

**ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ SARS-CoV-2 ΣΤΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

**Γιαννοπούλου Ευαγγελία
Ειδικός Ιατρός Εργασίας**

Ηράκλειο, 22-06-2020

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ SARS-CoV-2 ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Σκοπός των παρακάτω οδηγιών είναι η ενημέρωση των εργαζομένων για τα μέτρα πρόληψης διασποράς του ιού SARS-CoV-2 και την ασφαλή εργασία. Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για την λοίμωξη από τον SARS-CoV-2, κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των παρακάτω μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού.

1. Γενικές οδηγίες προφύλαξης

- Πλένουμε τα χέρια μας τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Εργαζόμενοι με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού θα πρέπει να παραμένουν εκτός εργασίας. Αναζητούν ιατρική βοήθεια και επικοινωνούν με ΕΟΔΥ για κριτήρια εργαστηριακού ελέγχου για Covid-19 [κριτήριο για επιστροφή στην εργασία: Πάροδος τουλάχιστον 3 ημερών από την ανάρρωση (απυρεξία χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών και ύφεση συμπτωμάτων αναπνευστικού) ΚΑΙ Πάροδος τουλάχιστον 10 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων ΟΤΙ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ]. Λαμβάνονται πάντα υπόψη οι οδηγίες του ΕΟΔΥ και του θεράποντος ιατρού.
- Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.
- Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό, ιδιαίτερα αν ανήκουμε σε ευπαθείς ομάδες για λοίμωξη Covid-19 (ΕΟΔΥ: COVID-19 οδηγίες για ταξιδιώτες)
- Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλευόμενους ασθενείς.
- Αποφεύγουμε αυστηρά την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).

2.Οδηγίες για χώρους γραφείων

- Αυστηρή τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής και υγιεινής των χώρων
- Σύσταση για χρήση μάσκας και γαντιών ιδιαίτερα όταν υπάρχει στενή επαφή με άλλα άτομα ή συνδιαλλαγή με κοινό/φοιτητές (ΕΟΔΥ: Οδηγίες για τη χρήση μάσκας από το κοινό)
- Πλύσιμο χεριών με σαπούνι και τρεχούμενο νερό όταν είναι εμφανώς λερωμένα και μετά την αφαίρεση των γαντιών
- Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών
- Τοποθέτηση αντισηπτικού διαλύματος χεριών σε σημεία με εύκολη πρόσβαση σε όλους
- Αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια
- Αποφυγή χειραψίας με συναδέλφους
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, επιφάνεια γκισέ) και των αντικειμένων κοινής χρήσης (π.χ. πληκτρολόγιο και ποντίκι ηλεκτρονικών υπολογιστών, τηλεφωνικές συσκευές κλπ) με κοινά καθαριστικά ή αλκοολούχο αντισηπτικό. (ΕΟΔΥ: Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που πιθανόν έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-COV-2)
- Αντικείμενα που χρησιμοποιούνται συχνά (πχ. στυλό, συρραπτικά κλπ) να είναι ατομικά. Επίσης καθαρισμός (με αντισηπτικά μαντηλάκια ή απολυμαντικό) με ατομική ευθύνη της επιφάνειας εργασίας και των αντικειμένων αυτής και οπωσδήποτε στην έναρξη και λήξη της βάρδιας εργασίας
- Χρήση τηλεδιασκέψεων, αποφυγή συναθροίσεων και συσκέψεων (ακόμα και σε χώρους συνεδριάσεων)
- Στα μηχανήματα με κοινή χρήση (πχ. Φωτοτυπικό, οθόνες αφής) χρήση αντισηπτικού πριν και μετά τη χρήση, εναλλακτικά χρήση καθαρών γαντιών
- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα
- Σε όλες τις περιπτώσεις πρέπει να τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ των εργαζομένων (τουλάχιστον 1,5 μέτρο). Αποφυγή συγχρωτισμού εργαζομένων και κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.
- Ο προσανατολισμός των γραφείων πρέπει να τροποποιηθεί, ώστε να αποφεύγεται η κατά μέτωπο διάταξη των εργαζομένων.
- Σύσταση για τοποθέτηση διαχωριστικού πετάσματος στις θυρίδες συναλλαγών (γκισέ)/σημείο υποδοχής επισκεπτών/φοιτητών.
- Τοποθέτηση αυτοκόλλητης σήμανσης σε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρο από το γκισέ/υποδοχή, ώστε να περιμένουν οι επισκέπτες/φοιτητές
- Οι επισκέπτες/φοιτητές να κρατούν απόσταση μεταξύ τους στην ουρά αναμονής (τουλάχιστον 1,5 μέτρο).
- Σε κάθε περίπτωση να περιορίζεται ο αριθμός των επισκεπτών/φοιτητών στο ελάχιστο με παροχή υπηρεσιών μέσω διαδικτύου ή με ραντεβού μετά από τηλεφωνική επικοινωνία

