

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ SARS-CoV-2 ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΩΝ Ο.Τ.Α.

ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Συγγραφική Ομάδα

- Θανασιάς Ευθύμιος, MD, MSc, MPH, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
- Μακρυνός Γεώργιος, MPH, Υγιεινολόγος – Επόπτης Δημόσιας Υγείας, Συντονιστής της Επιτροπής Υγιεινής και Ασφάλειας της Π.Ο.Ε. – Ο.Τ.Α.
- Ντουινιάς Γεώργιος, MD, PhD, Καθηγητής Επαγγελματικής & Περιβαλλοντικής Υγείας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής¹

27/04/2020

Οι παρακάτω οδηγίες ανανεώνονται ανάλογα με την εξέλιξη της πανδημίας και τις νέες υπουργικές αποφάσεις και συστάσεις των ειδικών.

¹ Το εγχειρίδιο εκδίδεται υπό την επιστημονική αιγίδα της Μονάδας Φυσιοπαθολογίας της Εργασίας και Επαγγελματικών Νόσων [ΜΕΦΕΕΝ] του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας κ ανανεώνονται ανάλογα με την εξέλιξη της πανδημίας και τις νέες υπουργικές αποφάσεις.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ SARS-cov-2 ΚΑΙ ΤΗ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19
2. ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΛΟΙΜΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ
3. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ
4. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ
5. ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
6. ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΑΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
7. ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΥΠΟΠΤΩΝ ΕΠΑΦΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
8. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΩΣ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΚΑΙ ΑΜΕΣΗ ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ
9. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ - ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
10. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΩΝ Ο.Τ.Α.
11. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΑΠΟ COVID-19
12. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: ΟΞΕΙΑ ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ: ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙV: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΣΟΔΟΥ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ V: ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΟΔΥ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ VI: ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΟΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ Ο.Τ.Α.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ VII: ΕΙΔΗ ΜΑΣΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ VIII: ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙX: ΛΗΨΗ ΜΕΤΡΩΝ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ – ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ SARS-CoV-2 ΚΑΙ ΤΗ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19

Στα τέλη του 2019, **ένα νέο στέλεχος κορονοϊού** αναγνωρίστηκε ως αίτιο κρουσμάτων πνευμονίας στο Wuhan, μια πόλη της επαρχίας Hubei, στην Κίνα. Η μετάδοση του ιού υπήρξε ραγδαία και οδήγησε αρχικώς σε **επιδημία** σε όλη την Κίνα, στη συνέχεια εξαπλώθηκε παγκοσμίως, πλήττοντας πλέον σχεδόν όλες τις ηπείρους. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί από μολυσμένα ζώα, αλλά επίσης είναι δυνατή η μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο. Όπως κάθε άλλος ιός του αναπνευστικού, **μεταδίδεται μέσω σταγονιδίων** που βγαίνουν από το στόμα των μολυσμένων ατόμων κατά την ομιλία, τον βήχα και το φτέρνισμα. Ο ιός μπορεί να επιβιώσει στο περιβάλλον από μερικές ώρες μέχρι και μερικές ημέρες (ανάλογα με την επιφάνεια και τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες), ενώ πιθανός τρόπος μετάδοσης θεωρείται το άγγιγμα μιας μολυσμένης επιφάνειας και στη συνέχεια το άγγιγμα βλεννογόνων (συνήθως των ματιών ή του στόματος).

Οι άνθρωποι που μολύνονται από τον κορονοϊό SARS-CoV-2 μπορεί να εμφανίσουν πυρετό, βήχα, δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή), να αισθάνονται κουρασμένοι και να έχουν μυϊκούς πόνους. Διαταραχές στην όσφρηση και στη γεύση επίσης έχουν αναφερθεί. Τα προβλήματα με την αναπνοή συμβαίνουν όταν η λοίμωξη προσβάλλει τους πνεύμονες, προκαλώντας πνευμονία. Τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται λίγες ημέρες μετά τη λοίμωξη με τον ιό, στις περισσότερες περιπτώσεις αυτό το χρονικό διάστημα είναι 3-7 ημέρες (μέσος όρος 5,2 ημέρες) μετά την έκθεση. Όμως, σε κάποιους ανθρώπους τα συμπτώματα εμφανίζονται μετά από μεγαλύτερο διάστημα (έως και 14 ημέρες).

