

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

1. Ηλεκτρισμός
2. Οδηγίες για Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης
3. Ορθοστασία
4. Εργασιακό Άγχος
5. Χειρονακτική Διακίνηση Φορτίων
6. Σημάνσεις
7. Θόρυβος
8. Εργατικό Ατύχημα



Στέφανος Χίου
Τηλ: 694.94.28.741
Email: chioustefanos@gmail.com

Πολιτικός Μηχανικός,
Περιβαλλοντολόγος Μηχανικός,

Υπηρεσίες Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία
Περιβάλλοντος & Ποιότητας

1. Ηλεκτρισμός



Σε οποιαδήποτε εργασία χειριζόμαστε ηλεκτρικές συσκευές ή ηλεκτρολογικά κυκλώματα. Ο ηλεκτρισμός είναι η πιο συνηθής πηγή ενέργειας και ένα καθημερινό κομμάτι της ζωής μας, ενώ χρησιμοποιείται χωρίς πολύ σκέψη και σαν αποτέλεσμα τα ποσοστά εργατικών ατυχημάτων που οφείλονται στον ηλεκτρισμό παραμένουν πολύ υψηλά, ιδιαίτερα μεταξύ νέων εργαζομένων και ιδιαίτερα σε κλάδους δραστηριότητας που δεν σχετίζονται με ηλεκτρολογικές εργασίες.

Κάθε ηλεκτρολογική εγκατάσταση πρέπει να ελέγχεται και να επανελέγχεται βάσει του προτύπου ΕΛΟΤ HD384 που αντικατέστησε τον κανονισμό εσωτερικών ηλεκτρολογικών εγκαταστάσεων (ΚΕΗΕ). Το πρωτόκολλο ελέγχου μαζί με την υπεύθυνη δήλωση του ηλεκτρολόγου κατατίθεται στην δημόσια επιχείρηση ηλεκτρισμού και αντίγραφο του κρατάει ο εργοδότης.

Ο επανέλεγχος διενεργείται σε χρονικά διαστήματα, ανάλογα την εγκατάσταση:

Κατοικίες: 14 χρόνια

Επαγγελματικοί χώροι (χωρίς εύφλεκτα): 7 χρόνια

Επαγγελματικοί χώροι (με εύφλεκτα): 2 χρόνια

Χώροι συνάθροισης κοινού: 1 χρόνο

(Υ.Α. Φ.7.5/1816/88/2004)

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΕΚΤΡΙΣΜΟ

Ο ηλεκτρισμός μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην υγεία, τραυματισμό ή θάνατο από ηλεκτροπληξία, δημιουργία ηλεκτρικού τόξου, πυρκαγιά, έκρηξη, τραυματισμό από πτώση προσώπων όταν υποστούν ηλεκτροπληξία, κ.α.

Τα ατυχήματα από ηλεκτρισμό μπορεί να προκληθούν, μεταξύ άλλων, λόγω:

- Ακατάλληλης και ανεπαρκούς ηλεκτρικής εγκατάστασης.
- Παράλειψης τήρησης βασικών κανόνων ηλεκτρικής ασφάλειας όταν εκτελούνται εργασίες.
- Έλλειψης συντήρησης των ηλεκτρικών εγκαταστάσεων, μηχανών και συσκευών.
- Πυρκαγιάς που προκαλείται από:
 - Ηλεκτρικό τόξο σε βραχυκύκλωμα ή απότομη διακοπή ρεύματος
 - Κατεστραμμένη μόνωση
 - Υπερθέρμανση κυκλώματος λόγω υπερφόρτωσης
 - Υπερθέρμανση καλωδίων λόγω χαλαρών συνδέσμων
 - Φθαρμένους ρευματοδότες (πρίζες) ή ρευματολήπτες
 - Έκρηξη λόγω υπερβολικής θερμοκρασίας (λάμπες, φούρνοι, κ.α.)
 - Σπινθήρα σε χώρους αποθήκευσης καύσιμων υλικών

ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ

Η δίοδος του ηλεκτρικού ρεύματος μέσα από το ανθρώπινο σώμα μπορεί να επέλθει με άμεση ή έμμεση επαφή του σώματος με τα ενεργά μέρη μιας εγκατάστασης, ενός εξοπλισμού, μιας συσκευής ή ενός μεταλλικού στοιχείου.

Η σοβαρότητα της ηλεκτροπληξίας εξαρτάτε από την ένταση του ρεύματος και το χρόνο που διαρκεί η διέλευση του στο ανθρώπινο σώμα. Η ένταση του ρεύματος διαφοροποιείται από την αντίσταση του σώματος που επηρεάζεται από τα ρούχα, τα υποδήματα, την υγρασία του χώρου και την εφίδρωση του σώματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

- Η ηλεκτρολογική εγκατάσταση πρέπει να είναι ελέγχεται από αρμόδιο ηλεκτρολόγο και να επανελέγχεται σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ HD384.
- Οι πίνακες και υποπίνακες διανομής ηλεκτρικού ρεύματος πρέπει να διαθέτουν κατάλληλο κουτί, καπάκι προστασίας, ρελέ διαφυγής και αναγραφόμενη αντιστοίχιση.
- Ο εξοπλισμός με ηλεκτρολογικό κίνδυνο πρέπει να φέρει σχετική σήμανση προειδοποίησης.
- Οι καλωδιώσεις μόνιμα τοποθετημένων ηλεκτρικών συσκευών πρέπει να είναι προφυλαγμένες σε πλαστικά κανάλια, για αποφυγή φθοράς τους και αποφυγή πτώσης εργαζομένου.
- Οι καλωδιώσεις σε τοίχους και οροφές πρέπει να είναι τοποθετημένες με μόνιμο

τρόπο χωρίς να αιωρούνται ή να είναι αστήριχτες.

- Τα πολύπριζα πρέπει να είναι τοποθετημένα σε κατακόρυφα σημεία επίπλων και τοίχων, μακριά από δάπεδα ή πάγκους με πιθανότητα βραχυκυκλώματος από υγρό περιβάλλον. Να φέρουν διακόπτη ON-OFF και ενδεικτική λυχνία λειτουργίας.
- Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές πρέπει να φέρουν σήμανση CE και/ή EN.
- Αν διαπιστώσουμε καπνό, σπινθήρα ή υπερθέρμανση σε ηλεκτρική εγκατάσταση, κλείνουμε την επί μέρους ασφάλεια ή το γενικό διακόπτη του πίνακα και ενημερώνουμε τον υπεύθυνο.
- Καμένοι λαμπτήρες σε φωτιστικά σώματα πρέπει να αντικαθίστανται άμεσα.
- Οποιαδήποτε επέμβαση, καθαρισμός ή συντήρηση ηλεκτρικών συσκευών πρέπει να γίνεται αφού έχει αποσυνδεθεί ο εξοπλισμός από την πρίζα.
- Η χρήση και η συντήρηση των ηλεκτρικών συσκευών πρέπει να γίνεται πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Δεν αγγίζουμε με γυμνά χέρια καλώδια ή ακάλυπτα μέρη σε ηλεκτρολογικούς πίνακες και εξοπλισμό υπό τάση.
- Δεν αποσυνδέουμε εξοπλισμό τραβώντας το καλώδιο. Τραβάμε το βύσμα.
- Δεν υπερφορτώνουμε τις ηλεκτρικές γραμμές.
- Δεν αγγίζουμε διακόπτες και εξοπλισμό με υγρά ή ιδρωμένα χέρια.
- Δεν καθαρίζουμε ηλεκτρικές συσκευές με υγρά καθαριστικά χωρίς να έχουμε αποσυνδέσει τη συσκευή.
- Δεν αποσυνδέουμε ενεργοβόρες ηλεκτρικές συσκευές (θερμαντικά, κλιματιστικά, κλπ), χωρίς προηγουμένως να έχουμε κλείσει το διακόπτη της συσκευής.
- Δεν τρυπάμε τοίχους αν δεν είμαστε βέβαιοι ότι δεν υπάρχει διέλευση γραμμών ηλεκτρικού ρεύματος στο σημείο αυτό.
- Δεν χρησιμοποιούμε ηλεκτρικές συσκευές χωρίς αξιόπιστη γείωση.
- Δεν παρεμβαίνουμε σε ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και εξοπλισμό αν δεν διαθέτουμε άδεια ηλεκτρολόγου.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΩ:

Η ηλεκτροπληξία μπορεί να προκαλέσει καρδιακή ή/και αναπνευστική ανακοπή, μαζική μυϊκή καταστροφή, ηλεκτρικά εγκαύματα και κακώσεις από πτώση.



