



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Σχετικά με το πρόσφατο αλλά και συχνό φαινόμενο της μεταφοράς σωματιδίων σκόνης από τη Σαχάρα (Αφρικανική σκόνη) και της επίδρασης της στη Δημόσια Υγεία, η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για θέματα Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία, επικαιροποιώντας σχετικές επιστημονικές ανακοινώσεις (Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία) και οδηγίες (Υπουργείο Υγείας) προβαίνει στις παρακάτω συστάσεις:

Καθ' όλη τη διάρκεια του εντόνου φαινομένου παρουσίας Αφρικανικής σκόνης, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να περιορίζουν στο ελάχιστο δυνατό την σωματική δραστηριότητα-εργασία σε εξωτερικούς χώρους. Το φαινόμενο αυτό παρόλο που μπορεί να παρουσιάζει υφέσεις, δύναται να επανέρχεται συχνότερα και εντονότερα όταν ειδικές μετεωρολογικές συνθήκες το επιτρέπουν.

Ιδιαίτερης προσοχής χρήζουν:

- Άτομα με αναπνευστικό πρόβλημα.
- Καρδιοπαθείς.
- Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών.

Επιπλέον εγρήγορση απαιτείται για τους εργαζόμενους των αστικών κέντρων και περιοχών με ήδη χαμηλή ποιότητα της ατμόσφαιρας.

Για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις παραπάνω κατηγορίες συστήνεται, να αποφεύγουν την εργασία σε εξωτερικούς χώρους τις ημέρες που το φαινόμενο είναι σε έξαρση με βάση τις ανακοινώσεις της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας (Ε.Μ.Υ.). Αλλά και οι υπόλοιποι εργαζόμενοι να περιορίζουν όσο το δυνατό περισσότερο την έκθεση τους στην βλαβερή σκόνη.

Οι υπηρεσίες προτρέπονται να παρακολουθούν την ποιότητα αέρα και στην ιστοσελίδα: <https://www.iqair.com/>

Σε κάθε περίπτωση που υπάρχουν ερωτήματα-απορίες ανά περίπτωση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον προσωπικό σας Ιατρό για οδηγίες.

Κυριότερες επιδράσεις της σκόνης στην υγεία:

- **Επίδραση στο αναπνευστικό.** Μία από τις πρωταρχικές επιπτώσεις της Αφρικανικής σκόνης στην υγεία είναι η επίδρασή της στην αναπνευστική υγεία. Τα λεπτά σωματίδια της σκόνης μπορούν να διεισδύσουν βαθιά στους πνεύμονες και ακόμη και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος. Για άτομα με παθήσεις όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.), η έκθεση σε αυτά τα σωματίδια μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε δύσπνοια, βήχα, συριγμό και δυσφορία στο στήθος.
- **Αλλεργίες και ερεθισμός.** Η Αφρικανική σκόνη μπορεί να προκαλέσει αλλεργικού τύπου αντιδράσεις σε ορισμένα άτομα, ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα και υγρά μάτια. Τα άτομα με αλλεργίες ή ευαισθησίες σε περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να εμφανίσουν αυξημένα συμπτώματα σε περιόδους αυξημένων επιπέδων αφρικανικής σκόνης.
- **Επίδραση στο καρδιαγγειακό.** Εκτός από αναπνευστικά προβλήματα, η έκθεση στην Αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα. Τα σωματίδια μπορούν να συμβάλουν στη φλεγμονή, το οξειδωτικό στρες και την αγγειοσυστολή, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων και άλλων καρδιαγγειακών παθήσεων, ιδιαίτερα σε ευάλωτους πληθυσμούς.
- **Επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.** Η παρατεταμένη έκθεση στην Αφρικανική σκόνη μπορεί επίσης να επηρεάσει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τα άτομα πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και σε άλλες ασθένειες. Η φλεγμονώδης απόκριση που προκαλείται από τα σωματίδια σκόνης μπορεί να αποδυναμώσει την άμυνα του σώματος και να δυσκολέψει την καταπολέμηση των παθογόνων μικροοργανισμών.
- **Μακροπρόθεσμοι κίνδυνοι για την υγεία.** Η χρόνια έκθεση στην αφρικανική σκόνη και τους σχετικούς ρύπους της έχει συσχετιστεί με μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών ασθενειών, μειωμένης πνευμονικής λειτουργίας, καρδιαγγειακών διαταραχών, ακόμη και ορισμένων τύπων καρκίνου. Η συνεχής έκθεση σε υψηλά επίπεδα σωματιδίων σκόνης μπορεί να έχει συσσωρευτικές επιπτώσεις στην υγεία με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με μία ανασκόπηση του 2020 για την επίδραση της σκόνης στην ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη, εκτιμάται ότι 42.000 θάνατοι/έτος αποδίδονται στη σκόνη, ενώ στις μεσογειακές χώρες έχει υπολογιστεί ότι το 27-44% του