Συνήθως πρόκειται για μια ήπια νόσο και περίπου το 98% των ανθρώπων που μολύνονται επιβιώνουν. Η πλειονότητα των περιπτώσεων (>80%) είναι ήπιες (με λίγα συμπτώματα, όμοια του κοινού κρυολογήματος) και μπορούν να αναρρώσουν στο σπίτι. Όμως σε κάποιες περιπτώσεις, προκαλείται σοβαρή νόσος (περίπου στο 14%) και σε ένα μικρότερο ποσοστό (περίπου στο 5%) πολύ σοβαρή νόσος. Κάποιοι άνθρωποι δεν εμφανίζουν καθόλου συμπτώματα, ή έχουν μόνο ήπια συμπτώματα κοινού κρυολογήματος. **Σε άλλους ανθρώπους, η λοίμωξη με τον COVID-19 μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, όπως πνευμονία ή ακόμα και θάνατο.** Αυτό συμβαίνει συχνότερα σε ανθρώπους που έχουν κι άλλα προβλήματα σοβαρά προβλήματα υγείας και στους ηλικιωμένους.

Τα επιστημονικά δεδομένα και η κατανόηση αυτού του νεότερου κορονοϊού SARS-CoV-2 και της νόσου (COVID-19) που προκαλεί, βρίσκονται ακόμη υπό εξέλιξη.

2. ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΛΟΙΜΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

1. Προσδιορίστε τους κινδύνους που σχετίζονται με την εργασία και τους κινδύνους για την υγεία του προσωπικού, περιλαμβανομένης και της απειλής από την έκθεση στον COVID-19.
2. Επανεξετάστε τις πολιτικές ανθρώπινου δυναμικού ώστε να διασφαλιστεί ότι οι πολιτικές και οι πρακτικές είναι σύμφωνες με τις συστάσεις των επίσημων φορέων δημόσιας υγείας.
3. Ελαχιστοποιήστε την έκθεση μεταξύ των εργαζομένων αλλά και μεταξύ των εργαζομένων και του κοινού.
4. Εξετάστε και καθορίσετε πολιτικές και πρακτικές, όπως εργασία από το σπίτι - τηλεργασία και ευέλικτες ώρες εργασίας (π.χ. κλιμακωτές βάρδιες) για να αυξήσετε τη φυσική απόσταση μεταξύ των εργαζομένων.
5. Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε την τεχνολογία και την υποδομή που απαιτείται για να υποστηρίξετε πολλούς υπαλλήλους που μπορεί να εργάζονται από το σπίτι.
6. Προσδιορίστε τις ζωτικές λειτουργίες, τις βασικές εργασίες ή τους ρόλους και τα κρίσιμα στοιχεία στις αλυσίδες εφοδιασμού σας (π.χ. πρώτες ύλες, προμηθευτές, υπηρεσίες/προϊόντα υπεργολάβου και υλικοτεχνική υποστήριξη) που απαιτούνται για τη διατήρηση των βασικών δραστηριοτήτων του Ο.Τ.Α. Σχεδιάστε τον τρόπο με τον οποίο θα λειτουργήσει ο ΔΗΜΟΣ, εάν υπάρχει αυξανόμενη απουσία ή οι εν λόγω αλυσίδες εφοδιασμού διακόπτονται.
7. Δημιουργήστε μια διαδικασία μετάδοσης πληροφοριών στους υπαλλήλους και τους εξωτερικούς συνεργάτες σχετικά με τα σχέδια απόκρισης των μολυσματικών ασθενειών και τις τελευταίες πληροφορίες για τον COVID-19. Προβλέψτε τον φόβο των εργαζομένων, το άγχος, τις φήμες και την παραπληροφόρηση και σχεδιάστε τον τρόπο επικοινωνίας ανάλογα.
8. Ορίστε σαφώς τις διαδικασίες του ΔΗΜΟΥ που θα πρέπει να παραμείνουν σε λειτουργία προκειμένου να διασφαλίζεται η Δημόσια υγεία. Η Υπηρεσία καθαριότητας, η διανομή τροφίμων σε ευπαθείς ομάδες, η βοήθεια στο σπίτι και άλλες παρεχόμενες κοινωνικές υπηρεσίες είναι ζωτικής σημασίας και θα πρέπει να εξασφαλιστεί η λειτουργία του σε όλες τις φάσεις της πανδημίας.
9. Εξετάστε το ενδεχόμενο ακύρωσης μη βασικών επαγγελματικών ταξιδιών σε άλλες χώρες ανά γεωγραφικό προορισμό. Εξετάστε το ενδεχόμενο ακύρωσης μεγάλων συναντήσεων ή γεγονότων που σχετίζονται με την εργασία.