Οι πυρκαγιές με παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος μπορούν να καταπολεμηθούν αποτελεσματικά με τη χρήση πυροσβεστήρων διοξειδίου του άνθρακα και ξηράς σκόνης.



Οι πυροσβεστήρες ξηράς σκόνης αν και αποτελεσματικοί έναντι της πυρκαγιάς, ενδέχεται να καταστρέψουν τον ηλεκτρολογικό εξοπλισμό.

Το καταλληλότερο μέσο πυρόσβεσης για πυρκαγιά με ηλεκτρικό ρεύμα είναι οι πυροσβεστήρες διοξειδίου του άνθρακα (κατηγορία Ε), οι οποίοι επιβάλλονται και νομοθετικά πλέον σε κάθε ηλεκτρομηχανολογική εγκατάσταση (μετασχηματιστές μέσης και υψηλής τάσης, πίνακες και υποπίνακες ηλ. ρεύματος, servers ηλ. υπολογιστών, κλπ) -ΠΔ 17/2016.

ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΟΥΜΕ ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΥ ΡΕΥΜΑΤΟΣ ΜΕ ΝΕΡΟ.



Για να προλάβουμε το ενδεχόμενο ηλεκτροπληξίας πρέπει πάντα να τηρούμε τους κανόνες ασφαλείας.

Στην περίπτωση όμως που πρέπει να βοηθήσουμε ένα άτομο που έχει υποστεί ηλεκτροπληξία πρέπει να θυμόμαστε τα παρακάτω:

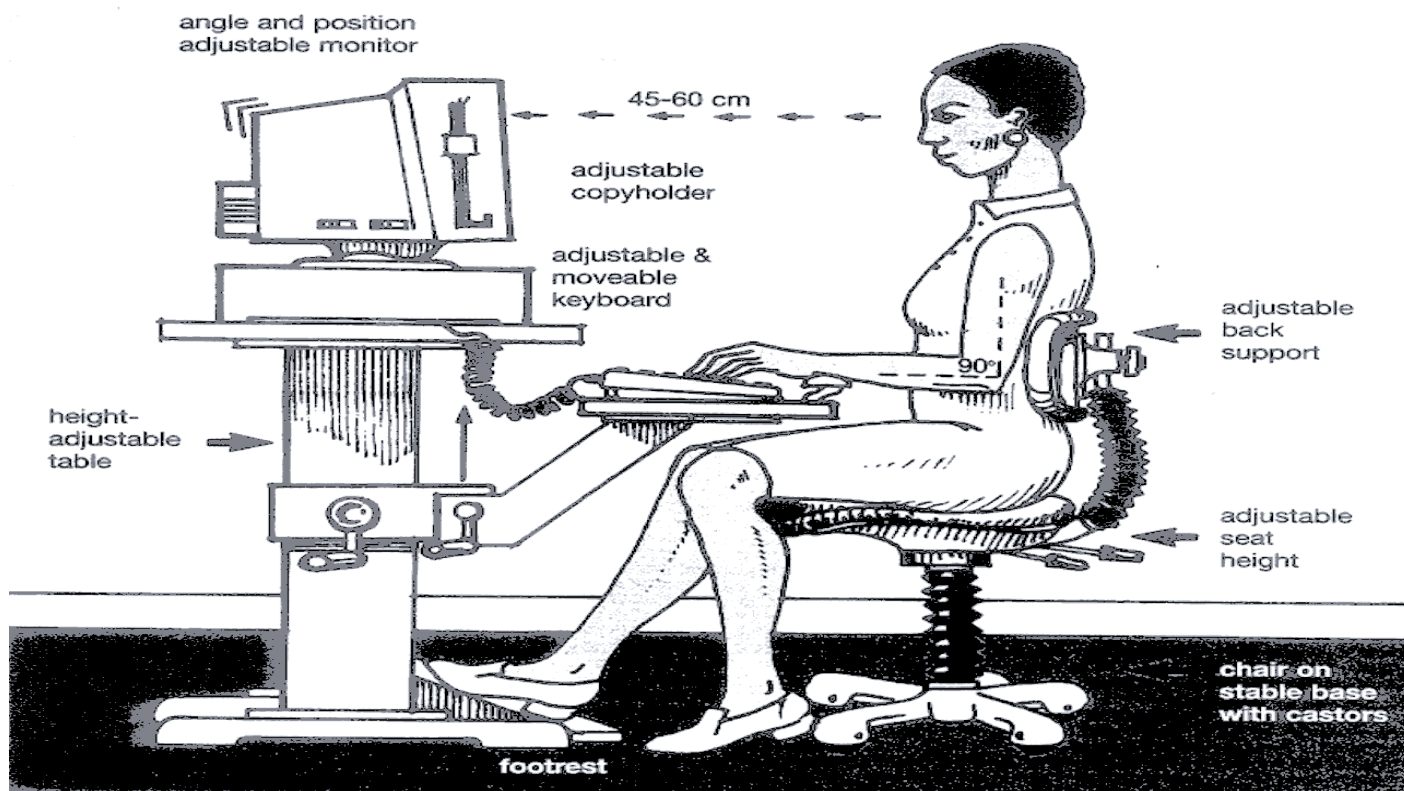
- Διατηρούμε την ψυχραιμία μας

- Διακόπτουμε την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αν αυτό δεν είναι εφικτό, απομακρύνουμε το θύμα από τον ρευματοφόρο αγωγό, χρησιμοποιώντας ένα ΜΟΝΩΤΙΚΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ.
- Ελέγχουμε την ανταπόκριση του θύματος
- Εφόσον έχει τις αισθήσεις του πρέπει να παραμείνει στο σημείο και καλούμε ασθενοφόρο.
- Εφόσον δεν έχει τις αισθήσεις του, παρέχουμε πρώτες βοήθειες και καλούμε ασθενοφόρο.
- Σε κάθε περίπτωση και ακόμα και αν το θύμα δείχνει ότι είναι καλά, επιβάλλεται να κάνει καρδιολογική και νευρολογική εξέταση.
- Τα συμπτώματα της ηλεκτροπληξίας ενδέχεται να εκδηλωθούν ακόμη και αρκετές ώρες μετά το περιστατικό.

2. Οδηγίες για Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης

ΟΘΟΝΕΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ (ΟΟΑ)

1. Μην τοποθετείτε την οθόνη μπροστά από πηγές φωτός, φυσικές (ήλιος) ή τεχνητές (φωτιστικά σώματα).
2. Ρυθμίστε την οθόνη με ελαφρά κλίση προς τα κάτω για την αποφυγή των αντανακλάσεων του φωτός.
3. Τοποθετείστε στην οθόνη φίλτρο κατά της αντανάκλασης εάν κρίνεται απαραίτητο.
4. Καθαρίζετε την οθόνη σας σε τακτική βάση.
5. Τοποθετείστε την οθόνη σας ακριβώς μπροστά σας, σε απόσταση περίπου 45 –60 εκατοστών από τα μάτια σας και σε ύψος έτσι ώστε το πάνω μέρος της οθόνης και τα μάτια σας να είναι στο ίδιο επίπεδο.
6. Χρησιμοποιείτε την ελάχιστη δύναμη που χρειάζεται για να πατήσετε τα πλήκτρα του πληκτρολογίου.
7. Κάνετε μικρά διαλείμματα για να ξεκουράσετε τα μάτια και τους μύες. Ένα διάλειμμα δεν σημαίνει κατ' ανάγκην ότι σταματάμε να δουλεύουμε. Μπορεί να είναι κάποιο άλλο είδος εργασίας, όπως χρήση του τηλεφώνου ή αρχειοθέτηση.



ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

8. Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος έτσι ώστε οι γοφοί να είναι οριζόντιοι, ενώ τα πόδια να ακουμπούν κανονικά στο πάτωμα.
9. Ρυθμίστε την πλάτη της καρέκλας καθ' ύψος, ώστε να υποστηρίζεται η πλάτη σας, ενώ το πίσω μέρος των γονάτων να είναι άνετο ως προς το κάθισμα.
10. Ρυθμίστε την πλάτη της καρέκλας, έτσι ώστε να ακολουθεί την καμπυλότητα της πλάτης σας.
11. Με τους βραχίονες κολλημένους στα πλευρά σας και τον αγκώνα λυγισμένο σε ορθή γωνία, ρυθμίστε το ύψος των χειροστατών της καρέκλας, έτσι ώστε τα χέρια σας υποβασταζόμενα να είναι στο ίδιο ύψος με το επίπεδο του γραφείου.
12. Ρυθμίστε το ύψος του πληκτρολογίου, έτσι ώστε με τα χέρια υποβασταζόμενα και τον αγκώνα σε ορθή γωνία, τα δάχτυλα να ακουμπούν πάνω στο πληκτρολόγιο με τον καρπό όσο το δυνατόν πιο άκαμπτο.
13. Πατάτε τα πλήκτρα με την ελάχιστη απαιτούμενη δύναμη, χρησιμοποιώντας, όσο αυτό είναι δυνατόν και τα δύο χέρια.
14. Ρυθμίστε το ύψος της οθόνης έτσι ώστε το πάνω μέρος της οθόνης να είναι στο ύψος του ματιού. Αν χρησιμοποιούνται διπλοεστιακά ή τριπλοεστιακά γυαλιά, τοποθετείστε την οθόνη σε ύψος που να επιτρέπει την εύκολη προβολή χωρίς γυρισμό του κεφαλιού.
15. Τοποθετείστε το ποντίκι (mouse) του Η/Υ δίπλα στο πληκτρολόγιο. Κρατήστε τον καρπό σε ουδέτερη θέση με τους βραχίονες και τα χέρια κοντά στον κορμό.
16. Το πρωτότυπο έντυπο αναφοράς (δακτυλογράφηση) τοποθετείται δίπλα στην οθόνη

σε ειδικό υποστήριγμα εντύπων (document holder), έτσι ώστε το υποστήριγμα εντύπων και η οθόνη να ισαπέχουν από το μάτι.

17. Χρησιμοποιείτε υποπόδιο, εάν τα πόδια δεν ακουμπούν με άνεση στο πάτωμα.

3.Ορθοστασία

Πάρα πολλοί εργαζόμενοι είναι αναγκασμένοι να εργάζονται για πολλές ώρες όρθιοι. Η παρατεταμένη ορθοστασία αποτελεί παράγοντα επαγγελματικού κινδύνου με αυξημένα ποσοστά προβλημάτων υγείας σε εργαζόμενους: γραμμών παραγωγής, ειδικών φρουρών φύλαξης, κομμωτηρίων, καταστημάτων λιανικής πώλησης, εστίασης, τραπεζών, καζίνο, εκπαιδευτικών και πολλών άλλων.



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η όρθια στάση είναι μια φυσική στάση για τον άνθρωπο, σε αντίθεση με την καθιστή, και θεωρητικά δεν παρουσιάζει κανένα συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας. Ωστόσο η παρατεταμένη και συστηματική ορθοστασία για μεγάλες χρονικές περιόδους μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας για τους εργαζόμενους. Τέτοια προβλήματα υγείας μπορεί να είναι τα εξής:

- ✓ Πόνοι και πρήξιμο στα πόδια
- ✓ Φλεβίτιδες

- ✓ Πόνοι στο κάτω μέρος της μέσης
- ✓ Δυσκαμψία στο λαιμό, στον ώμο και στις αρθρώσεις
- ✓ Γενική μυϊκή κόπωση
- ✓ Πόνοι στα πέλματα και τις φτέρνες
- ✓ Εκφύλιση στους τένοντες και στους συνδέσμους
- ✓ Οσφυαλγία
- ✓ Προβλήματα κυκλοφορίας αίματος

Ποια είναι η σωστή όρθια στάση σώματος;

Ένας εργαζόμενος που οφείλει, λόγω φύσης της εργασίας του, να παραμένει καθ' όλη τη διάρκεια του 8ώρου όρθιος μπορεί να ακολουθήσει κάποια βήματα ώστε να βεβαιωθεί πως στέκεται σωστά.

ΑΙΤΙΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Τα αίτια τα οποία μπορεί να οδηγήσουν έναν εργαζόμενο στην καταπόνηση του μυοσκελετικού του συστήματος είναι:

Μέτρια φυσική κατάσταση που τον κάνει επιρρεπή σε τραυματισμό (νωχελική στάση, ελλιπής άσκηση σώματος, υπερβολικό βάρος)

Κακή στάση σώματος



Περπάτημα

Προκειμένου ο εργαζόμενος να ανακουφίζεται και να αποφεύγονται τα προβλήματα υγείας είναι σημαντικό να έχει τη δυνατότητα να αλλάζει στάση εργασίας τακτικά και να περπατά. Και το περπάτημα όμως αν δεν γίνει με τον σωστό τρόπο μπορεί να επιφέρει προβλήματα στον εργαζόμενο. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως το περπάτημα είναι ευεργετικό για τον άνθρωπο καθώς επιτυγχάνεται η ομαλή κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και αποφύγετε αυτά που θα επιβαρύνουν το σώμα σας.



ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ

Στην περίπτωση εργασίας με παρατεταμένη ορθοστασία, ο εργαζόμενος είναι απαραίτητο να φορά αναπαυτικά και ανατομικά υποδήματα. Τα υποδήματα που θα επιλέξει θα πρέπει να είναι άνετα, μαλακά και να διατηρούνται σε καλή κατάσταση. Υποδήματα με ψηλό τακούνι δεν συνιστανται.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

Σε μια εργασία κατά την οποία ο εργαζόμενος δραστηριοποιείται σε ορθή στάση θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο ξεκούρασης και ανακούφισής του. Δεν είναι δυνατόν ένα ολόκληρο 8ωρο εργασίας κάποιος να βρίσκεται συνέχεια όρθιος. Σίγουρα θα υπάρξει σωματική καταπόνηση και πόνος μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Για να αντιμετωπιστούν τέτοια προβλήματα θα πρέπει:

Να πραγματοποιούνται διαλείμματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα με δυνατότητα του εργαζομένου να κάθεται.

Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατόν το άτομο να λείψει από τη θέση εργασίας του, θα πρέπει να διατίθεται εργονομικό κάθισμα στο σημείο αυτό.

Όποτε κι εφόσον είναι δυνατόν ο εργαζόμενος θα πρέπει να περπατά και να μην

στέκεται στην ίδια στάση.

Κατά τη διάρκεια της εργασίας του να μετατοπίζει το βάρος του με εναλλαγή των ποδιών.

Στα διαλείμματα καθώς και στο σπίτι να πραγματοποιούνται ασκήσεις που να ανακουφίζουν από την κόπωση και την υπερένταση.

4.Εργασιακό Άγχος

Τι είναι το εργασιακό άγχος; Όσο παράδοξο και αν ακούγεται, το άγχος αποτελεί καταρχήν έναν προσαρμοστικό και χρήσιμο μηχανισμό για την επιβίωση του ανθρώπου. Όταν όμως βιώνεται σε υπερβολικό βαθμό μπορεί να μετατραπεί σε μια μεγάλη απειλή για τη σωματική και ψυχική του υγεία.

Το άγχος πηγάζει από την αναντιστοιχία που υπάρχει ανάμεσα στις απαιτήσεις που δέχεται το άτομο από το περιβάλλον του και την ικανότητά του να ανταποκριθεί σε αυτές, ειδικά όταν η μη επαρκής ανταπόκρισή του επιφέρει αρνητικές συνέπειες για αυτό.

Έτσι λοιπόν, όταν ο εργαζόμενος έρχεται αντιμέτωπος με πολύ πιεστικές καταστάσεις ή υπερβολικές απαιτήσεις στην εργασία του στις οποίες δε μπορεί, για διάφορους λόγους, να ανταποκριθεί βιώνει ένα επιβλαβές ή κακό άγχος. Η διάκριση ανάμεσα στο κακό (distress) και το καλό (eustress) άγχος είναι πολύ σημαντική, καθώς ένας βαθμός πρόκλησης στην εργασία (αυτό που συχνά οι εργαζόμενοι ονομάζουν «δημιουργικό άγχος» ή «κινητήριο άγχος») παρακινεί και ικανοποιεί τον εργαζόμενο.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ:

- Επιπτώσεις στην υγεία του,
- Μείωση της απόδοσης με συνέπεια την υποβάθμιση της ποιότητας της εργασίας του,
- Πιθανή απώλεια της εργασίας,
- Απειλή για την οικονομική κατάσταση του ιδίου και της οικογένειάς του,
- Υποβάθμιση της ποιότητας της ζωής του,
- Αίσθηση ότι αποτελεί βάρος για τον εργοδότη και την οικογένειά του,
- Κοινωνική απομόνωση.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΓΟΔΟΤΗ:

- Μειωμένη απόδοση και χαμηλή ποιότητα εργασίας από τους πάσχοντες εργαζόμενους,
- Συχνότερες απουσίες εργαζομένων από την εργασία,
- Κόστος αναρρωτικών αδειών,
- Οργανωτικά προβλήματα και έλλειψη ειδικευμένου προσωπικού,
- Κόστος εκπαίδευσης νέου προσωπικού,
- Κόστος εργατικών ατυχημάτων,
- Απώλεια χρόνου που συνεπάγεται απώλεια κερδών.

ΚΥΡΙΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΡΟΚΑΛΟΥΜΕΝΕΣ Ή ΕΠΙΔΕΙΝΟΥΜΕΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ:

- Αϋπνίες – εφιάλτες,
- Δερματικές παθήσεις (αλλεργική δερματίτιδα, εκζέματα, ξηρότητα δέρματος),
- Διαταραχές μνήμης, Κατάθλιψη,
- Δυσμηνόρροια – Ψυχρότητα – Ανικανότητα, Σεξουαλικά προβλήματα,
- Καρδιακές παθήσεις, Εγκεφαλικά επεισόδια, Προβλήματα θυρεοειδούς,
- Καρκίνος,
- Μυϊκή ένταση,
- Νευρική ανορεξία / Βουλιμία, Παχυσαρκία,
- Πεπτικά έλκη – Στομαχικά & Εντερικά προβλήματα, Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου,
- Σακχαρώδης Διαβήτης,
- Υπέρταση (Υψηλή αρτηριακή πίεση),
- Χρόνιες ημικρανίες – Πονοκέφαλοι, Λιποθυμικά επεισόδια

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ:

- Αποκτείστε έλεγχο του εαυτού σας,
- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι γίνονται λάθη και προσπαθήστε να διδαχτείτε από αυτά,
- Αποδεχτείτε τα πράγματα που δεν μπορούν να αλλάξουν,
- Αγωνιστείτε μεθοδικά για την επίτευξη των στόχων σας,
- Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στον/στην σύζυγό σας και τα παιδιά σας και να συζητάτε όσο συχνότερα γίνεται μαζί τους,
- Αφήνετε το γραφείο σας τακτοποιημένο την προηγούμενη ημέρα για να το βρίσκετε έτοιμο την επομένη,
- Δεχτείτε ότι έχετε το δικαίωμα να κάνετε και λάθος εκτιμήσεις,
- Δείξτε ότι σέβεστε τις προσπάθειες των συναδέλφων σας και κρατείστε για τον εαυτό σας τις αρνητικές σας κρίσεις για αυτούς,
- Δείτε την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων,
- Διαχωρίστε οικογενειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις,
- Επενδύστε χρόνο και ενέργεια σε σταθερές διαπροσωπικές σχέσεις,
- Ενδιαφερθείτε για την σεξουαλική ζωή σας,
- Εξασκηθείτε στην γρήγορη λήψη αποφάσεων,
- Καταρτείστε κατάλογο άμεσων και έμμεσων προτεραιοτήτων,
- Κατανοήστε και μην ξεχνάτε ότι η κάθε μέρα έχει ακριβώς 24 ώρες,
- Μην υπερεκτιμάτε τις δυνάμεις σας. Να θυμάστε ότι όλοι οι στόχοι δεν είναι για όλους τους ανθρώπους,
- Μην παραλείπετε να κρατάτε επικοινωνία με τους φίλους σας.
- Μην διστάσετε να εμπιστεύεστε και να ζητάτε την βοήθειά τους,

- Μην πανικοβάλλεστε με τις νέες τεχνολογίες,
- Μην παραφορτώνεστε με χιλιάδες υποχρεώσεις και δεσμεύσεις,
- Μην θέλετε να κάνετε συνέχεια τα πάντα μόνος/η σας,
- Μην παραλείπετε να κρατάτε επικοινωνία με τους φίλους σας,
- Μάθετε να λέτε ΟΧΙ , χωρίς να νιώθετε ενοχές,
- Μην φορτώνεστε με περιττές πληροφορίες,
- Να είστε προετοιμασμένος-η για αλλαγές στην καριέρα σας,
- Προγραμματίστε την επόμενη μέρα σας,
- Προετοιμαστείτε για γεγονότα που φαίνονται αναπόφευκτα,
- Υιοθετήστε τις εργασιακές πρακτικές που ταιριάζουν περισσότερο στον χαρακτήρα σας.

5.Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων



Η ανύψωση, το κράτημα, η απόθεση, η ώθηση, η έλξη, η μεταφορά ή η μετακίνηση φορτίου από ένα ή περισσότερα άτομα νοείται ως χειρωνακτική διακίνηση φορτίων (ΧΔΦ). Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων γίνεται σχεδόν σε κάθε επάγγελμα και μπορεί να προκαλέσει παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, κακώσεις, κατάγματα ή οξείς τραυματισμούς. Οι πόνοι στην ράχη είναι ένα από τα συνηθέστερα προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία με ποσοστά που αυξάνονται συνεχώς στην Ευρωπαϊκή ένωση .

Όπου δεν είναι δυνατόν να αντικατασταθεί με μηχανικά μέσα η ΧΔΦ, θα πρέπει να

λαμβάνονται μέτρα πρόληψης και ενημέρωση των εργαζομένων για τους σωστούς τρόπους ΧΔΦ.

Αναγνώριση κινδύνων:

Δεν είναι κάθε μεταφορά φορτίου επικίνδυνη, επικίνδυνες είναι οι χειρωνακτικές εργασίες που περιλαμβάνουν:

- Επαναλαμβανόμενη χειρωνακτική εργασία (δακτυλογράφηση, τοποθέτηση τούβλων, εργασίες βαφής, συνεχής ανύψωση και μεταφορά αντικειμένων)
- Επαναλαμβανόμενη ή συνεχής παράξενη στάση σώματος (πλάγια στάση ανύψωσης και μεταφοράς φορτίου, συνεχής εργασία σε σκυφτή στάση)
- Χρήση πολύ δύναμης (ανύψωση και μεταφορά βαρέων φορτίων, χρήση εργαλείων σκληρής λαβής, δύσκολα μετακινήσιμα αντικείμενα)
- Έκθεση σε δονήσεις (συνεχής χρήση περονοφόρου ανυψωτικού, συνεχής χρήση μάνικας υψηλής πίεσης)
- Εργασίες μετακίνησης μη σταθερών φορτίων (σακούλες, υγρά).

Βοηθητικός εξοπλισμός χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων:

Ο βοηθητικός εξοπλισμός ΧΔΦ μειώνει την σωματική προσπάθεια που απαιτείται για την ανύψωση αντικειμένων. Πριν την χρήση βοηθητικού εξοπλισμού είναι σημαντικό να εξασφαλιστεί ότι:

- Έχει επιλεγεί ο σωστός εξοπλισμός για την εργασία
- Το προσωπικό έχει εκπαιδευτεί στην χρήση του εξοπλισμού
- Ο εξοπλισμός έχει επιθεωρηθεί για ελαττώματα
- Οι τροχοί είναι κατάλληλοι για την επιφάνεια του δαπέδου
- Οι τροχοί κινούνται ελεύθερα
- Οι χειρολαβές είναι άνετες και σε καλή κατάσταση
- Το ύψος των χειρολαβών είναι μεταξύ της μέσης και των ώμων
- Λειτουργούν τα φρένα (εφόσον υπάρχουν)
- Το φορτίο είναι τοποθετημένο σωστά

Τεχνική ανύψωσης φορτίων με τα χέρια:

Υπολογίστε το μέγεθος του φορτίου

- Εκτιμήστε το φορτίο (μέγεθος, σχήμα και βάρος)
- Αξιολογήστε κατά πόσον το φορτίο πρέπει να μετακινηθεί
- Που πρόκειται να τοποθετηθεί; Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια
- Κατά πόσον είναι απαραίτητη η ανθρώπινη παρέμβαση; Μπορεί να μετακινηθεί με μηχανική παρέμβαση;
- Χρειάζεστε βοήθεια από δεύτερο άτομο;

Τοποθετήστε το φορτίο κοντά στο σώμα

- Ένα φορτίο είναι βαρύτερο για την άρση ή την μεταφορά εάν δεν είναι κοντά στο σώμα
- Χρησιμοποιήστε όλη τη λαβή για να πιάσετε ένα φορτίο και όχι μόνο τρία δάχτυλα

Λυγίστε τα γόνατα

- Διατηρήστε την ισορροπία σας
- Κρατήστε τα πόδια σας ανοιχτά σε άνετη θέση
- Ελαχιστοποιείτε την κάμψη της μέσης
- Λυγίστε τα γόνατα χωρίς περιστροφή της μέσης
-

Σηκώστε το φορτίο με τα πόδια

- Σηκώστε το φορτίο ομαλά χωρίς σπασμωδική κίνηση
- Διατηρήστε ευθεία την πλάτη και το πιγούνι προς τα μέσα ώστε να διανεμηθεί ομοιόμορφα το βάρος από την σπονδυλική στήλη προς την λεκάνη.

