστατικών που συμβαίνουν κατά την εργασία τους.

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

Ατυχήματα συμβαίνουν παντού και σε οποιοδήποτε χρόνο. Πρωτεύοντα ρόλο σε ένα ατύχημα έχει η άμεση αντιμετώπιση.

Συνήθη ατυχήματα :



Α. Τραυματισμοί από μηχανοκίνητα μέσα ή εργαλεία (πχ. τρακτέρ, πριόνια κλπ.).

Β. Πτώσεις από ύψος (πχ. Κατά τη συγκομιδή καρπών από δένδρα).



Γ. Ολισθήσεις σε ανώμαλο έδαφος ή σε αρδευτικά έργα.



Δ. Δηλητηριάσεις από τοξικές ουσίες (πχ. σε μυοκτονίες, ραντίσματα)



Ε. Ασφυξία (πχ. εισπνοή καυσαερίων σε κλειστούς χώρους κατά την λειτουργία τρακτέρ, έλλειψη οξυγόνου σε σιλό)



Α ΜΕΡΟΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η εφαρμογή Πρώτων Βοηθειών βελτιώνει τις πιθανότητες επιβίωσης και γρήγορης ανάρρωσης. Ανάλογα με το είδος της βλάβης ακολουθείστε τα επόμενα βήματα.

ΕΚΔΟΡΕΣ ΓΡΑΤΣΟΥΝΙΕΣ ΜΙΚΡΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ

- 2 Καθαρίστε την πληγή με άφθονο νερό.
- 2 Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό (οξυζενε - Betadine).
- 2 Καλύψτε με αποστειρωμένη γάζα το τραύμα.
- 2 Συμβουλευτείτε γιατρό για αντιτετανικό ορό.



ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ

- 2 Χρησιμοποιήστε γάντια εάν υπάρχουν ή μια καθαρή σακούλα για να καλύψτε τα χέρια σας
- 2 Σε αιμορραγία των άκρων (χέρια – πόδια), τοποθετήστε μία αποστειρωμένη γάζα ή ένα καθαρό χοντρό πανί πάνω στην πληγή και συγκρατήστε το με μία ζώνη, επίδεσμο, ή πανιά από ρούχα. (Προσέξτε μην σταματήσετε την κυκλοφορία του αίματος στο υπόλοιπο μέλος χαλαρώνοντας τον επίδεσμο κάθε 20 λεπτά περίπου).
- 2 Για τραύματα στη βουβωνική χώρα (κοιλιά), μέση, στήθος, λαιμό, πλάτη, τοποθετήστε ένα χονδρό πανί ή επίδεσμο απευθείας στην πληγή και σταματήστε την αιμορραγία πιέζοντας με το χέρι.
- 2 Εάν δεν υπάρχουν κατάγματα, σηκώστε την περιοχή που αιμορραγεί πάνω από το υπόλοιπο σώμα.
- 2 Σε μεγάλες αιμορραγίες χρησιμοποιήστε αιμοστατικό επίδεσμο. Τοποθετήστε ένα κομάτι ύφασμα ή επίδεσμο πάνω στην πληγή σταματώντας την ροή του αίματος.



ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

Κατάγματα άκρων

- 2 Τοποθετήστε τη σπασμένη περιοχή σε όσο το δυνατό πιο φυσιολογική θέση, χωρίς να ενοχλήσετε την άνεση του θύματος.
- 2 Εάν το θύμα πρέπει να μετακινηθεί, προστατέψτε την τραυματισμένη περιοχή.
- 2 Τοποθετήστε νάρθηκες που να εκτείνονται πάνω και κάτω από την βλάβη (χρησιμοποιήστε γερά υλικά όπως πχ. σανίδες).
- 2 Στερεώστε το νάρθηκα με ύφασμα ή άλλο μαλακό υλικό, κάνοντας κόμπο πάνω στην πλευρά του νάρθηκα και όχι στο τραύμα.
- 2 Χρησιμοποιήστε πιεστικό επίδεσμο σε αιμορραγία.



Κατάγματα σπονδυλικής στήλης - λεκάνης

- 2 Δώστε μεγάλη προσοχή όταν βοηθάτε θύματα με τέτοιες βλάβες. Όλες οι βλάβες στο νωτιαίο μυελό είναι μόνιμες γιατί ο νευρικός ιστός δεν αναγεννάται με αποτέλεσμα παράλυση ή θάνατο.
- 2 Προσέξτε, **ΜΗΝ** μετακινείτε το θύμα χωρίς ιατρική επίβλεψη εκτός και εάν είναι απολύτως αναγκαίο και μόνο εάν έχουν τοποθετηθεί νάρθηκες στήριξης.

- 2 Χρησιμοποιήστε μια σανίδα ή φορείο εάν είναι διαθέσιμα.



- 2 Εάν το θύμα πρέπει να μετακινηθεί (κίνδυνος για μεγαλύτερες βλάβες) κρατάτε το λαιμό και τον κορμό σε ευθεία και μετακινήστε τον σε τέτοια κατεύθυνση που να διατηρεί το θύμα σε ευθεία (τραβάτε ταυτόχρονα τα δύο πόδια ή τις δύο μασχάλες ή το κολάρο του πουκάμισου στηρίζοντας με τον βραχίονα σας το κεφάλι του θύματος).