αριθμού των θανάτων που σχετίζονται με τα σωματίδια PM10 οφείλεται στην Αφρικανική σκόνη.

Είναι σημαντικό οι πολίτες και ειδικότερα εκείνοι με αναπνευστικά προβλήματα, να λαμβάνουν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια περιόδων με αυξημένα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ/ΕΣ

- **Συστηματική ενημέρωση των Ο.Τ.Α.** Διαμόρφωση συγκεκριμένης πολιτικής απέναντι στους εργαζόμενους/ες. Παρακολούθηση των αναφορών για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις προκειμένου να υπάρχει γνώση για το πότε τα επίπεδα Αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Περιορισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων.** Εάν είναι δυνατόν, να αποφεύγεται η παραμονή για εκτεταμένο χρονικό διάστημα σε εξωτερικούς χώρους, όταν τα επίπεδα σκόνης είναι υψηλά, ειδικά κατά τη διάρκεια των ημερών με αέρα, όπου τα σωματίδια είναι πιο πιθανό να αιωρούνται στον αέρα.
- **Κλείσιμο σε παράθυρα και πόρτες.** Ενώ γενικά πρέπει να αερίζονται οι κατοικίες και οι εργασιακοί χώροι, στις περιόδους έξαρσης της Αφρικανικής σκόνης, αερίζουμε λίγο το πρωί και στη συνέχεια κρατάμε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, για να αποτραπεί η είσοδος σωματιδίων σκόνης στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας. Αν διατίθενται, δύνανται να χρησιμοποιηθούν καθαριστές αέρα ή φίλτρα για βελτίωση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα.
- **Χρήση μάσκας.** Όταν υπάρχει εξωτερική εργασία, ειδικά σε συνθήκες σκόνης. **Ενδείκνυται η χρήση της μάσκας KN95.**
- **Μέριμνα για συχνή ενυδάτωση.** Πόση άφθονου νερού.
- **Ιδιαίτερη σύσταση, σε περιόδους αυξημένων επιπέδων σκόνης,** για άτομα με προϋπάρχουσες αναπνευστικές παθήσεις, να λαμβάνονται προφυλάξεις προκειμένου να ελαχιστοποιούνται οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στα σωματίδια σκόνης.
- **Οι ασθενείς με άσθμα μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων, βάσει του πλάνου ελέγχου που τους έχει συστήσει ο γιατρός τους για να μειώσουν τα συμπτώματα.** Επισημαίνεται ότι στην παρούσα φάση συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ασθματικούς, λόγω εαρινών αλλεργιών.

- **Οι ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (Χ.Α.Π.)** μπορεί να χρειαστεί να αυξήσουν την ανακουφιστική αγωγή με εισπνεόμενα φάρμακα.

Οι σχετικές οδηγίες του Υπουργείου Υγείας παρατίθενται στο LINK:

<https://www.moh.gov.gr/articles/ministry/grafeio-tyrou/press-releases/12354-systaseis-toy-ypourgeiou-ygeias-gia-thn-prostasia-ths-dhmosias-ygeias>

ΠΗΓΕΣ:

1. Υπουργείο Υγείας.
 2. Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία.
- **Η συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα, της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α., για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος, Μακρυνός Γεώργιος.**