- Τα σκεύη φαγητού θα πρέπει να είναι ατομικά και να πλένονται σχολαστικά. Είδη μίας χρήσης να απορρίπτονται από τον ίδιο εργαζόμενο σε κλειστό ποδοκίνητο κάδο. Πλύσιμο κοινών σκευών σε πλυντήριο σε θερμοκρασία >70° C.
- Ανάρτηση πλαστικοποιημένης αφίσας με οδηγίες πλυσίματος χεριών στις τουαλέτες. Καλή πρακτική είναι να χρησιμοποιείται το καζανάκι με κλειστό το καπάκι της τουαλέτας. Απενεργοποίηση μηχανής στεγνώματος χεριών με αέρα (όπου υπάρχει) προς αποφυγή διασποράς μικροσταγονιδίων (αφίσα στο σύνδεσμο: https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/02/afisa-sostos_tropos_plisimatos_xerion.pdf)

3. Οδηγίες για εργαζόμενους τεχνικής υπηρεσίας/εργατοτεχνίτες

- Αυστηρή τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής των χεριών και κανόνων ατομικής υγιεινής όπως περιγράφονται παραπάνω
- Σε κάθε περίπτωση χρήση των ενδεδειγμένων Μέσων Ατομικής Προστασίας και στολής εργασίας ανάλογα με τη θέση εργασίας
- Εάν υπάρχει στενή επαφή με άλλο εργαζόμενο χρήση απλής χειρουργικής μάσκας
- Επιπλέον χρήση αναπνευστικής μάσκας FFP2 και οφθαλμικής προστασίας (γυαλιά) όπου υπάρχει πιθανότητα δημιουργίας αερολυμάτων, εκτίναξη ή πιτσιλισμα με βιολογικά υγρά καθώς και μη αποστειρωμένης αδιάβροχης φόρμας (όπως σε συντήρηση – ψυκτικού μηχανισμού, δειγματοληψία νερού κλπ)
- Αποφυγή συγχρωτισμού στην αλλαγή βάρδιας (όπου υπάρχει). Σύσταση για διατήρηση των ίδιων ατόμων στις βάρδιες, προτείνεται εναλλαγή κάθε 7 ή 14 ημέρες.
- Σε όλες τις περιπτώσεις πρέπει να τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ των εργαζομένων (τουλάχιστον 1,5 μέτρο).
- Αποφυγή χειραψιών και περιορισμός επαφής με οδηγούς προμηθευτών
- Χρησιμοποιείτε γάντια και μάσκα κατά τις παραλαβές
- Απολυμαίνετε τις λαβές από τροχήλατα καρότσια ή clark κλπ.
- Διαχειριστείτε τα αποθέματα και τις παραγγελίες ώστε να προγραμματίζονται οι παραλαβές με τη μικρότερη δυνατή συχνότητα και σε διαφορετικές ώρες ανά προμηθευτή
- Καθαρισμός/απολύμανση ιματισμού εργασίας σε θερμοκρασία τουλάχιστον 70° C.

4. Οδηγίες για επιβάτες σε λεωφορείο

- Δεν χρησιμοποιούμε το λεωφορείο όταν έχουμε συμπτώματα που μπορεί να οφείλονται στον κορωνοϊό
- Κρατούμε τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση από τους συνεπιβάτες (τουλάχιστον 1,5 μέτρο) κατά την διάρκεια επιβίβασης, του ταξιδιού και της αποβίβασης (τουλάχιστον μία και αν είναι δυνατόν περισσότερες κενές θέσεις μεταξύ των επιβατών)
- Φορούμε απλή χειρουργική μάσκα μιας χρήσης καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού. Επιμελής χρήση και απόρριψη της μάσκας.