10. Μεριμνήστε για την ύπαρξη ικανού αποθέματος σε απολυμαντικά χαρτικά και καθαριστικά για τους κοινόχρηστους χώρους, τα γραφεία, τις τουαλέτες και κάθε άλλο εργασιακό χώρο με έμφαση στα αμαξοστάσια, τα συνεργεία και τα αποδυτήρια.
11. Εξασφαλίστε την απρόσκοπτη λειτουργία των συνεργείων ελέγχου του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, ώστε να αποκατασταθούν άμεσα τυχόν βλάβες
12. Εκδώστε οδηγίες προς τους Δημότες για καλό κλείσιμο των απορριμμάτων τους σε διπλό περιέκτη (σακούλα), ώστε να μην διασπείρεται πιθανά μολυσματικό υλικό κατά την αποκομιδή του
13. Μεριμνήστε για την συντήρηση και την καλή λειτουργία όλων των εγκαταστάσεων που αφορούν την υγεία και την υγιεινή των χώρων, δώστε έμφαση στις τουαλέτες, στις παροχές νερού και στα ντους των αποδυτηρίων, στα αμαξοστάσια και τα νεκροταφεία.
14. Οι Ο.Τ.Α. είναι οργανισμοί αυξημένης επικινδυνότητας. Οι εργαζόμενοι στους Ο.Τ.Α. εκτίθενται σε πλήθος βλαπτικών παραγόντων για την υγεία τους. Συστήνεται η παροχή υπηρεσιών Ιατρού Εργασίας να παρέχεται από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας με γνώση και εμπειρία που θα μπορούν να συνεργάζονται με εργαζόμενους και διοίκηση στη διαχείριση και την εφαρμογή των προτεινόμενων μέτρων
15. Προτείνεται το κλείσιμο όλων των χώρων άθλησης, καθώς και όλα τα τμήματα υποδομών όλων των αθλητικών σωματείων
16. Προτείνεται το ταμείο του Δήμου να είναι κλειστό για το κοινό και οι πληρωμές προς τον Δήμο για οφειλές κ.λπ. να πραγματοποιούνται αποκλειστικά μέσω Τραπέζης. Για Πιστοποιητικά και βεβαιώσεις δημοτολογίου (ληξιαρχικές πράξεις, οικογενειακής κατάστασης κ.λπ.) να πραγματοποιείται τηλεφωνικά η αίτηση και ο δημότης να ενημερώνεται τότε θα είναι έτοιμο το πιστοποιητικό του για να προσέλθει για να το παραλάβει.
17. Προτείνεται όλα τα εξωτερικά έντυπα, φάκελοι, αλληλογραφία να διεκπεραιώνονται από τους υπαλλήλους 24 ώρες μετά την παραλαβή τους και αφού παραμείνουν σε ειδικά καθορισμένο χώρο των υπηρεσιών, χωρίς να αγγίζονται για το ίδιο χρονικό διάστημα, καθώς ο κορονοϊός μπορεί να παραμείνει ενεργός πάνω σε χάρτινες επιφάνειες για ορισμένες ώρες. Εξάλλου συστήνεται ο περιορισμός των εξωτερικών παραγγελιών delivery, και σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να προτιμάται η πληρωμή με κάρτες και όχι με μετρητά
18. Για να κερδηθεί η εμπιστοσύνη των εργαζομένων και να διασφαλιστεί η απαραίτητη ηρεμία και αίσθηση ασφάλειας στον εργασιακό χώρο, απαιτείται αντικειμενική, συνεπής, πειστική επικοινωνία. Η πληροφόρηση θα πρέπει να προάγει την αίσθηση της ενότητας και να είναι ρεαλιστική και διαφανής. Δεν πρέπει ούτε να υποτιμά ούτε να υπερβάλλει τους κινδύνους

3. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Οι εργαζόμενοι εισέρχονται στους χώρους εργασίας όταν:

1. ΔΕΝ εμφανίζουν συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού (βήχα, πυρετό, πονόλαιμο, ρινική καταρροή, δύσπνοια)
2. ΔΕΝ αποτελούν στενή επαφή επιβεβαιωμένου κρούσματος Covid-19 (ΔΕΝ βρίσκονται στο χρονικό διάστημα απομόνωσης για 14 ημέρες)
3. ΔΕΝ ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες καθ' υπόδειξη του θεράποντος ιατρού τους
4. ΔΕΝ υπάρχει σοβαρό υποκείμενο πρόβλημα υγείας που τους καθιστά ευάλωτους έναντι του Covid-19 σε σχέση με τα καθήκοντά τους στη θέση εργασίας τους (**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι**).