- 2 Μην τραβάτε το θύμα πλαγίως.
- 2 Εάν είναι αναγκαίο να γυρίσει το θύμα ανάποδα για να καθαρίσετε το στόμα ή να απελευθερώσετε την αναπνοή, τότε γυρίστε το θύμα με το κεφάλι – λαιμό – σώμα σε μία ευθεία.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Περιορισμένης Έκτασης Εγκαύματα

- 2 Βρέξτε την περιοχή του εγκαύματος με κρύο νερό ή βάλτε καθαρές και δροσερές πετσέτες (Μην χρησιμοποιείτε πάγο γιατί μπορεί να προκληθούν μεγαλύτερες βλάβες).
- 2 Διατηρήστε τις πετσέτες έως ότου περάσει ο πόνος.
- 2 Μην σπάτε τις φυσαλίδες (φουσκάλες) που μπορεί να εμφανιστούν .
- 2 Μην χρησιμοποιείτε κρέμες, αλοιφές ή σκόνες.

Εκτεταμένα Εγκαύματα

- 2 Κρατάτε το θύμα ήρεμο και αντιμετωπίστε το σοκ όπως αναφέρεται στη συνέχεια.
- 2 Απομακρύνετε κάθε ρούχο εκτός εάν αυτό είναι κολλημένο στο δέρμα.

ΣΟΚ

Εμφανίζεται συνήθως σε σοβαρές βλάβες όπως: μεγάλη αιμορραγία, εκτεταμένα εγκαύματα και χαρακτηρίζεται από κρύο και κολλώδες δέρμα, χλωμό πρόσωπο, κρυάδες, υπόταση, σύγχυση, συχνά ναυτία ή έμετο και αδύναμη αναπνοή.

- 2 Ξαπλώστε το θύμα με ανυψωμένα τα πόδια του.
- 2 Σκεπάστε το για να μην υπάρχει απώλεια θερμότητας.
- 2 Καλέστε ασθενοφόρο.
- 2 Δώστε υγρά (όχι αλκοολούχα) εάν μπορεί να καταπιεί.

ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΤΕΧΝΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ - ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΜΑΛΑΞΕΙΣ

Περιγράφονται τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε όταν βρεθείτε κοντά σε ένα αναίσθητο άτομο. Αν οι ενέργειές σας αρχίσουν σε χρόνο μικρότερο από 4' (λεπτά), η πιθανότητα επιβίωσης του ασθενούς είναι 30%, ενώ αν αρχίσουν σε μεγαλύτερο χρόνο η επιβίωση φτάνει μόνο στο 10%.

Προσοχή

πριν κάνετε οποιοδήποτε βήμα ελέγξτε αν το περιβάλλον είναι ασφαλές για σας αποκλείοντας την πιθανότητα:

- α) ύπαρξης τοξικών αερίων,
- β) ηλεκτροπληξίας,
- γ) διερχομένων οχημάτων,
- δ) πιθανής κατολίσθησης.

ΒΗΜΑ 1^ο: Ελέγξτε αν το θύμα αντιδρά.

- Κουνήστε ελαφρά τους ώμους του και φωνάξτε δυνατά: «είσαι καλά»;



ΒΗΜΑ 2^ο: Αν το θύμα ανταποκριθεί με απάντηση ή κίνηση.

- Αφήστε το θύμα στη θέση που το βρήκατε (υπό την προϋπόθεση ότι δεν διατρέχει περαιτέρω κίνδυνο) και ελέγξτε για τραυματισμό.
- Επανεκτιμήστε κατά διαστήματα και καλέστε βοήθεια (γιατρό

ή ασθενοφόρο).

ΒΗΜΑ 3ο: Αν το θύμα δεν αντιδρά.

ã Καλέστε για βοήθεια γιατρό ή ασθενοφόρο.

â Καθαρίστε το στόμα από ξένα αντικείμενα, τροφές, τεχνητές οδοντοστοιχίες.



ã Χαλαρώστε τα ρούχα γύρω από το λαιμό (πουκάμισο, γραβάτα κ.λ.π.).

â Ανοίξτε το στόμα γέρνοντας το κεφάλι προς τα πίσω και ανασηκώστε το πηγούνι.

Ελέγξτε αν το θύμα αναπνέει με τους εξής τρόπους:

c Κοιτάξτε αν κινείται ο θώρακας (το στήθος) του θύματος.

c Πλησιάστε το αυτί σας στο στόμα του για να ακούσετε την αναπνοή του.



c Προσπαθήστε να αισθανθείτε τον αέρα στο μάγουλό σας.

Ελέγξτε για σφυγμό στα πλάγια του λαιμού (καρωτίδα):

c Κρατήστε το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω με το ένα χέρι και με το άλλο ψάξτε για σφυγμό.



ΒΗΜΑ 4^ο: Αν το θύμα δεν αναπνέει και υπάρχει σφυγμός.

• Γυρίστε το θύμα σε ύπτια θέση (ανάσκελα) αν είναι δυνατόν.

• Κρατήστε το κεφάλι σε έκταση (γερμένο προς τα πίσω), ανασηκώστε το πηγούνι και κλείστε τη μύτη όπως φαίνεται στην εικόνα.