- Εφαρμόζουμε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα στα χέρια μας πριν εισέλθουμε και αφού εξέλθουμε από το λεωφορείο
- Όταν φτάσουμε στη δουλειά πλένουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι
- Προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε λιγότερο το λεωφορείο. Επιλέγουμε μετακίνηση με τα πόδια όταν είναι εφικτό. Κάνουμε χρήση του αυτοκινήτου.
- Διασφάλιση αερισμού του λεωφορείου μέσω ανοιχτών παραθύρων κάθε τύπου (π.χ οροφής) και με ανεμιστήρες. Αποφυγή χρήσης ανακυκλωμένου αέρα.
- Καθαρισμός και απολύμανση του λεωφορείου με το πέρας του δρομολογίου.
- Επίσης για τα υπηρεσιακά οχήματα να τηρείται η ισχύουσα κάθε φορά νομοθεσία για τα μέτρα προστασίας σε επιβατηγά οχήματα με οδηγό και για το μέγιστο αριθμό επιβατών στις μετακινήσεις με λεωφορεία (ΦΕΚ 2401/τ.Β' /17-06-20 «Κανόνες τήρησης αποστάσεων σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, δημόσιες υπηρεσίες και άλλους χώρους συνάθροισης κοινού στο σύνολο της Επικράτειας, προς περιορισμό της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19»).

5. Καθαρισμός & απολύμανση χώρων & επιφανειών εργασίας

- Καθαρισμός είναι η μηχανική απομάκρυνση οργανικών και ανόργανων ρύπων από μια επιφάνεια ή από ένα εργαλείο με αποτέλεσμα τη μείωση του μικροβιακού φορτίου
- Απολύμανση είναι η διαδικασία με την οποία επιτυγχάνεται η αδρανοποίηση ή καταστροφή των παθογόνων μικροοργανισμών αλλά όχι των ανθεκτικών τους μορφών (πχ σπόροι) με χημικές ουσίες (πχ αλκοόλη) ή φυσικές μεθόδους (πχ θερμοκρασία) σε αντικείμενα, εργαλεία και επιφάνειες.
- Για κάθε εγκατάσταση θα πρέπει να καταρτίζεται ένα μόνιμο πρόγραμμα διαδικασιών για τον καθαρισμό και την απολύμανση τους, ώστε να εξασφαλίζεται ότι όλοι οι χώροι και σημεία επαφής (δάπεδα, τοίχοι, οροφές, πάγκοι εργασίας, ράφια, καρότσια, ασανσέρ, πόμολα, κουπαστές σκάλας, συσκευές τηλεφώνου, πληκτρολόγια, κτλ) καθαρίζονται επαρκώς . Το προσωπικό καθαριότητας πρέπει να γνωρίζει καλά τις ενδεδειγμένες τεχνικές καθαρισμού. Οι διαδικασίες καθαρισμού πρέπει να λαμβάνουν χώρα πριν την απολύμανση.
- Για τη χρήση απορρυπαντικών (σαπούνια και άλλα καθαριστικά) πρέπει να χρησιμοποιείται χλιαρό νερό ενώ για τη χρήση απολυμαντικών, πχ χλωρίνης , κρύο νερό για την αποφυγή δημιουργίας ανεπιθύμητων αντιδράσεων. Μετά τον καθαρισμό με την χρήση του κατάλληλου απορρυπαντικού, η επιφάνεια πρέπει να στεγνώσει για να ακολουθήσει η απολύμανση με χρήση κατάλληλου απολυμαντικού, το οποίο πρέπει να είναι εγκεκριμένο από τον Ε.Ο.Φ, με ιοκτόνο δράση και να συνοδεύεται από τα σχετικά δελτία ασφάλειας. Η εφαρμογή του γίνεται με την αυστηρή τήρηση των όρων και οδηγιών χρήσης τους και εξασφαλίζεται επαρκής αερισμός του χώρου.
- Οι άνθρωποι κορωνοιοί αδρανοποιούνται με διαδικασία απολύμανσης επιφανειών εντός ενός λεπτού με αντιμικροβιακούς παράγοντες όπως: υποχλωριώδες νάτριο 0,1%, (το απολυμαντικό διάλυμα προκύπτει από αραιώση

1:50 της οικιακής χλωρίνης που είναι διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου 5%) αιθανόλη 70% και υπεροξείδιο του υδρογόνου 0,5%.

