

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΕΓΚΥΟΥΣ****“ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ”**

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΓΚΥΟΥΣ

Σε περίπτωση εγκυμοσύνης ενημερώστε τον Ιατρό Εργασίας (ΙΕ) της εταιρείας / του οργανισμού.

Να αποφεύγετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης να χειρίζεστε βαρέα φορτία. Ζητήστε τη συνδρομή άλλων συναδέλφων αν πρέπει να μεταφέρετε κάποιο βάρος

Αν κατά τη διάρκεια της εργασίας προβλέπεται να κάθεστε (π.χ. ταμείο), να φροντίζετε τα πόδια σας να ακουμπούν σε υποπόδιο και όχι να κρέμονται από το κάθισμα.

Αν πρέπει να ανέβετε σε κάποιο ύψος για να τοποθετήσετε αντικείμενα, θυμηθείτε ότι η εγκυμοσύνη περιορίζει την ευκινησία σας. Να αποφεύγετε έτσι, μεγάλα ύψη και να εξασφαλίζετε πάντα καλή στήριξη στα σημεία που πατάτε.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης να φοράτε χαμηλά παπούτσια.

Να αποφεύγετε ρούχα, τα οποία πιέζουν στην κοιλιά ή στα κάτω άκρα, δηλ. στενές φούστες, στενά παντελόνια, στενά καλσόν.

Αν η εργασία σας είναι συνήθως σε όρθια στάση, να επιδιώκετε μετακινήσεις και όχι συνεχή ορθοστασία. Αν αισθάνεστε κόπωση στη μέση ή βάρος στα πόδια, φροντίστε να αναπαυθείτε για λίγο και μετά να συνεχίσετε την εργασία σας.