• Πάρτε μια βαθιά αναπνοή.

• Ανοίξτε καλά το στόμα σας και τοποθετήστε τα χείλη γύρω από το στόμα του ατόμου αεροστεγώς.

• Φυσήξτε σταθερά μέσα στο στόμα του, προσέχοντας αν ανυψώνεται ο θώρακας γεγονός που σημαίνει ότι ο αέρας φτάνει στους πνεύμονες. (Διάρκεια εμφύσησης 2'').



• Επαναλάβετε τη διαδικασία δέκα φορές.

• Επανεκτιμήστε με τον τρόπο που αναφέραμε αν το θύμα έχει επαφή με το περιβάλλον, την αναπνοή και το σφυγμό του.

• Αν υπάρχει σφυγμός συνεχίστε την τεχνητή αναπνοή, ενώ αν έχει χαθεί προχωρήστε στο επόμενο βήμα

ΒΗΜΑ 5^ο: Αν το θύμα δεν αναπνέει και δεν υπάρχει σφυγμός.

• Φροντίστε ώστε το θύμα να βρίσκεται σε ύπτια θέση (ανάσκε-

λα) πάνω σε σκληρή επιφάνεια.

â Δώστε δυο αναπνοές όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο βήμα.

ã Γονατίστε στο αριστερό πλάι του θύματος και ξεκινήστε συμπίεσεις του θώρακα (καρδιακές μαλάξεις):

c τοποθετήστε το πίσω μέρος της αριστερής παλάμης στη μέση του στέρνου και ακριβώς από πάνω το δεξί χέρι ενώνοντας τα δάκτυλα των δύο χεριών μεταξύ τους, ώστε να μην ασκείται πίεση στις πλευρές.



c με τους αγκώνες τεντωμένους πιέστε το θώρακα προς τα κάτω με συχνότητα 80-100/λεπτό.

â Αν είστε μόνος σας κάντε 15 καρδιακές τεχνητές μαλάξεις μετρώντας δυνατά και στη συνέχεια δώστε 2 τεχνητές αναπνοές (ένας κύκλος). Επαναλάβετε τον ίδιο κύκλο 4 φορές και ελέγξτε αν επανήλθαν η αναπνοή και ο σφυγμός.



ã Αν υπάρχει και άλλο άτομο, ο ένας κάνει τεχνητές αναπνοές και ο άλλος τις καρδιακές μαλάξεις με ρυθμό 1 αναπνοή που ακολουθείται από 5 καρδιακές μαλάξεις.

Σε νέα άτομα η προσπάθεια αναζωογόνησης πρέπει να διαρκεί 45 λεπτά.

ΠΝΙΓΜΟΣ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ

Πνιγμονή από ξένο σώμα συμβαίνει όταν τροφή ή άλλο αντικείμενο εισέλθει στο λάρυγγα και εμποδίζει την φυσιολογική αναπνοή. Σε κάθε τέτοια περίπτωση ακολουθείστε τα εξής βήματα:

Αναγνωρίστε την κατάσταση

Το θύμα που πνίγεται έχει δυσχέρεια στην αναπνοή, βήχα, δεν μπορεί να μιλήσει και προοδευτικά γίνεται κυανωτικό (μπλε) ενώ στη συνέχεια παρουσιάζει απώλεια συνείδησης.



• Αν το θύμα μπορεί να βήξει, θα πρέπει να ενθαρρύνεται γι' αυτό προς απομάκρυνση του ξένου σώματος, ενώ ταυτόχρονα παρακολουθείται στενά.

• Καλέστε βοήθεια.

Ακολουθείστε τα εξής:

• Χτυπήματα στη πλάτη

• Με το θύμα όρθιο ή καθιστό και σκυμμένο προς τα εμπρός ή εναλλακτικά ξαπλωμένο στο πλάι με το πρόσωπο γυρισμένο προς τα κάτω, ασκήστε 5 κτυπήματα με τη παλάμη του χεριού σας (τα δάκτυλα ενωμένα και τεντωμένα) στη μέση της πλάτης, κατά την εκπνοή. Αν αυτό αποτύχει συνεχίστε ως εξής:





c Κοιλιακές συμπίεσεις

ã Το θύμα είναι σε όρθια ή καθιστή θέση. Σταθείτε πίσω του και τυλίξτε τα χέρια σας γύρω από τη μέση του (πάνω από τον ομφαλό) και πιέστε την κοιλιά με μία απότομη κίνηση. Συνεχίστε με επαναλαμβανόμενες κοιλιακές συμπίεσεις μέχρι να αποβληθεί το ξένο σώμα.