- Πρέπει να ελέγχεται η ημερομηνία λήξης του προϊόντος και ιδιαίτερη προσοχή στην αποφυγή ανάμειξης καθαριστικών και απολυμαντικών ,εκτός αν οι ετικέτες υποδεικνύουν ότι ο συνδυασμός τους ενδείκνυται (Π.χ ο συνδυασμός χλωρίνης με καθαριστικά αμμωνίας μπορεί να προκαλέσει ακόμη και θάνατο).
- Σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος λοίμωξης SARS-CoV-2 στις εγκαταστάσεις του εκπαιδευτικού ιδρύματος, η εξυγίανση των χώρων των επιφανειών και των αντικειμένων είναι απαραίτητη. Θα πρέπει να ενημερωθεί ο υπεύθυνος της εγκατάστασης έτσι ώστε να ληφθούν αυστηρότερα μέτρα και να υλοποιηθεί ολοκληρωμένο πρόγραμμα καθαρισμού-απολύμανσης, σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ. από εξειδικευμένο προσωπικό με τα κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας. (ΕΟΔΥ: Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που πιθανόν έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-COV-2)

6. Μέτρα για την πρόληψη ιογενών και άλλων λοιμώξεων από την χρήση κλιματιστικών μονάδων

Προτεινόμενα μέτρα προστασίας για τον περιορισμό της διάδοσης του ιού μέσω των ρευμάτων αέρα που αναπτύσσονται κατά τη λειτουργία των κλιματιστικών μονάδων:

- αύξηση παροχής φρέσκου αέρα σε όλες τις ΚΚΜ
- πλήρης αποφυγή ανακυκλοφορίας αέρα
- συνεχή λειτουργία ΚΚΜ ακόμα και αν δεν λειτουργεί το τμήμα που τροφοδοτούν
- στις ΚΚΜ με περιστροφικούς εναλλάκτες αέρα θα πρέπει να σταματήσει η περιστροφή τους και αν είναι δυνατόν να απορρίπτεται ο αέρας χωρίς να διέρχεται από τον εναλλάκτη. Οι ΚΚΜ με πλακοειδείς εναλλάκτες πρέπει να τίθενται εκτός λειτουργίας εφόσον είναι εφικτό
- στις ΚΚΜ με ανακυκλοφορία αέρα θα πρέπει να κλείσουν οι ρυθμιστές ροής ανάμειξης και να απορρίπτεται ο αέρας επιστροφής κατευθείαν στο εξωτερικό περιβάλλον
- οι αεραγωγοί απόρριψης να έχουν τη μέγιστη δυνατή απόσταση από τα σημεία αναρρόφησης φρέσκου αέρα
- οι μονάδες fan coil(FCU) συνιστάται να τίθενται εκτός λειτουργίας ή όταν αυτό δεν είναι εφικτό να τίθενται σε συνεχή λειτουργία (για την αποφυγή επαναιώρησης των ιών σε περίπτωση διακοπής και επαναλειτουργίας των μονάδων)
- οι μονάδες οικιακού τύπου (split units) όπου είναι εφικτό τίθενται εκτός λειτουργίας ή όταν δεν είναι εφικτό τίθενται σε συνεχή λειτουργία με παράλληλη λειτουργία φυσικού αερισμού
- ρύθμιση του εξαερισμού στην ταχύτητα που υποδυκνύεται από τον κατασκευαστή τουλάχιστον δύο ώρες πριν από το χρόνο χρήσης του κτιρίου και αλλαγή σε χαμηλότερη ταχύτητα 2ώρες μετά το χρόνο χρήσης του κτιρίου

