

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

03.05.2020

Η σταδιακή χαλάρωση των μέτρων που είχαν ληφθεί από το κράτος για την προστασία του πληθυσμού από την εξάπλωση του COVID-19 σηματοδοτεί την μετάβαση στην επόμενη μέρα αντιμετώπισης της πανδημίας, όπου όλοι οφείλουμε να επιδείξουμε ατομική ευθύνη στην εργασία μας και στις κοινωνικές μας δραστηριότητες.

Για τον περιορισμό του κινδύνου πιθανής εξάπλωσης του COVID-19 στο χώρο εργασίας, δίνονται οι παρακάτω οδηγίες στους εργαζόμενους.

1. Μην προσέλθετε για εργασία εάν:
 - εμφανίσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα ακόμα και σε ήπια μορφή: πυρετό, συμπτώματα από το αναπνευστικό ή/και άλλα συμπτώματα όπως δυσκολία στην αναπνοή, ρίγος, μυαλγίες, κεφαλαλγίες, πονόλαιμο ή ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης. Αναζητήστε ιατρική συμβουλή.
 - βρίσκεστε στο χρονικό διάστημα απομόνωσης και λήψης μέτρων προφύλαξης μετά από:
 - στενή επαφή με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19.
 - επιστροφή από ταξίδι.
 - πρόσφατη νόσηση.
2. Να είστε σε εγρήγορση με αυτοπαρακολούθηση της υγείας σας για πιθανή εμφάνιση συμπτωμάτων λοίμωξης από το νέο κορονοϊό.
3. Σε περίπτωση που εμφανίσετε συμπτώματα ακολουθήστε τις οδηγίες που αναφέρονται στο Παράρτημα Ι.
4. Εφαρμόζετε πάντα τα μέτρα προφύλαξης (Παράρτημα ΙΙ)
 - i. Πλένετε συχνά και σχολαστικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα
 - ii. Μην αγγίζετε το στόμα, τη μύτη και τα μάτια σας
 - iii. Βήξτε και φτερνιστείτε στον αγκώνα ή σε χαρτομάντηλο που απορρίπτεται αμέσως μετά σε κάδο που κλείνει και πλένετε τα χέρια σας
 - iv. Κρατήστε 2 μέτρα απόσταση από όλους
 - v. Αποφύγετε μέρη με συνωστισμό
 - vi. Αποφύγετε χειραψίες
5. Εφαρμόζετε ορθή χρήση της **μάσκας** σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, της Πολιτείας και την πολιτική της εταιρείας. Η χρήση της μάσκας συστήνεται όταν εργαζόμαστε σε κλειστούς χώρους συνεργαζόμαστε με άλλα άτομα και ερχόμαστε σε επαφή με το κοινό.
Μην ξεχνάτε ότι η χρήση της μάσκας είναι ένα συμπληρωματικό μέτρο και δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας προληπτικά μέτρα όπως η φυσική απόσταση, η αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντηλου για τον βήχα ή φτέρνισμα), η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου. (Παράρτημα ΙΙΙ).

6. Αποφύγετε τη χρήση ανελκυστήρων. Αν αυτή είναι απαραίτητη (ΑΜΕΑ, ευάλωτες ομάδες, μεταφορά εμπορευμάτων όπου υπάρχουν κυλιόμενες σκάλες), η πληρότητα στον θάλαμο πρέπει να είναι <40% και όλοι να εφαρμόζουν μάσκα.
7. Φροντίζετε για τον επαρκή και συνεχή ή τουλάχιστον συστηματικό φυσικό αερισμό (όταν αυτό είναι δυνατό) του χώρου μέσω των παραθύρων ή εξωτερικών θυρών (με προσοχή στη δημιουργία ρευμάτων αέρα και εφόσον δεν τίθεται κίνδυνος ασφάλειας). Χρησιμοποιείτε τα κλιματιστικά μηχανήματα σύμφωνα με τις οδηγίες των υπευθύνων.
8. Αποφεύγετε, κατά το δυνατό, την επαφή με συναδέλφους άλλων τμημάτων, ώστε να είναι πιο εύκολη και ακριβής η διερεύνηση των επαφών σε περίπτωση εμφάνισης κρούσματος στο χώρο εργασίας.
9. Αποφεύγετε την εναλλαγή των θέσεων εργασίας (μην αλλάζετε γραφεία) και προτιμήστε τη διατήρηση σταθερής θέσης εργασίας. Συστήνεται να αποφεύγονται οι άσκοπες μετακινήσεις εντός των εγκαταστάσεων.
10. Προτιμήστε την επικοινωνία με τους συναδέλφους σας μέσω τηλεφώνου, τηλεδιασκέψεων κλπ αντί δια ζώσης συναντήσεων (meetings).
11. Αποφεύγετε τη δημιουργία συνωστισμού κατά την προσέλευση και την αποχώρηση από την εργασία, καθώς και σε κοινόχρηστους χώρους (χώροι ανάπαυσης, εστιατόριο κλπ)
12. Προτιμήστε τα διαλείμματα στον προαύλιο χώρο της επιχείρησης, όταν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες.
13. Αποφεύγετε να μοιράζεστε γραφική ύλη και εξοπλισμό (στυλό, συρραπτικό, κ.λπ.). Σε περίπτωση που είναι απαραίτητη η κοινή χρήση αντικειμένων και εξοπλισμού (π.χ. φωτοτυπικό μηχάνημα) θα πρέπει να καθαρίζονται τακτικά και να εφαρμόζεται σχολαστικά η υγιεινή των χεριών μετά τη χρήση τους.
14. Καθαρίζετε τακτικά τις επιφάνειες εργασίας σας, το πληκτρολόγιο και το ποντίκι του ηλεκτρονικού υπολογιστή, την τηλεφωνική συσκευή και τον υπόλοιπο εξοπλισμό σας.
15. Περιορίστε τις εξωτερικές παραγγελίες (πχ delivery φαγητού) για την αποφυγή επισκεπτών στις εγκαταστάσεις. Διαφορετικά παραλάβετε την παραγγελία σας στην είσοδο.
16. Όταν απαιτούνται χρηματικές συναλλαγές, προτιμήστε τις αυτόματες συναλλαγές με χρήση POS. Συναλλαγές με χρήματα, καλό είναι να αποφεύγονται και να προτιμώνται οι ανέπαφες συναλλαγές. Τονίζεται ότι πρέπει να ακολουθεί σχολαστικό πλύσιμο χεριών.