Γυρίστε τα πόδια σας προς την κατεύθυνση που θέλετε να μετακινήσετε το φορτίο

- Αποφύγετε την άσκοπη κάμψη και στρίψιμο του σώματος
- Αλλάζετε κατεύθυνση στρέφοντας τα πόδια σας και όχι την πλάτη σας
- Για να ακουμπήσετε το φορτίο κάτω λυγίστε τα γόνατα, κρατήστε το κεφάλι σας προς τα πάνω και
- Αφήστε τα πόδια σας να κάνουν την δουλειά

6. Σημάνσεις

Η πρόληψη των εργατικών ατυχημάτων και επαγγελματικών ασθενειών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σωστή συμπεριφορά των εργαζομένων σε όλες τις θέσεις και τους χώρους εργασίας. Τα σήματα ασφάλειας και υγείας παίζουν σπουδαίο ρόλο για την επίτευξη αυτού του στόχου, αφού με την κατάλληλη χρήση τους προσελκύουν την προσοχή των εργαζομένων προειδοποιώντας τους για τους υπάρχοντες κινδύνους ή υπενθυμίζοντας τους συγκεκριμένες οδηγίες.

Η χρήση των σημάτων ασφάλειας και υγείας δεν μπορεί με κανένα τρόπο να υποκαταστήσει ή να περιορίσει τη λήψη των αναγκαίων προληπτικών μέτρων.

Όταν οι υπαρκτοί ή πιθανοί κίνδυνοι δεν μπορούν να αποφευχθούν ή να μειωθούν επαρκώς με τεχνικά μέσα συλλογικής προστασίας ή με μέτρα, μεθόδους ή διαδικασίες οργάνωσης της εργασίας, ο εργοδότης πρέπει να προβλέπει και να εξασφαλίζει την ύπαρξη σήμανσης ασφάλειας και υγείας κατά την εργασία και η συμπεριφορά των εργαζομένων να προσαρμόζεται ανάλογα.

Σχήματα και Χρώματα στην Σήμανση Ασφαλείας:

Κόκκινο: ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ

Κίτρινο: ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Μπλε: ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ

Πράσινο: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ-ΔΙΑΣΩΣΗ



Σχήματα και Χρώματα στην Σήμανση Ασφαλείας



	Απαγορεύεται το κάπνισμα		Τηλέφωνο για διάσωση και πρώτες βοήθειες
	Μην αγγίζετε		Οδός/ Έξοδος κινδύνου
	Απαγορεύεται η είσοδος στους μη έχοντες ειδική άδεια		Φορείο
	Κίνδυνος Ηλεκτροπληξίας		Γενική Υποχρέωση
	Κίνδυνος Παραπατήματος		Υποχρεωτική προστασία σώματος
	Γενικός Κίνδυνος		Υποχρεωτική χρήση μπουτών ασφαλείας

ΠΡΟΕΔΡΙΚΟ ΔΙΑΤΑΓΜΑ 105/1995, ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ:

ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗΣ: Μας απαγορεύουν να κάνουμε κάποια ενέργεια.

ΥΠΟΧΡΕΩΣΗΣ: Μας υποδεικνύουν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗΣ: Μας προειδοποιούν για έναν υπαρκτό ή πιθανό κίνδυνο.

ΔΙΑΣΩΣΗΣ: Μας υποδεικνύουν τις οδούς διαφυγής, τις εξόδους κινδύνου και τα μέσα βοήθειας ή διάσωσης.

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ: Μας δείχνουν την θέση του εξοπλισμού.

ΕΜΠΟΔΙΩΝ: Μας υποδεικνύουν επικίνδυνα σημεία, εμπόδια στον χώρο εργασίας. Η σήμανση μπορεί να είναι με κίτρινες-μαύρες ή κόκκινες-λευκές λωρίδες, η κλίση των οποίων θα είναι 45ο.

7. Θόρυβος



Ο ήχος είναι ένα συνηθισμένο κομμάτι στην καθημερινή μας ζωή. Μπορεί να αποτελέσει μέσο βελτίωσης της ζωής αλλά και να γίνει δυσάρεστος και ενοχλητικός για τον άνθρωπο. Όταν ο ήχος φτάνει στα επίπεδα της ενόχλησης τότε καλείται ως θόρυβος. Θόρυβο μπορούμε να συναντήσουμε καθημερινά ακόμη και στο χώρο εργασίας. Στην Ευρώπη εκατομμύρια εργαζόμενοι εκτίθενται καθημερινά σε θόρυβο, με αποτέλεσμα περίπου το 7%, να υποφέρει από προβλήματα στην ακοή. Οι εργαζόμενοι για να αποδώσουν στην εργασία τους και να είναι ψυχικά και σωματικά υγιείς θα πρέπει να προφυλάσσονται από τον θόρυβο που μπορεί να εκτίθενται.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΘΟΡΥΒΟΣ;

Θόρυβος είναι κάθε ανεπιθύμητος ή επιβλαβής ήχος που μπορεί να βλάψει την ακοή και να δημιουργήσει κι άλλα προβλήματα στην υγεία του ανθρώπου τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Το φυσιολογικό εύρος ακοής για ένα υγιές άτομο είναι 20 Hz έως 20.000 Hz.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΘΟΡΥΒΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Οι επιπτώσεις του θορύβου στον οργανισμό του εργαζομένου μπορεί να είναι ακουστικές και μη ακουστικές επιδράσεις. Οι μη ακουστικές επιδράσεις αφορούν κυρίως τις ψυχικές λειτουργίες, το νευρικό σύστημα, το γαστρεντερικό, το ενδοκρινικό καθώς και άλλα συστήματα του οργανισμού. Ο θόρυβος μπορεί να προκαλέσει στον εργαζόμενο:

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| ✓ Υπέρταση | ✓ Σωματική κόπωση |
| ✓ Ταχυκαρδία | ✓ Εκνευρισμό |
| ✓ Διαταραχές στην πέψη | ✓ Υπερένταση |
| ✓ Δυσκολία στη συγκέντρωση | ✓ Άγχος |
| ✓ Πονοκέφαλος | ✓ Διαταραχές στη συμπεριφορά |
| ✓ Διαταραχές στον ύπνο | |

Οι ακουστικές επιδράσεις αφορούν το όργανο της ακοής και μπορεί να προκαλέσουν σε αυτό λειτουργικές αλλοιώσεις προσωρινού ή μόνιμου χαρακτήρα. Στην περίπτωση μόνιμης αλλοίωσης μιλάμε για βαρυκοΐα, μια από τις συχνότερες επαγγελματικές ασθένειες. Η ασθένεια αυτή εξελίσσεται αργά και σταδιακά για μεγάλο χρονικό διάστημα έκθεσης. Για να θεωρηθεί επαγγελματική προσδιορίζεται ως ελάχιστος χρόνος απασχόλησης του εργαζομένου τα 5 έτη. Ο χρόνος αυτός μειώνεται στα 2 έτη για εργασίες σε δοκιμαστήρια μηχανών αεροπλάνων.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΤΕΛΟΥΝ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΩΤΟΠΑΘΕΙΕΣ

Ταυτόχρονη έκθεση σε θόρυβο και ολοσωματικές δονήσεις

Διάφορες ουσίες, όπως αρωματικοί υδρογονάνθρακες, που είναι ωτοτοξικές

Νυχτερινή βάρδια εργασίας κατά την οποία ο θόρυβος γίνεται περισσότερο ενοχλητικός

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΑ ΟΡΙΑ – ΘΕΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

	dB(A)	P _{peak}	≥ από την τιμή
Οριακές τιμές έκθεσης	87 dB(A)	200Pa (140dB)	Εφαρμογή τεχνικών και οργανωτικών μέτρων μείωσης θορύβου
Ανώτερες τιμές για ανάληψη δράσης	85 dB(A)	140Pa (137dB)	Υποχρεωτική χρήση ΜΑΠ
Κατώτερες τιμές για ανάληψη δράσης	80 dB(A)	112Pa (135dB)	Ενημέρωση των εργαζομένων από τον εργοδότη και διάθεση σε αυτούς ΜΑΠ προστασίας της ακοής

dB = μονάδα μέτρησης της ηχητικής έντασης, εκφράζει το επίπεδο της ηχητικής πίεσης.