- τις νύχτες ,τα Σ/Κ και τις αργίες δεν συνιστάται η απενεργοποίηση του εξαερισμού, αλλά η διατήρηση των συστημάτων εξαερισμού σε λειτουργία με χαμηλότερη ταχύτητα
- αποφυγή αλλαγής των καθορισμένων επιπέδων θέρμανσης , ψύξης και πιθανής υγρασίας
- αποφυγή προγραμματισμού για τον καθαρισμό των αεραγωγών αυτή την περίοδο εκτός και αν γίνεται με μηχανικά μέσα (robots)
- για τις ΚΚΜ και τις μονάδες οικιακού τύπου η αντικατάσταση των φίλτρων πρέπει να γίνεται σύμφωνα με την κανονική διαδικασία και την προγραμματισμένη συντήρηση. Οι τακτικές εργασίες αντικατάστασης και συντήρησης φίλτρων εκτελούνται με χρήση και λήψη όλων των προστατευτικών μέτρων συμπεριλαμβανομένης της αναπνευστικής προστασίας
- εξασφάλιση επαρκούς αερισμού όλων των χώρων με εξωτερικό αέρα
- οι χρήστες του κτιρίου να εκκενώνουν τις λεκάνες αποχωρητηρίου με κλειστό καπάκι. Έτσι περιορίζεται η μετάδοση μέσω αερολύματος από την τουαλέτα κατά την στιγμή της εκκένωσης
- συνεχής λειτουργία των ανεμιστήρων των χώρων αποχωρητηρίου(WC). Όταν η λειτουργία του ανεμιστήρα είναι συνδεδεμένη με τη λειτουργία του διακόπτη φωτισμού, πρέπει να αποσυνδεθεί.
- συστηματική λήψη όλων των κατάλληλων μέτρων για τη σωστή λειτουργία των κλιματιστικών εγκαταστάσεων
- να λαμβάνεται μέριμνα για τον συνεχή ή τουλάχιστον συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με παράλληλη χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων.
- Σχετικά με τη χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων: Εγκύκλιος με Αρ. Πρωτ:Δ1(δ)/ΓΠ οικ. 26635

7. Ειδικές οδηγίες

- Σύσταση για απομάκρυνση των ευπαθών ομάδων από την εργασία, παροχή εξ αποστάσεως εργασίας (σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία) ή τροποποίηση των καθηκόντων τους καθ' υπόδειξη του Ιατρού Εργασίας
- Απομάκρυνση εργαζομένων με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- Αποφυγή άμεσης επαφής και περιορισμός συναλλαγών με το ευρύ κοινό στο βαθμό που είναι εφικτό
- Αποφυγή συνάθροισης εργαζομένων ειδικά σε κλειστούς χώρους
- Διακοπή εκπαιδευτικών σεμιναρίων, εκδηλώσεων, ταξιδιών και περιορισμός μετακινήσεων των εργαζομένων
- Συχνός καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών, κατάρτιση προγράμματος καθαρισμού χώρων και επιφανειών με τα ενδεδειγμένα μέσα
- Συχνός αερισμός εργασιακών χώρων
- Αποφυγή χρήσης κλιματιστικών, εφαρμογή οδηγιών ΕΟΔΥ για λειτουργία κλιματιστικών μηχανημάτων
- Εξασφάλιση μέσων ατομικής προστασίας ανάλογα με την επιτελούμενη εργασία και τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- Προμήθεια αντισηπτικών διαλυμάτων χεριών

- Ορισμός υπευθύνου για την προστασία των εργαζομένων από την πανδημία
- Ελάχιστη απόσταση για γραφεία 1,5 μέτρο μεταξύ ατόμων
- Για τις εκπαιδευτικές διαδικασίες τήρηση όλων των μέτρων προστασίας και των κανόνων λειτουργίας των φορέων παροχής εκπαίδευσης σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία για τις εκπαιδευτικές δομές του Υπουργείου Παιδείας για το τρέχον ακαδημαϊκό έτος (ΦΕΚ 2401/τ.Β'/17-06-2020, ΦΕΚ 2394/τ.Β'/17-06-2020)., καθώς και των σχετικών οδηγιών του ΕΟΔΥ