17. Αν είναι εφικτό αποφύγετε τα δημόσια ΜΜΜ (αστικά λεωφορεία) για να προσέλθετε στην εργασία. Διαφορετικά εφαρμόστε μάσκα σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Κατά τη μετάβασή σας με ιδιωτικό όχημα τηρείτε τις οδηγίες της Πολιτείας για τον ασφαλή αριθμό επιβατών και τον αερισμό μέσω των παραθύρων (αποφυγή κλιματισμού).
18. Εφαρμόστε μάσκα και τηρείτε τις αποστάσεις στις θέσεις κατά την μετάβαση και αποχώρηση από την εργασία με τυχόν λεωφορεία της εταιρείας.
19. Κατά τη χρήση της τουαλέτας συστήνεται να εκκενώνετε τις λεκάνες αποχωρητηρίου με κλειστό το καπάκι και να πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι.
20. Αξιολογήστε τη δυνατότητα χρονικής μετάθεσης των επαγγελματικών ταξιδιών. Νεότερες αποφάσεις θα ληφθούν, σε συνάρτηση με τη σταδιακή αποκλιμάκωση των μέτρων και τα νεότερα επιδημιολογικά δεδομένα.
21. Αν αυτή την περίοδο βιώνετε ιδιαίτερο άγχος και θλίψη, μπορείτε να απευθυνθείτε στο ιατρείο, για να λάβετε συμπαράσταση και καθοδήγηση, καθώς και την Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306 του ΕΟΔΥ για τον κορονοϊό.
22. Αναφέρετε στον εργοδότη ή/και στον τεχνικό ασφάλειας και τον ιατρό εργασίας, όλες τις καταστάσεις που θεωρείτε ότι παρουσιάζουν άμεσο και σοβαρό κίνδυνο για την ασφάλεια και την υγεία, καθώς και κάθε έλλειψη που διαπιστώνετε στα συστήματα προστασίας.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ότι τα προληπτικά μέτρα που παίρνουμε για τον περιορισμό της διάδοσης του κορωνοϊού, είναι μέτρα ατομικής και συλλογικής ευθύνης όλων μας.



Παράρτημα Ι

1. Σχέδιο διαχείρισης εργαζομένων που εμφάνισαν συμπτώματα εκτός εργασίας

Όλοι οι εργαζόμενοι με οξεία εμφάνιση συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού (πυρετό, βήχα, δύσπνοια, καταρροή, φτάρνισμα, φαρυγγαλγία ή ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης):

- Δεν προσέρχονται στην εργασία.
- Παραμένουν στο σπίτι τους, ακολουθώντας τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού και τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
- Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους/HR και τον Ιατρό Εργασίας.
- Ενημερώνουν την επιχείρηση σε περίπτωση επιβεβαίωσης COVID-19 λοίμωξης.
- Επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν:
 - Έχουν παρέλθει τουλάχιστον 10 μέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων ΚΑΙ τουλάχιστον 3 μέρες από την πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων

Η νόσος μπορεί να ξεκινήσει με πολύ ήπια συμπτώματα αλλά μία εβδομάδα μετά, να εκδηλωθεί με βαριά συμπτωματολογία και κλινική εικόνα πνευμονίας (πυρετός, βήχας, δύσπνοια).