dB(A) = Ημερήσια στάθμη έκθεσης σε θόρυβο (LEX,8h) χρονικά σταθμισμένη μέση τιμή των σταθμών έκθεσης σε θόρυβο για οκτάωρη ημέρα εργασίας

P_{peak} = Κορυφοτιμή της ηχητικής πίεσης, μέγιστη τιμή της C-σταθμισμένης στιγμιαίας πίεσης θορύβου.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΘΟΡΥΒΟ

Ο θόρυβος στους χώρους εργασίας μπορεί να ξεπεράσει τα επιτρεπόμενα όρια. Για να αντιμετωπιστεί ένας τέτοιος κίνδυνος θα πρέπει:

- Να απομακρυνθούν τα γενεσιουργά αίτια κινδύνου και να μειωθεί ο θόρυβος στην πηγή του, όταν είναι εφικτό. Αυτό επιτυγχάνεται με την αντικατάσταση της θορυβώδους παραγωγικής διαδικασίας με άλλη λιγότερο θορυβώδη.
- Να πραγματοποιηθούν οργανωτικές επεμβάσεις με στόχο την μείωση του χρόνου έκθεσης των εργαζομένων.
- Ιατρική παρακολούθηση των εργαζομένων που εκτίθενται στο θόρυβο.
- Μέσα ατομικής προστασίας για τους εργαζόμενους που εκτίθενται.

Μέσα ατομικής προστασίας

Τα μέσα ατομικής προστασίας είναι τα τελευταία μέτρα κατά του θορύβου που

λαμβάνει ο εργοδότης και πρέπει η χρήση τους να έχει προσωρινό χαρακτήρα. Τέτοια ΜΑΠ ακοής είναι:

- Ωτοβύσματα. Υπάρχουν τα ωτοβύσματα μιας χρήσης, επαναχρησιμοποιούμενα και συνδεδεμένα.
- Ωτοπώματα. Μοιάζουν με τα ωτοβύσματα και είναι συνδεδεμένα σε μια εύκαμπτη πλαστική ή μεταλλική στέκα
- Ωτοασπίδες που καλύπτουν πλήρως το πτερύγιο του αυτιού
- Ωτοασπίδες που προσαρμόζονται πλήρως στο κράνος

Ο εργαζόμενος είναι σημαντικό να εκπαιδεύεται και να ενημερώνεται σχετικά με το είδος, τον τρόπο και το χρόνο χρήσης των προστατευτικών μέσων ακοής. Συγκεκριμένα θα πρέπει:

- Να φυλάσσει τα ατομικά μέσα προστασίας της ακοής σε καθαρό και χωρίς υγρασία μέρος.
- Να μην χρησιμοποιεί κατεστραμμένα προστατευτικά μέσα ακοής.
- Να διατηρεί καθαρά τα χέρια του, όταν πρόκειται να τοποθετήσει τα ΜΑΠ, ώστε να προστατέψει τα αυτιά του από ρύπους και μικρόβια.



Ο θόρυβος στους χώρους εργασίας πρέπει να μετριέται από αρμόδια υπηρεσία ή τον τεχνικό ασφαλείας με κατάλληλα όργανα τα οποία ονομάζονται ηχόμετρα και οι μετρήσεις να συμπεριλαμβάνονται στην Μ.Ε.Ε.Κ(μελέτη εκτίμησης επαγγελματικού κινδύνου) που οφείλει να έχει η επιχείρηση βάση νόμου 3850/10.

Το ολοκληρωτικό ηχόμετρο είναι ένα όργανο σχεδιασμένο για να ανταποκρίνεται στον ήχο κατά τον ίδιο τρόπο όπως το ανθρώπινο αυτί. Μπορεί να παρέχει αντικειμενικά και επαναλήψιμα αποτελέσματα.

Όταν η τιμή μέτρησης βρίσκεται πολύ κοντά στα επιτρεπόμενα όρια, προτείνεται η μέτρηση του θορύβου με ηχοδοσίμετρο για την λήψη ασφαλέστερων αποτελεσμάτων. Το ηχοδοσίμετρο είναι ένα όργανο σχεδιασμένο να φοριέται στον εργαζόμενο με το μικρόφωνο όσο πιο κοντά γίνεται στο αυτί. Η μέτρηση γίνεται κατά τη διάρκεια όλης της βάρδιας του εργαζομένου.



Όργανα μέτρησης

Αριστερά απεικονίζεται το ολοκληρωτικό ηχόμετρο και δεξιά το ηχοδοσίμετρο.

Η έκθεση σε θόρυβο άνω των 85 dB(A) μπορεί να βλάψει σοβαρά την ακοή αν ο χρόνος έκθεσης ξεπερνά τις 8 ώρες. Τα επιτρεπόμενα όρια για την επιβάρυνση του περιβάλλοντος και όχληση μπορεί να διαφέρουν ανάλογα την περιοχή και την δραστηριότητα. Ενδεικτικά για επαφή με κατοικήσιμα κτίρια το όριο είναι 45dB(A), για μη επαφή το όριο είναι 65db(A) στα όρια του οικοπέδου

Όταν ο θόρυβος σε έναν χώρο εργασίας υπερβαίνει τα όρια των 85 dB(A) η χρήση μέσων ατομικής προστασίας ακοής από τους εργαζομένους κρίνεται υποχρεωτική. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι απαραίτητο να υπάρχει ανάλογη σήμανση υποχρέωσης στις θορυβώδεις περιοχές (δεξιά εικόνα). Σε θέσεις εργασίας που παρατηρούνται υψηλά επίπεδα θορύβου θα πρέπει να τοποθετείται προειδοποιητική σήμανση (αριστερή εικόνα).

Υγιεινή εφαρμογή ωτοβυσμάτων

Ο εργαζόμενος πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στον υγιεινό τρόπο εφαρμογής των ωτοβυσμάτων. Είναι σημαντικό:

- ✓ Να φροντίζουν την καθαριότητα των χεριών
- ✓ Να μην επαναχρησιμοποιούνται τα ωτοβύσματα μιας χρήσης
- ✓ Τα επαναχρησιμοποιούμενα ωτοβήσματα να αντικαθίστανται σε τακτά χρονικά διαστήματα
- ✓ Να μη δανείζονται από τον ένα εργαζόμενο στον άλλο.

9. Εργατικό ατύχημα



ΟΡΙΣΜΟΣ

Εργατικό ατύχημα είναι εκείνο που συμβαίνει στον εργαζόμενο κατά τη διάρκεια της εργασίας ή με αφορμή την εργασία και το οποίο οφείλεται σε απότομο γεγονός που προκαλεί στον εργαζόμενο ανικανότητα να εργαστεί.

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

Για να θεωρηθεί ένα συμβάν εργατικό ατύχημα θα πρέπει να συντρέξουν οι εξής προϋποθέσεις:

- Το συμβάν να είναι βίαιο.
- Το συμβάν να έλαβε χώρα κατά την εκτέλεση της εργασίας ή επ' αφορμή αυτής (π.χ. μεταφορά εργαζομένων στον τόπο εργασίας).
- Να υπάρχει αιτιώδης συνάφεια, δηλαδή σύνδεσμος μεταξύ του επισυμβάντος γεγονότος και της εργασίας.
- Η πρόκληση του βίαιου συμβάντος να μην οφείλεται σε πρόθεση του εργαζομένου.
- Το συμβάν να προκαλεί αδυναμία του εργαζομένου για εργασία πέραν των τριών (3) ημερών.

Υποχρέωση για πρόνοια

Δεδομένου ότι η εργασιακή σχέση δεν έχει μόνο οικονομικό αλλά και προσωπικό

χαρακτήρα, συνάγεται η γενικότερη υποχρέωση του εργοδότη να μεριμνά για την προστασία του εργαζομένου. Η υποχρέωση αυτή αναφέρεται ως υποχρέωση πρόνοιας του εργοδότη.

Θα μπορούσαμε να ορίσουμε την υποχρέωση για πρόνοια ως την υποχρέωση του εργοδότη να λαμβάνει τα αναγκαία μέτρα για τη διαφύλαξη των εργασιακών συμφερόντων και της προσωπικότητας των εργαζομένων και να αποφεύγει κάθε ενέργεια που θα βλάψει αδικαιολόγητα τα συμφέροντά τους. Η γενικότερη αυτή υποχρέωση πρόνοιας εκφράζεται κυρίως με τις ειδικότερες εργοδοτικές υποχρεώσεις για σεβασμό κάθε στοιχείου της προσωπικότητας του εργαζομένου (επαγγελματική και προσωπική τιμή, ιδιωτική ζωή κ.ά.) για λήψη των κατάλληλων μέτρων προς αποφυγή εργατικού ατυχήματος και βλάβης της ζωής και της υγείας των εργαζομένων, αλλά και γενικότερα για άσκηση του διευθυντικού δικαιώματος στα όρια της νομιμότητας.