â Αν το θύμα χάσει τις αισθήσεις του ξαπλώστε το ανάσκελα, σταθείτε πάνω του όπως φαίνεται στην εικόνα και πιέστε την κοιλιά του. Αυτή η τεχνική δεν συνιστάται σε βρέφη και μικρά παιδιά ή γυναίκες σε προχωρημένη εγκυμοσύνη.



c Καθαρισμός στόματος με τα δάκτυλα

ä Αν το θύμα είναι αναισθητο ανοίξτε το στόμα του και φέρνοντας το δάκτυλό σας από την εσωτερική πλευρά του μάγουλου έως τη βάση της γλώσσας, προσπαθήστε να απομακρύνετε το ξένο σώμα.



c Θωρακικές συμπίεσεις

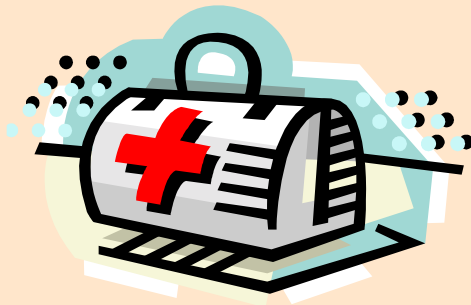
ä Εφαρμόστε αυτή την τεχνική όπου αντενδείκνυνται οι κοιλιακές συμπίεσεις, (π.χ. βρέφη, μικρά παιδιά ή γυναίκες σε προχωρημένη εγκυμοσύνη) ή είναι αναποτελεσματικές.



ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Αποτυπώστε τις επόμενες οδηγίες:

- k** Τι έχω στο κουτί Πρώτων Βοηθειών και πως το χρησιμοποιώ.
- k** Μην έρθετε σε επαφή με το κουτί για πρώτη φορά σε ώρα ανάγκης. Εκπαιδευθείτε για το τι περιέχει και πως χρησιμοποιούνται τα υλικά, ενώ τα ανανεώνετε τακτικά. Οργανώστε πλάνο αντιμετώπισης επείγουσας κατάστασης με την οικογένειά σας.
- k** Τα υλικά που θα έχετε στο κουτί θα πρέπει να είναι αυτά για την αντιμετώπιση μικροτραυματισμών και σοβαρών κινδύνων.
- k** Προσαρμόστε τα υλικά ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες σας.
- k** Βεβαιωθείτε ότι το κουτί περιέχει τα αναγκαία ανάλογα με τα ατομικά ιατρικά προβλήματα πχ. τσίμπημα εντόμου σε αλλεργικό άτομο χρήζει συγκεκριμένης αντιμετώπισης. Επίσης το όνομα και το τηλέφωνο του οικογενειακού (αν υπάρχει) γιατρού και τα τηλέφωνα ανάγκης (Νοσοκομείο, Κέντρο Υγείας, Ασθενοφόρο).
- k** Έλεγξε το κουτί κάθε τρεις μήνες για ληγμένα ή καταστραμμένα υλικά και αντικαταστήστε τα (προστασία από ζέστη και κρύο).



Β ΜΕΡΟΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΕΙΔΙΚΕΣ
ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

1. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ

Τα φυτοφάρμακα χρησιμοποιούνται ευρύτατα στις αγροτικές εργασίες (π.χ. μυοκτονίες, ραντίσματα) και εισέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό με 4 τρόπους:

- 1) δια του δέρματος: είναι ο πιο συχνός τρόπος και συμβαίνει σε όλα τα στάδια της χρήσης: ανάμειξη, ψεκασμός, διακίνηση.
- 2) με την κατάποση δηλαδή όταν ο χρήστης τρώει ή καπνίζει με χέρια που έχουν έρθει σε επαφή με φυτοφάρμακα, ή σιτίζεται με τροφή που περιέχει αυτού του είδους ουσίες.
- 3) με την εισπνοή: με την μορφή αερίου, ατμών, ή σκόνης.
- 4) από τα μάτια που απορροφούν πολύ γρήγορα τα φυτοφάρμακα.

Προσοχή

Τα φυτοφάρμακα παραμένουν στα φύλλα και τους καρπούς όχι μόνο για ώρες ή μέρες αλλά ακόμη και μήνες.

Τα φυτοφάρμακα μεταφέρονται μέσω του ρουχισμού εργασίας στις κατοικίες, με κίνδυνο και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Γενικά μέτρα πρόληψης

Κατά την προμήθεια

- 1) χρησιμοποιήστε τα φυτοφάρμακα μόνο όταν υπάρχει ανάγκη, σύμφωνα με τις οδηγίες του γεωπόνου.
- 2) επιλέξτε το λιγότερο επικίνδυνο για τα ζώα και το περιβάλλον.
- 3) προμηθευτείτε τη μικρότερη απαιτούμενη ποσότητα.
- 4) εξετάστε προσεκτικά τη συσκευασία πριν την αγοράστε (να είναι άρτια και χωρίς διαρροές).

**Προσοχή στη μεταφορά: *ΟΧΙ μαζί με τρόφιμα ή ποτά
ΟΧΙ στο θάλαμο του οδηγού ή
των επιβατών***

Κατά την αποθήκευση

Αποθηκεύστε τα φυτοφάρμακα:

- 1) σε χώρο ασφαλισμένο με κλειδαριά, με προειδοποιητική σήμανση, απρόσιτο σε παιδιά και άτομα ξένα με την εργασία, που να διαθέτει παροχή νερού, απορρυπαντικού ή σαπουνιού.
- 2) σε ασφαλές δοχείο, τοποθετημένο πάνω σε ασφαλές δάπεδο.
- 3) σε κατάλληλες συνθήκες διατήρησης: ξηρό, δροσερό περιβάλλον, μακριά από τις ακτίνες του ήλιου και με ικανοποιητικό αερισμό.
- 4) μακριά από τρόφιμα, λιπάσματα, σπόρους, ζωτροφές.

