

Αθήνα, 21/07/2026

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Αγαπητές συναδέλφισσες, αγαπητοί συνάδελφοι,

Η Γραμματεία Υγείας & Ασφάλειας της ΟΜΕ-ΟΤΕ, στο πλαίσιο της συνεχούς ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των εργαζομένων σε θέματα υγείας και ασφάλειας στην εργασία, σας αποστέλλει το συνημμένο ενημερωτικό έντυπο με θέμα τη Θερμική Καταπόνηση.

Το έντυπο συγκεντρώνει, με συνοπτικό και εύχρηστο τρόπο, βασικές πληροφορίες σχετικά με την αναγνώριση των συμπτωμάτων, τα μέτρα πρόληψης για εργαζόμενους σε εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους, καθώς και τις ισχύουσες προβλέψεις για την προστασία της υγείας και της ασφάλειας κατά τη διάρκεια περιόδων ιδιαίτερα υψηλών θερμοκρασιών.

Υπενθυμίζεται ότι, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία και τις σχετικές εγκυκλίους του Υπουργείου Εργασίας, ο εργοδότης υποχρεούται να λαμβάνει τα απαραίτητα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα για την προστασία των εργαζομένων από τη θερμική καταπόνηση, προσαρμόζοντας τα μέτρα στις ιδιαίτερες συνθήκες κάθε χώρου εργασίας.

Η πρόληψη, η έγκαιρη αναγνώριση των κινδύνων και η εφαρμογή των προβλεπόμενων μέτρων αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την προστασία της υγείας και της ασφάλειας όλων των εργαζομένων.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς,

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ Η ΖΕΣΤΗ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ

Η θερμική καταπόνηση μπορεί να επηρεάσει
κάθε εργαζόμενο, σε κάθε χώρο και συνθήκη εργασίας.



Η ασφάλεια
είναι ευθύνη
όλων μας!



ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ

Τεχνικοί, συνεργεία πεδίου,
εγκαταστάσεις.



ΓΡΑΦΕΙΑ

Διοικητικές υπηρεσίες,
οικονομικές, τεχνικές
υπηρεσίες κ.ά.



ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ

Εργαζόμενοι σε τηλεφωνική
εξυπηρέτηση και τεχνική
υποστήριξη.



ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Εξυπηρέτηση πελατών,
πωλήσεις και υποστήριξη
σε καταστήματα Ομίλου.



ΑΠΟΘΗΚΕΣ - LOGISTICS

Παραλάβες, αποθήκευση,
διακίνηση υλικών και
παραδόσεις.



Ο εργοδότης **υποχρεούται** να λαμβάνει τα απαραίτητα **τεχνικά**
και **οργανωτικά μέτρα** για την **προστασία** των εργαζομένων
από τη **θερμική καταπόνηση**.

Η ΘΕΡΜΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ:



σε εξωτερικούς
χώρους εργασίας



σε γραφεία με
ανεπαρκή δροσισμό



σε τηλεφωνικά
κέντρα



σε καταστήματα



σε αποθήκες και
τεχνικούς χώρους



κατά τη μετακίνηση
από και προς
την εργασία

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Μην τα αγνοούμε. Ενημερώνουμε άμεσα.



ΖΑΛΗ



ΑΔΥΝΑΜΙΑ



ΝΑΥΤΙΑ



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ



ΣΥΓΧΥΣΗ



Σε περίπτωση έντονων συμπτωμάτων:

ΔΙΑΚΟΠΤΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ - ΖΗΤΟΥΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ενημερώνουμε άμεσα τον προϊστάμενο ή τον αρμόδιο.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ - ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ



Πίνουμε συχνά νερό, ακόμα και αν δεν διψάμε.



Παραμένουμε σε δροσερό ή κλιματιζόμενο περιβάλλον
όταν είναι δυνατό.



Επιλέγουμε ελαφρύ, άνετο ρουχισμό όπου επιτρέπεται.



Κάνουμε συχνά διαλείμματα, ειδικά σε εξωτερικούς χώρους.



Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο και τη βαριά σωματική
καταπόνηση τις ώρες υψηλής θερμοκρασίας (11:00 - 17:00).



Ακούμε το σώμα μας και δεν αγνοούμε συμπτώματα
δυσφορίας. Ζητούμε βοήθεια έγκαιρα.

ΕΡΓΑΖΕΣΑΙ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ;

- ✓ Εκτέλεση εργασιών υψηλής θερμικής καταπόνησης,
κατά το δυνατόν, εκτός ωρών θερμοκρασιακής αιχμής.
- ✓ Συχνά διαλείμματα σε σκιερό ή δροσερό χώρο.
- ✓ Συχνή ενυδάτωση.
- ✓ Χρήση των προβλεπόμενων ΜΑΠ.
- ✓ Άμεση αναφορά συμπτωμάτων δυσφορίας.



ΕΡΓΑΖΕΣΑΙ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ;

- ✓ Διατήρηση του χώρου επαρκώς δροσερού και αεριζόμενου.
- ✓ Συχνή ενυδάτωση και σύντομα διαλείμματα.
- ✓ Σε περίπτωση υψηλής θερμοκρασίας,
άμεση ενημέρωση του προϊσταμένου.
- ✓ Όπου η φύση της εργασίας το επιτρέπει,
να δίνεται η δυνατότητα τηλεργασίας.



ΑΝΑΦΕΡΟΥΜΕ
κάθε επικίνδυνη κατάσταση
ή περιστατικό.
Μη διστάζεις να μιλήσεις!



info@ome-ote.gr



Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν τηρούνται τα μέτρα ασφάλειας,
ενημερώστε άμεσα τις Επιτροπές Υγείας και Ασφάλειας (ΕΥΑΕ)
της εταιρείας σας, τα Σωματεία - Μέλη και την ΟΜΕ-ΟΤΕ.



**Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΦΟΡΑ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΟΤΕ,
ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΣΗ Ή ΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ.**

Η συνεργασία όλων μας και η τήρηση των μέτρων προστασίας
δημιουργούν ένα ασφαλές και υγιές εργασιακό περιβάλλον.