Κύρια έκφανση της υποχρέωσης πρόνοιας του εργοδότη αποτελεί η υποχρέωση εξασφάλισης κατάλληλων συνθηκών εργασίας (υποχρέωση για υγιεινή και ασφάλεια των εργαζομένων). Σύμφωνα με τη νομοθεσία ο εργοδότης οφείλει να ρυθμίζει τα σχετικά με την εργασία και το χώρο της, καθώς και τα σχετικά με τη διαμονή, τις εγκαταστάσεις και τα μηχανήματα ή εργαλεία, έτσι ώστε να προστατεύεται η ζωή και η υγεία του εργαζομένου. Τα θέματα υγιεινής και ασφάλειας των εργαζομένων στις επιχειρήσεις ρυθμίζονται αναλυτικότερα από το Νόμο 1568/1985, όπως τροποποιήθηκε με τους Νόμους 1767/1988, 2084/1992, 2224/1994 και 3144/2003.

Γενικότερα, προβλέπονται τα εξής:

- Οι εργαζόμενοι σε επιχειρήσεις που απασχολούν πάνω από 50 άτομα (150 σύμφωνα με μεταβατική διάταξη) έχουν δικαίωμα να συνιστούν Επιτροπές Υγιεινής και Ασφάλειας, αποτελούμενες από εκλεγμένους αντιπροσώπους στην επιχείρηση. Εάν στην επιχείρηση υφίσταται συμβούλιο εργαζομένων, τα μέλη της επιτροπής ορίζονται από το συμβούλιο.
- Σε επιχειρήσεις που απασχολούν από 20 έως 50 άτομα ορίζεται εκλεγμένος αντιπρόσωπος των εργαζομένων για την υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας στην επιχείρηση.
- Σε επιχειρήσεις που απασχολούν κατά ετήσιο μέσο όρο πάνω από 50 εργαζομένους, ο εργοδότης έχει υποχρέωση να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες τεχνικού ασφαλείας και ιατρού εργασίας.

Τέλος, πρέπει να επισημανθεί ότι, σε περίπτωση παράβασης των διατάξεων για υγιεινή και ασφάλεια στην επιχείρηση, προβλέπονται διοικητικές και ποινικές κυρώσεις για τους εργοδότες.

ΑΝΑΓΓΕΛΙΑ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

ΑΝΑΓΓΕΛΙΑ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ :

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :

ΤΗΛΕΦΩΝΟ :

ΣΥΝΟΛΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ :

ΑΣΤΥΝ. ΤΜΗΜΑ :

ΠΡΟΣ : 1. ΚΕΠΕΚ

2. Α/Τ

1. Ονοματεπώνυμο παθόντα :
2. Όνομα πατρός:
3. Έτος γέννησης: Ηλικία:
4. Δ/ση κατοικίας: αρ..... Δήμος..... τηλ:.....
5. Οικογενειακή κατάσταση:
6. Υπηκοότητα:
7. Ημερομηνία πρόσληψης:
8. Διάρκεια απασχόλησης: Έτη:.....Μήνες:.....Ημέρες:.....
9. Ειδικότητα παθόντα:
10. Εργασία την στιγμή του ατυχήματος:
11. Ήταν ο παθών εκπαιδευμένος σε θέματα ασφάλειας της εργασίας (ΝΑΙ ή ΟΧΙ):
12. Ημερομηνία ατυχήματος:
13. Ημέρα ατυχήματος: Ώρα ατυχήματος:
14. Τόπος που έγινε το ατύχημα:
15. Σοβαρότητα ατυχήματος (θανατηφόρο, σοβαρό, ελαφρύ):
16. Μέρος του σώματος που τραυματίστηκε:
17. Σύντομη περιγραφή του ατυχήματος:
-
-
-

Μάρτυρες (ον/μο, δ/ση, τηλέφωνο):

A.

B.

Ημερομηνία:

Η ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

(Υπογραφή - Σφραγίδα)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

- Θανατηφόρα και σοβαρά ατυχήματα αναγγέλλονται άμεσα και να διατηρούνται όλα τα στοιχεία που δύνονται να χρησιμεύσουν για την εξακρίβωση των αιτιών του ατυχήματος.
- Αναγγελία κάθε εργατικού ατυχήματος εντός 24 ωρών στο ΚΕΠΕΚ και στην Αστυνομία της περιοχής (Π.Δ. 17/96 αρ. 8πρoσθ159/99) που ανήκει το κατάστημα.

ΠΗΓΗ: Σ.Ε.Π.Ε.

ΑΝΑΓΓΕΛΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΟ

ΕΝΤΥΠΟ ΑΝΑΓΓΕΛΙΑΣ ΣΤΟ Σ.Ε.Π.Ε. ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΗΜΕΡ/Α ΑΝΑΓΓΕΛΙΑΣ:

ΠΡΟΣ: ¹

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΓΟΔΟΤΗ:

ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ΕΙΔΟΣ / ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

ΣΤΑΚΟΔ 2003 (τετραψήφιο): ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ:

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ Τ. Α. (ΝΑΙ-ΟΧΙ):

ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ Τ.Α. ²

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ Γ.Ε. (ΝΑΙ-ΟΧΙ):

ΟΝΟΜ/ΜΟ- ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ Γ.Ε.:

ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ Γ.Ε. ²:

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ:

ΕΙΔΟΣ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ:

ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ³:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΠΡΟΣΒΟΛΗΣ:

ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ⁴:

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΘΟΝΤΟΣ:

ΕΠΩΝΥΜΟ: ΟΝΟΜΑ:

ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ: ΗΜΕΡ/ΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΦΥΛΟ: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

ΥΠΗΚΟΟΤΗΤΑ: ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ:

ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΣΧΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΗΜ/ΝΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ:

ΣΥΝΤΟΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

.....
.....

Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ

¹ αναγράφεται το ΚΕΠΕΚ ή ΤΤΥΕ στο οποίο δηλώνεται η ασθένεια στην Κ.Υ. του Σ.Ε.Π.Ε.

² διευκρινίζεται αν πρόκειται για εργοδότη (ΤΑ), υπάλληλο, εξωτερικό συνεργάτη, ΕΞΥΠΠ

³αφορά προσβολή από την ίδια ασθένεια ⁴εφόσον είναι γνωστός ο παράγοντας

(ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ - ΥΠΟΓΡΑΦΗ
ΣΦΡΑΓΙΔΑ)

ΔΗΛΩΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ (σελίδα 1/3)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



Ιδρυμα
Κοινωνικών
Ασφαλίσεων

Αρμόδιος υπάλληλος: _____

Τηλέφωνο: _____

ΕΤΟΣ: _____ 19 ____

ΦΟΡΕΑΣ: _____

ΥΠΟΚ/ΜΑ: _____

Α/Α ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΕΤΟΣ _____

ΝΟΜΟΣ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΗΛΩΣΗΣ _____
(ημέρα, μήνας, έτος)

ΔΗΛΩΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

Σημειώστε αν είναι εργατικό ατύχημα: Ναι ☐ 1, Όχι ☐ 2

A. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥ

1. ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥ _____
2. ΕΠΩΝΥΜΟ: _____ ΟΝΟΜΑ: _____ ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΕΡΑ ή ΣΥΖΥΓΟΥ: _____
3. ΦΥΛΟ: Άρρεν ☐ 1 Θήλυ ☐ 2
4. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: _____
(ημέρα, μήνας, έτος)
5. ΥΠΗΚΟΟΤΗΤΑ: Ελληνική: ☐ 1 Άλλης Χώρας της Ε.Ε.: ☐ 2 Χώρας εκτός Ε.Ε.: ☐ 3
6. Δ/ΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ: Οδός _____ Αριθ. _____ Τ.Κ. _____ Πόλη _____ Τηλ. _____
7. ΥΠΟΚ/ΜΑ Η ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΥ ΦΟΡΕΑ ΠΟΥ ΑΝΗΚΕΙ Ο ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΣ: _____
8. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: _____ (ΕΣΥΕ)
9. ΚΑΘΕΣΤΩΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ:
 - Μισθωτός ☐ 1
 - Αυτοαπασχολούμενος ☐ 2
 - Μαθητευόμενος / εκπαιδευόμενος (με αμοιβή) ☐ 3
 - Συμβολθούν και μη αμοιβόμενο μέλος της οικογένειας του επιχειρηματία ☐ 4
 - Άλλη περίπτωση (αναφέρατε): ☐ 5
10. ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑ ΣΤΟΝ ΠΑΡΟΝΤΑ ΕΡΓΟΔΟΤΗ: Σε μήνες ☐ ☐ ☐

B. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΓΟΔΟΤΗ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

11. ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ ΕΡΓΟΔΟΤΗ: _____
12. ΕΠΩΝΥΜΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ: _____
13. ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ: Νομός _____ Πόλη _____
Οδός _____ Αριθμός _____ Τ.Κ. _____ Τηλ. _____
14. ΥΠΟΚ/ΜΑ Η ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΟΥ ΥΠΑΓΕΤΑΙ Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ: _____
15. ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ:

1 - 3 άτομα ☐ 1	100 - 249 άτομα ☐ 6
4 - 9 " ☐ 2	250 - 499 " ☐ 7
10 - 19 " ☐ 3	500 - 999 " ☐ 8
20 - 49 " ☐ 4	1000 και άνω " ☐ 9
50 - 99 " ☐ 5	
16. ΚΛΑΔΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
(Περιγράψτε αναλυτικά τις δύο κατά σειρά σπουδαιότερες δραστηριότητες της τοπικής μονάδας):
1η: _____ (ΕΣΥΕ)
2η: _____ (ΕΣΥΕ)

ΠΗΓΗ: Ι.Κ.Α.

ΔΗΛΩΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ (σελίδα 2/3)

Γ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

17. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΚΑΙ ΩΡΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ:

Ημερομηνία και ώρα του ατυχήματος και (ΕΣΥΕ)

18. ΤΟΠΟΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ: Το ατύχημα συνέβη:

- στο χώρο της επιχείρησης ή κατά τη διάρκεια της εργασίας; ☐ 1 (ΕΣΥΕ)
- κατά τη διαδρομή από ή προς την εργασία; ☐ 2

Αν το ατύχημα συνέβη εκτός της επιχείρησης, σημειώστε τον ακριβή τόπο:

ΝΟΜΟΣ ΠΟΛΗ: ΟΔΟΣ: ΑΡΙΘ.
Τ.Κ. (ΕΣΥΕ)

19. ΤΟ ΑΤΥΧΗΜΑ ΗΤΑΝ ΤΡΟΧΑΙΟ:

ΝΑΙ ☐ 1 ΟΧΙ ☐ 2

20. ΠΟΥ ΔΟΘΗΚΑΝ ΚΥΡΙΩΣ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

- στο χώρο του ατυχήματος ☐ 1
- σε Κέντρο Υγείας ☐ 3
- σε Ιατρείο ☐ 2
- σε Νοσοκομείο ☐ 4

21. ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΕΓΙΝΕ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΘΟΝΤΟΣ ΣΕ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ; ΝΑΙ ☐ 1 ΟΧΙ ☐ 2

22. ΠΟΙΟ ΜΕΣΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΘΟΝΤΟΣ ΣΕ ΜΟΝΑΔΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ Ή ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ;

- ασθενοφόρο ☐ 1
- πλωτό μέσο ☐ 5
- ΤΑΧΙ ☐ 2
- αεροπορικό μέσο ☐ 6
- Ι.Χ. αυτοκίνητο, φορτηγό κλπ. ☐ 3
- άλλο μέσο (με τα χέρια, με ζώο κλπ.) ☐ 7
- τρίκυκλο ☐ 4

23. ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ (ενέργεια που οδήγησε στην κάκωση):

- Πτώσεις ατόμων από ύψος ☐ 1
- Υπερπροσπάθεια ή κοπιώδεις κινήσεις ☐ 6
- Πτώσεις ατόμων στο ίδιο επίπεδο ☐ 2
- Εκθεση σε ή επαφή με ακραίες θερμοκρασίες ☐ 7
- Ολισθήσεις, καταρρεύσεις και κυπήματα από πηπτόντα αντικείμενα ☐ 3
- Εκθεση σε ή επαφή με ηλεκτρικό ρεύμα ☐ 8
- Πρόσκρουση σε σταθερά αντικείμενα και κύπημα σε ή από κινούμενα αντικείμενα ☐ 4
- Εκθεση σε ή επαφή με επιβλαβείς ουσίες ή ακτινοβολία ☐ 9
- Συμπίεση μέσα ή ανάμεσα σε αντικείμενα ☐ 5
- Άλλες κατηγορίες ατυχημάτων μ.α.κ. ☐ 10

24. ΥΛΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΕ ΣΤΗΝ ΚΑΚΩΣΗ:

- Μηχανήματα ☐ 1
- Εργασιακό περιβάλλον ☐ 5
- Μέσα μεταφοράς και ανυψωτικός εξοπλισμός ☐ 2
- Άλλοι παράγοντες μ.α.κ. ☐ 6
- Λοιπός εξοπλισμός ☐ 3
- Παράγοντες μη ταξινομηθέντες λόγω έλλειψης στοιχείων ☐ 7
- Υλικά, ουσίες, ακτινοβολίες ☐ 4

25. ΠΕΡΙΓΡΑΨΤΕ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ:

Δ. ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ (Συμπληρώνονται από τις υπηρεσίες του Ι.Κ.Α.)

26. ΤΟ ΑΤΥΧΗΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ; (συμπληρώνεται σύμφωνα με την ιατρική γνωμάτευση)

- Προκάλεσε διακοπή εργασίας ☐ 1 (σημειώστε τον αριθμό ημερών)
- Δεν προκάλεσε διακοπή εργασίας ☐ 2
- Προκάλεσε θάνατο ☐ 3

ΠΗΓΗ: Ι.Κ.Α.

ΔΗΛΩΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ (σελίδα 3/3)

27. ΕΙΔΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ:

- Θλάση ☐ 01
- Κρανιο-εγκεφαλική κάκωση ☐ 02
- Θλαστικό τραύμα ☐ 03
- Ακρωτηριασμός ☐ 04
- Επιπλεγμένο κατάγμα ☐ 05
- Κάταγμα ☐ 06
- Εξάρθρωμα ☐ 07
- Διάστρεμμα, ρήξη συνδέσμων ☐ 08

- Ασφυξία, δηλητηρίαση από αέρα, πνιγμός ☐ 09
- Δηλητηρίαση (εκτός από αέρα) ☐ 10
- Εγκαύματα ☐ 11
- Επιδράσεις ακτινοβολίας ☐ 12
- Ηλεκτροπληξία ☐ 13
- Μη εξακριβωμένος τραυματισμός ☐ 98
- Άλλη περίπτωση, δηλαδή ☐ 99

28. ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΗΚΕ:

- Ολόκληρο το σώμα ☐ 00
- Κεφαλή (εκτός οφθαλμών) ☐ 01
- Οφθαλμοί ☐ 02
- Σπονδυλική στήλη ☐ 03
- Θώρακας και μικτές κακώσεις θώρακα ☐ 04
- Κοιλιακά τοιχώματα, σπλάγχνα και ουροποιηγεννητικά όργανα ☐ 05
- Οστά λεκάνης ☐ 06
- Ωμος ☐ 07
- Βραχίονας ☐ 08

- Αγκώνας ☐ 09
- Πήχυς ☐ 10
- Πηχυοκαρπική άρθρωση ☐ 11
- Καρπός, δάχτυλα ☐ 12
- Άρθρωση ισχίου ☐ 13
- Μηρός ☐ 14
- Άρθρωση γόνατος ☐ 15
- Κνήμη ☐ 16
- Ποδοκνημική άρθρωση ☐ 17
- Άκρος πους ☐ 18

28α. ΔΩΣΤΕ ΑΚΡΙΒΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΜΕΡΟΥΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΗΚΕ :

_____ (ΕΣΥΕ)

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

29. ΠΟΙΟΙ ΗΤΑΝ ΟΙ ΜΑΡΤΥΡΕΣ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ:

α) _____ β) _____

30. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 31. ΩΡΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

32. ΜΙΣΘΟΣ Ή ΗΜΕΡΟΜΙΣΘΙΟ: _____

33. Δηλώνουμε υπεύθυνα ότι ο παθών δεν θα εργαστεί, όσο διαρκεί η ανικανότητά του.

Ο ΠΑΘΩΝ

Ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ

ΟΙ ΜΑΡΤΥΡΕΣ

.....

.....
 (υπογραφή και σφραγίδα)

α)

β)