Κατά την χρήση

- 1) ακολουθείστε τις οδηγίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας.
- 2) φορέστε τα κατάλληλα μέτρα προστασίας: γάντια, ειδική αδιάβροχη στολή ή ποδιά, μάσκα κατάλληλη για χημικές ουσίες, γυαλιά.
- 3) παρασκευάστε σε ανοιχτό χώρο μόνο την απαραίτητη ποσότητα μείγματος.
- 4) προσοχή στην επιλογή του χρόνου και των καιρικών συνθηκών (κατεύθυνση του ανέμου - όχι σε περίοδο βροχών).

Προσοχή

Απαγορεύεται η λήψη τροφής, ποτού και το κάπνισμα κατά την διάρκεια παρασκευής του μείγματος και του ψεκασμού.

Κατά την διάθεση των αποβλήτων

- 1). Μην πετάτε οπουδήποτε παλαιά αποθέματα, αχρησιμοποίητες ποσότητες, μολυσμένα ρούχα, νερά καθαρισμού, κενά δοχεία και συσκευασίες.
- 2). Πλύντε με νερό και κατάλληλο απορρυπαντικό τα εργαλεία, τα δοχεία και όλο τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήσατε.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ

ΟΞΕΙΕΣ: εμφανίζονται σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά την έκθεση του οργανισμού σε ψηλές δόσεις. Τα συμπτώματα διακρίνονται σε:

- 1 **Ήπια:** αδυναμία, κεφαλαλγία, ζάλη, εφίδρωση, ναυτία, διάρροια.
- 1 **Μέτρια:** έμετοι, σιελόρροια, πόνος στη κοιλιά, μυϊκή αδυναμία, δυσκολία στην αναπνοή.
- 1 **Σοβαρά:** πυρετός, έντονη δίψα, σύγχυση, σπασμοί, κώμα.

ΧΡΟΝΙΕΣ: εμφανίζονται μετά από μακροχρόνια έκθεση του οργανισμού σε φυτοφάρμακα ακόμα και σε μικρές δόσεις και εκδηλώνονται ως:

- 2 Αλλεργίες, άσθμα.
- 2 Δερματικές βλάβες (έκζεμα).
- 2 Βλάβες ήπατος, νεφρών.
- 2 Στείρωση, γενετικές ανωμαλίες.
- 2 Καρκίνος.
- 2 Επίδραση στο αιμοποιητικό (αναιμία).

Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗΣ

1) Επαφή με το δέρμα.

- 4 Αφαιρέστε τα ρούχα - *όχι αν είναι κολλημένα στο δέρμα.*
- 4 Πλύντε με άφθονο νερό την περιοχή για 10'.
- 4 Τρίψτε με σαπούνι, ξεπλύνετε με νερό.
- 4 Καλύψτε με καθαρές γάζες ή άλλο μαλακό ύφασμα.
- 4 Μη βάζετε κρέμες ή αλοιφές.
- 4 Ζητήστε ιατρική βοήθεια παίρνοντας μαζί σας το κουτί του φυτοφαρμάκου.

Σε σοβαρές περιπτώσεις ενεργείστε σύμφωνα με τις οδηγίες που περιγράφονται στο Α' μέρος του βιβλίου.



2) Επαφή με τα μάτια

- 4 Πλύντε τα μάτια με άφθονο νερό για 15 λεπτά (κατά προτίμηση στη χλιαρό) κρατώντας τα βλέφαρα ανοικτά.
- 4 Ρίξτε το νερό χρησιμοποιώντας ένα καθαρό δοχείο από μικρή απόσταση χωρίς μεγάλη πίεση.
- 4 Μην τρίβετε τα μάτια.
- 4 Μην καλύπτετε τα μάτια με γάζες και μην χρησιμοποιήσετε αλοιφές ή άλλα σκευάσματα.
- 4 Απευθυνθείτε στον γιατρό παίρνοντας μαζί σας το κουτί του φυτοφαρμάκου.

Σε σοβαρές περιπτώσεις ενεργείστε σύμφωνα με τις οδηγίες που περιγράφονται στο Α' μέρος του βιβλίου.

3) Κατάποση

- 4 Ελέγξτε την ετικέτα του φυτοφαρμάκου για οδηγίες αντιμετώπισης σε περίπτωση δηλητηρίασης.
- 4 ΠΡΟΣΟΧΗ εάν το θύμα έχει χάσει τις αισθήσεις του ή έχει μειωμένη επαφή με το περιβάλλον ΜΗΝ χορηγήσετε τίποτα από το στόμα.
- 4 Αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του και καλή επικοινωνία με το περιβάλλον χορηγήσετε μικρές ποσότητες νερού ή γάλακτος. ΠΡΟΣΟΧΗ εμετικό θα χορηγήσετε μόνο εάν προβλέπεται στις οδηγίες και **μόνο μετά** από συμβουλή γιατρού.

Σε σοβαρές περιπτώσεις ενεργείστε σύμφωνα με τις οδηγίες που περιγράφονται στο Α' μέρος του βιβλίου.