8. Οργανωτικά μέτρα

- Χωροταξικός σχεδιασμός των θέσεων εργασίας για να τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ των εργαζομένων
- Οι νιπτήρες και οι τουαλέτες να διαθέτουν υγρό σαπούνι και χειροπετσέτες μίας χρήσης
- Οι κάδοι απορριμμάτων να είναι κλειστοί ποδοκίνητοι και να περιέχουν σακούλα μιας χρήσης που κλείνει ερμητικά
- Συχνός καθαρισμός αντικειμένων, όπως πληκτρολόγιο, ποντίκι κ.τ.λ.
- Έλεγχος συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης
- Έλεγχος κλιματιστικών και αλλαγή φίλτρων, να αποφεύγεται η χρήση τους
- Θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση των ανελκυστήρων ή όπου τούτο δεν είναι εφικτό, αυτή θα πραγματοποιείται με πληρότητα 40% σε σχέση με το επιτρεπόμενο όριο του ανελκυστήρα, με χρήση μάσκας ατομικής προστασίας, ενώ προτεραιότητα θα δίδεται στους εργαζομένους ΑΜΕΑ. Ανάρτηση σχετικής οδηγίας.
- Οι μετακινήσεις κατά την διάρκεια του ωραρίου εργασίας, εντός και εκτός κτιριακών εγκαταστάσεων περιορίζονται στις απολύτως αναγκαίες. Αποφεύγονται οι επισκέψεις των μισθωτών σε χώρους εργασίας άλλων εργαζομένων. Ερωτήματα ή διευκρινήσεις θα πρέπει να επιλύονται, στο βαθμό που είναι εφικτό, μέσω τηλεφώνου ή μέσω e-mail.
- Καθίσταται υποχρεωτική η χρήση μάσκας και γαντιών προστασίας από τους εργαζόμενους που χειρίζονται φακέλους και δέματα ή εξυπηρετούν τρίτους (συναδέλφους, συνεργάτες, επισκέπτες, προμηθευτές κλπ.)
- Οι συσκέψεις, καθώς και οι συνεδριάσεις των συμβουλίων και των πάσης φύσεως Επιτροπών συστήνεται να πραγματοποιούνται μέσω τηλεδιάσκεψης. Η συμμετοχή των Μελών στις Συνεδριάσεις των Συλλογικών Οργάνων, εφόσον έχουν τόπο διαμονής εκτός της Έδρας, συστήνεται να πραγματοποιείται μόνο μέσω τηλεδιάσκεψης (διαφορετικά λαμβάνονται υπόψη οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για ταξιδιώτες). Σε όλους τους χώρους συνάθροισης κοινού, ανοικτούς και κλειστούς, που δεν καταλαμβάνονται από ειδική νομοθετική διάταξη τηρείται ελάχιστη απόσταση ενάμισι (1,5) μέτρου μεταξύ των ατόμων. Συστήνεται η εφαρμογή μάσκας.
- Περιορισμός της εισόδου προσωπικού μεταφορέων ταχυδρομικών εταιρειών. Οι παραδόσεις θα πραγματοποιούνται στην είσοδο των κτιρίων/εγκαταστάσεων

στους εργαζομένους που θα καλούνται για παραλαβή μετά από τηλεφωνική επικοινωνία και με χρήση μάσκας και γαντιών

- Λήψη μέτρων για τους εργαζομένους που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες (με ειδική άδεια προστασίας/εξ αποστάσεως εργασία) και σύμφωνα με την ισχύουσα κάθε φορά νομοθεσία

9. Λειτουργία Γυμναστηρίου

- Ακολουθούνται οι οδηγίες για την επαναλειτουργία των γυμναστηρίων για την αποφυγή διασποράς νόσου Covid-19 (ΦΕΚ 2401/τ.Β'/17-06-2020 «Κανόνες τήρησης αποστάσεων σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, δημόσιες υπηρεσίες και άλλους χώρους συνάθροισης κοινού στο σύνολο της Επικράτειας, προς περιορισμό της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19» Παράρτημα Ι)