Σε επιδείνωση ή επιμονή των συμπτωμάτων συστήνεται να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια από τον θεράποντα ιατρό τους, επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ και να λάβουν προληπτικά μέτρα μη διασποράς της νόσου.

2. Σχέδιο διαχείρισης εργαζομένων που εμφάνισαν συμπτώματα κατά την εργασία

Εργαζόμενος που εμφανίσει αιφνιδίως τα προαναφερόμενα συμπτώματα ενημερώνει τον προϊστάμενό του/HR και τον Ιατρό Εργασίας. Αναμένει σε χώρο όπου δε θα έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, ειδοποιείται άμεσα ο ΕΟΔΥ ώστε να παράσχει τις απαραίτητες οδηγίες, οι οποίες πρέπει να ακολουθούνται πιστά.

Ο χώρος όπου παρέμεινε ο εργαζόμενος πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας, σύμφωνα με τις ανωτέρω οδηγίες του ΕΟΔΥ όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του (www.eody.gov.gr, ενότητα: «Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2»).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II

ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

ⓐ Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα



ΠΟΤΕ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

- Κατά την άφιξη και πριν από την αποχώρηση από την εργασία.
- Μετά την αφαίρεση των Μέσων Ατομικής Προστασίας.
- Πριν και μετά την κατανάλωση τροφών, ποτών, καπνού.
- Πριν και μετά τη φροντίδα κάποιου τραύματος.
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Αφότου φυσήξουμε την μύτη μας, βήξουμε, ή φτερνιστούμε και μετά την απόρριψη του χαρτομάντηλου.
- Μετά την επαφή με αντικείμενα ή χώρους κοινής χρήσης.
- Αφότου αγγίζουμε ή ταΐσουμε ένα ζώο.
- Αφότου καθαρίσουμε ή αγγίζουμε σκουπίδια.
- Όταν είναι εμφανώς λερωμένα.

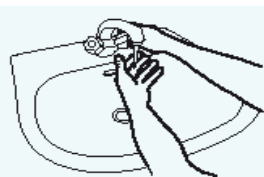
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!



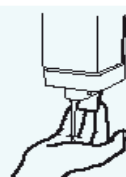
Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα

0



Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.

1



Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.

2



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

3



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

4



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

5



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

6



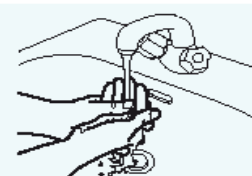
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

7



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

8



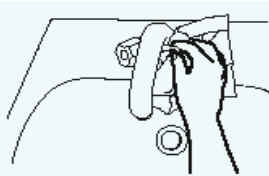
Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.

9



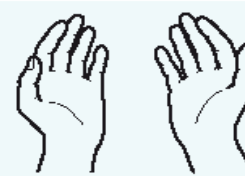
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετοστά μας χρήσεως.

10



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετοστά για να κλείσουμε τη βρύση.

11



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



«Βασισμένο στο 'How to Handwash', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf © World Health Organization 2008. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!

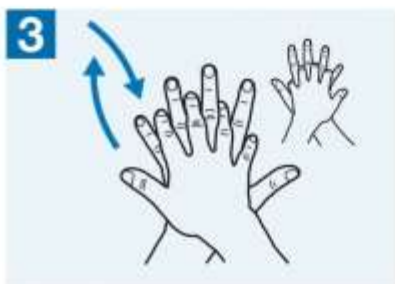
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα



Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



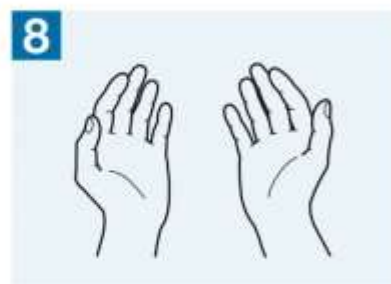
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



«Βασισμένο στο 'How to Handrub', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_Handrub_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ

Πηγή: <https://eody.gov.gr/covid-19-odigies-gia-ti-chrisi-maskas-apo-to-koino/>

Πως πρέπει να χειρίζομαι με ασφάλεια τη μάσκα;

Θυμηθείτε! Η σωστή χρήση της μάσκας είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητά της και την προστασία του ατόμου που τη φορά !!!

- Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών με πλύσιμο ή με αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσετε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαιρέσετε.
- Τοποθετείστε τη μάσκα ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και να μην υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου. Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα πιέστε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης. **ΜΗΝ** αγγίζετε τη μάσκα όταν τη φοράτε γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό στα δάκτυλά σας.
- Η μάσκα αφαιρείται πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λαστιχένιους βραχίονες, αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους λαστιχένιους βραχίονες.
- **Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας! Θεωρείται μολυσμένο!**
- Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί.
- Απορρίπτετε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή τους λαστιχένιους βραχίονες.
- Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων πλύνετε την το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60°.