4) Εισπνοή

- 4 Απομακρυνθείτε αμέσως από την περιοχή και βοηθήστε άλλα άτομα που τυχόν υπάρχουν στο χώρο.
- 4 Σε περίπτωση που κάποιος έχει χάσει τις αισθήσεις του μεταφέρετε τον σε ανοικτό χώρο, χαλαρώστε τα ρούχα του και αρχίστε τεχνητή αναπνοή. Ταυτόχρονα στείλτε κάποιον άλλο να καλέσει ιατρική βοήθεια και ασθενοφόρο.

Σε σοβαρές περιπτώσεις ενεργείστε σύμφωνα με τις οδηγίες που περιγράφονται στο Α' μέρος του βιβλίου.

2. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ

Μεγάλο μέρος των αγροτικών εργασιών εκτελείται κατά τους θερινούς μήνες με συνέπεια οι αγρότες να εκτίθενται για πολλές ώρες ημερησίως στον ήλιο.

Οι επιπτώσεις στην υγεία είναι:

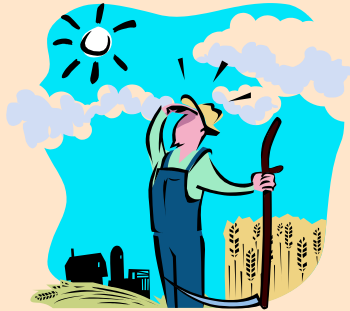
A) **άμεσες:** 2 Εξανθήματα

2 Εγκαύματα

2 Θερμοπληξία

2 Υπερπυρεξία

2 Θερμική συγκοπή



B) **απώτερες:** Καρκίνος του δέρματος, κυρίως μετά από ηλιακό έγκαυμα.

Γενικά μέτρα προστασίας

1) Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ 11:00-16:00 επειδή η ακτινοβολία είναι πιο επιβλαβής στο διάστημα αυτό. Ειδικά για τα άτομα που ανήκουν στις πιο κάτω ομάδες υψηλού κινδύνου συνιστάται για τις ώρες αυτές **πλήρης αποχή** από την εργασία:

2 Καρδιοπαθείς - υπέρτασικοί - πνευμονοπαθείς.

2 Διαβητικοί - νεφροπαθείς - ψυχοπαθείς.

2 Παχύσαρκοι-ηλικιωμένοι.

2 Γυναίκες σε περίοδο κύησης.

2) Φορέστε ανοιχτόχρωμα ρούχα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια και καπέλο για μεγαλύτερη προστασία.

- 3) Χρησιμοποιήστε αντηλιακή κρέμα με δείκτη προστασίας πάνω από 15 SPF. Μη ξεχνάτε να ανανεώνετε το αντηλιακό σας κατά τη διάρκεια της εργασίας.
- 4) Πίνετε άφθονα υγρά με προσθήκη άλατος, κάντε μικρά διαλείμματα σε σκιερά μέρη σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- 5) Τρώτε ελαφρά γεύματα.

Προσοχή αν παρουσιαστούν:

- 2 εξάντληση, κεφαλαλγία, ναυτία, έμετοι, πυρετός ή
- 2 σπασμοί, παραλήρημα, ή κώμα, σε βαρύτερες περιπτώσεις.

Πρώτες βοήθειες

- 1) Μεταφέρετε το άτομο σε σκιερό και δροσερό μέρος.
- 2) Βρέξτε το σώμα με νερό και βάλτε βρεγμένες κομπρέσες ή πετσέτες σε όλη την επιφάνεια του.
- 3) Αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του δώστε του δροσερό και ελαφρά αλατισμένο νερό.
- 4) Μεταφέρετε το θύμα στο πλησιέστερο κέντρο παροχής πρώτων βοηθειών.

3. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ

Τα τσιμπήματα των εντόμων είναι συχνό συμβάν, ιδίως τους θερινούς μήνες.

Γενικά μέτρα πρόληψης

- 1) Φορέστε ανοιχτόχρωμα και καθαρά ρούχα που να καλύπτουν τη μεγαλύτερη δυνατή επιφάνεια του σώματος
- 2) Κάντε μπάνιο καθημερινά. Η οσμή του ιδρώτα ερεθίζει τις μέλισσες.
- 3) Μην χρησιμοποιείτε σαπούνια και σαμπουάν με έντονο άρωμα
- 4) Αποφύγετε τα αρωματικά φυτά.
- 5) Μην πλησιάζετε και μην πειράζετε τις κυψέλες. Τα περισσότερα έντομα δεν επιτίθενται αν δεν τα ενοχλήσετε.
- 6) Διατηρείτε τους χώρους καθαρούς.
- 7) Εάν αντιληφθείτε την παρουσία απειλητικού εντόμου μείνετε ακίνητος ή ξαπλώστε στο έδαφος με το πρόσωπο προς τα κάτω.
- 8) Εάν αντιληφθείτε την παρουσία σμήνους εντόμων απομακρυνθείτε γρήγορα προτιμώντας ένα σκιερό μέρος.
- 9) Αν ένα έντομο μπει στο αυτοκίνητο σας σταματείστε σιγά σιγά και ανοίξτε τα παράθυρα.