10. Ευπαθείς ομάδες εργαζομένων

Ως ομάδες αυξημένου κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη COVID 19 ορίζονται από 15.5.2020 (Εγκύκλιος «Μέτρα και ρυθμίσεις για την αντιμετώπιση της ανάγκης περιορισμού της διασποράς του ΔΙΔΑΔ/Φ.69/115/9670/18-05-20» συνολικά οι κάτωθι:

1. Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών. Για την υπαγωγή στην εν λόγω ρύθμιση λαμβάνεται υπόψη η ημερομηνία γέννησης του ατόμου.
2. Άτομα με βαριά καρδιοπάθεια, ή και άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά νοσήματα, που εμφανίζουν την ακόλουθη συμπτωματολογία: κλάσμα εξώθησης αριστεράς κοιλίας: <40%, ενεργό ισχαιμία του μυοκαρδίου, άνω του μετρίου βαθμού στένωση ή ανεπάρκεια μιτροειδούς ή αορτικής βαλβίδας, πνευμονική υπέρταση, ιστορικό πρόσφατης καρδιοχειρουργικής επέμβασης (προ τριμήνου), καθώς και οι μυοκαρδιοπάθειες, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία άλλης καρδιαγγειακής πάθησης.
3. Άτομα με ανθεκτική αρτηριακή υπέρταση παρά τη μέγιστη αγωγή.
4. Άτομα με βαριά πνευμονοπάθεια ή και με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα μέτριου προς σοβαρού βαθμού που εμπίπτουν στην ακόλουθη ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία: ασθενείς με άσθμα με 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος, παρά τη μέγιστη αγωγή (με β διεγέρτη και εισπνεόμενο κορτικοειδές), ασθενείς με ΧΑΠ που βρίσκονται σε οξυγονοθεραπεία κατ' οίκον ή παρουσίασαν 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος ή/και μία νοσηλεία σε νοσοκομείο, ασθενείς σε μόνιμη οξυγονοθεραπεία για άλλες αναπνευστικές παθήσεις, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία άλλης πνευμονικής πάθησης.
5. Άτομα με αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη. Ιδίως ως προς τα άτομα με αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη ως ενδεικτικές τιμές λαμβάνονται οι ακόλουθες: HbA1c του τελευταίου 3μήνου: $\geq 8.0\%$ ή M.O. τιμών γλυκόζης αίματος ≥ 200 mg/dL τις τελευταίες 7

ημέρες και ασθενείς με μικρο/μακρο αγγειακές επιπλοκές, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία.

6. Άτομα που παρουσιάζουν βαριές νευρολογικές/νευρομυϊκές παθήσεις.
7. Άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, που υποβάλλονται σε εξωνεφρική κάθαρση.
8. Άτομα με χρόνια ηπατική ανεπάρκεια (κίρρωση).
9. Άτομα με υψηλό δείκτη μάζας σώματος (BMI>40).
10. Άτομα που παρουσιάζουν σοβαρή ανοσοκαταστολή (συγγενή ή επίκτητη) σύμφωνα με τη γνώμη του θεράποντος ιατρού - Μεταμοσχευμένοι που λαμβάνουν 2 ή περισσότερα ανοσοκατασταλτικά φάρμακα – HIV ασθενείς με CD4≤200/μL.
11. Ασθενείς με διάγνωση νεοπλασίας κατά την τελευταία πενταετία ή που βρίσκονται υπό χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, ή ανοσοθεραπεία.
12. Ασθενείς με αιματολογικές κακοήθειες, δρεπανοκυτταρική αναιμία και πολυμεταγγιζόμενα άτομα.
13. Γυναίκες που κυοφορούν.

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

[Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας](#)

[Εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού](#)

[Σωστός τρόπος πλυσίματος χεριών](#)

[Οδηγίες ένδυσης και αφαίρεσης ατομικού εξοπλισμού προστασίας](#)

[Ψυχική διαχείριση επιδημίας COVID-19 στο γενικό πληθυσμό](#)

11. Πηγές

World Health Organization

European Centre for Disease Prevention and Control

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας

Υπουργείο Υγείας

Υπουργείο Εργασίας