Πρώτες βοήθειες

- 4 Πλύντε την περιοχή του τσίμπηματος με σαπούνι και νερό.
- 4 Προσπαθείστε να αφαιρέσετε το κεντρί με γάζα σκουπίζοντας ή ξύνοντας την περιοχή.
- 4 Μην προσπαθήσετε να βγάλετε το κεντρί πιέζοντας, γιατί θα εισχωρήσει βαθύτερα ελευθερώνοντας περισσότερο δηλητήριο.
- 4 Βάλτε πάγο για να μειώσετε το οίδημα (πρήξιμο).
- 4 Χρησιμοποιήστε αντιισταμινική αλοιφή.
- 4 Αν το άτομο έχει γνωστό αλλεργικό ιστορικό ακολουθήστε τις οδηγίες που του έχουν δοθεί και μεταφέρετε τον γρήγορα στο πλησιέστερο κέντρο παροχής Α' Βοηθειών.

ΠΡΟΣΟΧΗ

αν μετά το τσίμπημα εμφανιστούν σημεία αλλεργίας όπως οίδημα που μετακινείται σε άλλα μέρη του σώματος και ιδίως στο πρόσωπο και το λαιμό, δυσκολία στην αναπνοή, συριγμός, ζάλη ή λιποθυμία, μεταφέρετε αμέσως το άτομο στο πλησιέστερο κέντρο πρώτων βοηθειών.

4. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ΦΙΔΙΩΝ Ή ΤΣΙΜΠΙΜΑΤΑ ΣΚΟΡΠΙΩΝ

Το μόνο δηλητηριώδες φίδι της Ευρώπης είναι η οχιά.

Συμπτώματα και σημεία

- Ένα η δύο μικρά τρυπήματα με έντονο πόνο και τοπικό οίδημα.
- Ναυτία ή έμετος.
- Διαταραχές όρασης, σιελόρροια, εφίδρωση.
- Δυσκολία στην αναπνοή και λιποθυμική τάση.



Πρώτες βοήθειες

- 4 Ξαπλώστε τον πάσχοντα και ενημερώστε τον ότι δεν πρέπει να βαδίζει γιατί έτσι μειώνεται η απορρόφηση του δηλητηρίου.
- 4 Πλύντε σχολαστικά το τραύμα με σαπούνι και νερό.
- 4 Δέστε σφιχτά με επίδεσμο ή ύφασμα το τραυματισμένο μέλος, λίγο υψηλότερα από το σημείο της πληγής και ακινητοποιήστε το χαμηλότερα από το ύψος της καρδιάς. Φροντίστε να χαλαρώνετε τον επίδεσμο για 1-2 λεπτά κάθε 20 λεπτά ώστε να μην εμποδίζετε η κυκλοφορία του αίματος.
- 4 Φροντίστε για τη μεταφορά του σε κέντρο παροχής πρώτων βοηθειών.
- 4 Αν ο πάσχων έχει χάσει τις αισθήσεις του αντιμετωπίστε τον όπως περιγράφεται στο κεφάλαιο των πρώτων βοηθειών.

5. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΖΩΟΑΝΘΡΩΠΟΝΟΣΟΥΣ

Οι ζωοανθρωπονόσοι είναι νοσήματα που μεταδίδονται από ζώα σε άνθρωπο.

Παραδείγματα ζωοανθρωπονόσων:

ΑΝΘΡΑΚΑΣ (ΚΑΚΟΗΘΗΣ ΦΛΥΚΤΑΙΝΑ)	2 Από βοοειδή, κοτόπουλα, πτηνά.
ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ	2 Συνήθως από γιδοπρόβατα, άλογα, γουρούνια, σκύλους.
ΒΡΟΥΚΕΛΛΩΣΗ (ΜΕΛΙΤΑΙΟΣ ΠΥΡΕΤΟΣ)	2 Από βοοειδή, γιδοπρόβατα, σκύλους, χοίρους, βουβάλια.
ΤΟΞΟΠΛΑΣΜΩΣΗ	2 Από κατοικίδια και σαρκοφάγα ζώα.
ΟΖΙΔΙΑ ΑΡΜΕΧΤΩΝ	2 Από βοοειδή.
ΨΙΤΤΑΚΩΣΗ	2 Από γαλοπούλες, περιστέρια, πάπιες, κοτόπουλα, άλλα πτηνά.
ΛΟΙΜΩΔΕΣ ΕΚΘΥΜΑ	2 Συνήθως από αιγοπρόβατα.
ΔΕΡΜΑΤΟΦΥΤΙΕΣ	2 Από βοοειδή, αιγοπρόβατα, ποντίκια, άλογα, κοτόπουλα, χοίρους.
ΓΛΕΠΤΟΣΠΕΙΡΩΣΗ	2 Από βοοειδή, χοίρους, αιγοπρόβατα, σκύλους, αρουραίους, άγρια ζώα.
ΨΕΥΔΟΠΑΝΩΛΗ ΠΤΗΝΩΝ	2 Από εκτροφεία πουλερικών κυρίως σε άτομα που εμβολιάζουν πουλερικά.
ΠΥΡΕΤΟΣ Q	2 Από γιδοπρόβατα, βοοειδή, τσιμπούρια, άγρια ζώα.
ΛΥΣΣΑ	2 Από άγρια ζώα και οικιακά θηλαστικά

Τρόποι μετάδοσης ζωοανθρωπονόσων

- 2 Με εισπνοή σταγονιδίων ή σωματιδίων σκόνης.
- 2 Με άμεση επαφή του δέρματος με μολυσμένα προϊόντα.
- 2 σε εργασίες εδάφους με μολυσμένα νερά.

2 Από το στόμα λόγω μη τήρησης κανόνων ατομικής υγιεινής (βρώμικα χέρια) και λόγω κατανάλωσης μολυσμένων τροφών.

2 Με τσιμπήματα εντόμων ή δαγκώματα ζώων.

Γενικά μέτρα πρόληψης

2 Αυστηρή τήρηση κανόνων υγιεινής στη διατροφή και στο περιβάλλον του ζώου.

2 Υποχρεωτικός προληπτικός έλεγχος των ζώων πριν την εγκατάστασή τους στα εκτροφεία.

2 Απομόνωση νοσούντων ζώων.

2 Ατομικά μέτρα προστασίας όπου υπάρχουν μολυσμένα ζώα.

2 Εμβολιασμός ατόμων ή ζώων όπου υπάρχει ένδειξη.

2 Παστερίωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

2 Κατανάλωση καλά μαγειρευμένου κρέατος.

2 Προγράμματα εκρίζωσης σε περιοχές με πολλά κρούσματα της νόσου.

2 **Προσοχή στα παιδιά, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να μολυνθούν.**

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΜΒΟΛΙΩΝ

Οι Γενικές Προβλέψεις της Εργατικής Νομοθεσίας για τα Εμβόλια είναι:

A) Ν.1568/85 (άρθρο 19, παράγραφος 2)

B) Ν. 186/95 (άρθρο 17, Παράρτημα VIII)

Εμβόλιο γρίππης

Κτηνοτρόφοι, γεωργοί

Εμβόλιο Τετάνου

Γεωργοί, κτηνοτρόφοι, κτηνίατροι

ΕμβόλιοBCG (Αντιφυματικό)

Κτηνοτρόφοι

Εμβόλιο Λύσσας

Εργαζόμενοι που έρχονται σε επαφή με άγρια ζώα ύποπτα μόλυνσης ή με αδέσποτα σκυλιά

5. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΕΣ

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ, ΥΠΕΡΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΑΕΡΑΓΩΓΩΝ, ΑΣΘΜΑ

Η βρογχίτιδα και η υπερευαισθησία των αεραγωγών παρουσιάζονται συχνότερα σε εργάτες εκτροφείων χοίρων με συνεχή, καθημερινή (τουλάχιστον 2 ώρες) έκθεση και διάστημα μεγαλύτερο των 6 ετών. Στο άσθμα υπάρχει ευαισθητοποίηση (μήνες έως χρόνια) σε έναν ή περισσότερους παράγοντες (τροφές, φυράματα, δημητριακά, περιττώματα και τρίχες γουρουινών, μύκητες, σκόνες).

Επιβαρυντικοί παράγοντες

- 2 **Κακή υγιεινή χώρων.**
- 2 **Κακός εξαερισμός (πολύ σκόνη).**
- 2 **Καπνιστές**

Μέτρα

- 3 Παροδική απομάκρυνση από το χώρο έως την λήψη μέτρων
- 3 Βελτίωση συνθηκών χώρου εργασίας
- 3 Ατομικά μέτρα προστασίας (μάσκα)
- 3 Αποχή από την εργασία ασθενούς με συχνές κρίσεις άσθματος
- 3 Αποφυγή καπνίσματος

ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΤΟΞΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΠΟ ΟΡΓΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ

Εργασία σε τελείως κλειστούς χώρους
πχ. Εκτροφεία ζώων, πολύωρη εργασία σε περιβάλλον με σκόνη

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΜΕ ΥΔΡΟΘΕΙΟ

Εργασίες σε φρεάτια – λάκκους με περιττώματα (κοπριά.)

Κλινική εικόνα

- ä **Ζάλη, ναυτία**
- ä **Βήχας, Σφίξιμο στήθους, Δύσπνοια.**
- ä **Πιθανή απώλεια αισθήσεων**

Μέτρα

- 3 Άμεση απομάκρυνση από το χώρο
- 3 Χορήγηση οξυγόνου
- 3 Ιατρική Βοήθεια.

Επιμέλεια ύλης

**Βαμβακά Ντανιέλα, Τουφεκούλα Χρυσούλα, Ζάγκας
Ευάγγελος, Τουρκοχωρίτη Γεωργία, Χαλάτσης Σταύρος**

Επιμέλεια σκίτσων

Ιωάννου Δημήτριος

**Διεύθυνση Προγραμματισμού και Συντονισμού,
Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (Σ.ΕΠ.Ε.)
Σταδίου 29, 101 10 Αθήνα.**

Επιμέλεια έκδοσης:

**Διεύθυνση Προγραμματισμού και Συντονισμού,
Σώματος Επιθεώρησης Εργασίας (Σ.ΕΠ.Ε.)
Σταδίου 29, 101 10 Αθήνα.**

Μάθε...

Προστάτεψε...

Πάρε μέτρα...

Μόνο

εάν γνωρίζεις

μπορείς να βοηθήσεις



Με τη συμβολή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής
Έκδοση στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού ενημερωτικού προγράμματος
για την ασφάλεια και υγεία στον αγροτικό τομέα