Συστάσεις εντός χώρου εργασίας:

1. Αυστηρή τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής
 - ✓ Πλύσιμο των χεριών τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
 - ✓ Κάλυψη του βήχα ή το φτερνίσματος με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτεται άμεσα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, κάλυψη με το εσωτερικό του αγκώνα.
2. Χρήση όλων των μέσων ατομικής προστασίας που προβλέπονται κατά περίπτωση (μάσκα, γάντια)
3. Αποφυγή επαφών και συναθροίσεων με άλλους εργαζόμενους, διατήρηση αποστάσεων αν είναι δυνατόν >2 μέτρα από το συνάδελφο τους.
4. Πλήρης Ενημέρωση και παρακολούθηση από τους προϊστάμενους και τους επόπτες καθαριότητας για τον τόπο, τις τεχνικές και τον χρόνο εργασίας των εργαζομένων ώστε να εντοπιστούν αμέσως λάθος τεχνικές που θα μπορούσαν να μειώσουν την αποτελεσματικότητα των λαμβανομένων μέτρων έναντι του κορονοϊού
5. Χρήση του ιατρείου εργασίας:
 - για σοβαρό και επείγοντα λόγο
 - να προηγείται τηλεφωνική επικοινωνία για καλύτερο συντονισμό
 - Τα στοιχεία επικοινωνίας του Ιατρού Εργασίας θα πρέπει να είναι διαθέσιμα σε όλους

Γενικές συστάσεις σε περίπτωση λοίμωξης του αναπνευστικού:

1. παραμονή στο σπίτι
2. επί υποψίας νόσου, καθημερινή παρακολούθηση της υγείας τους
3. καθημερινή θερμομέτρηση (τρεις φορές την ημέρα) και καταγραφή των μετρήσεων
4. αποφυγή κοινωνικών συναναστροφών
5. αποφυγή επαφών με ευπαθείς ομάδες
6. τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής και κυρίως
 - τακτικό πλύσιμο των χεριών
 - απολύμανση των επιφανειών, γραφείων, υπολογιστών και των περιφερειακών τους, φωτοτυπικών καθώς και των σταθερών και κινητών τηλεφώνων
 - καλό αερισμό των χώρων

Οδηγίες για αποτελεσματική Θερμομέτρηση

1. Συστήνεται θερμόμετρο υπέρυθρων ή laser για θερμομέτρηση από απόσταση
2. Για να είναι ακριβής η μέτρηση τόσο η συσκευή όσο και το άτομο που θερμομετρείται θα είναι σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 15 λεπτά.
3. Η μέτρηση γίνεται στο κέντρο του μετώπου, σε απόσταση 5 εκατοστά
4. Η περιοχή μέτρησης δε θα πρέπει να καλύπτεται από μαλλιά, ιδρώτα κλπ.
5. Η μέτρηση δε θα πρέπει να γίνεται σε περιβάλλον με υψηλή υγρασία
6. Καταστάσεις που αυξάνουν παροδικά την αιμάτωση της κεφαλής (πχ έντονη προσπάθεια, άθληση, συναισθηματική φόρτιση/κλάμα κλπ.) πιθανά να οδηγήσουν σε λανθασμένες ενδείξεις.

4. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ (Ο.Τ.Α.)

Στα πλαίσια της πρόληψης και προαγωγής υγείας των εργαζομένων, οι Ο.Τ.Α. καλούνται να λάβουν τα ακόλουθα μέτρα:

1. Σύσταση για απομάκρυνση των ευπαθών ομάδων από την εργασία ή, εάν είναι εφικτό, τροποποίηση των καθηκόντων τους καθ' υπόδειξη του ιατρού εργασίας ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος για την υγεία τους (**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι**)
2. Απομάκρυνση εργαζομένων με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
3. Δυνατότητα ευέλικτου σχεδιασμού διαχείρισης ειδικών αδειών και αναρρωτικών
4. Λειτουργία με το ελάχιστο δυνατό προσωπικό. Δημιουργία εφεδρειών για την αντιμετώπιση έλλειψης προσωπικού για τις ζωτικές λειτουργίες του Ο.Τ.Α. σε περίπτωση παράτασης της πανδημίας
5. Δυνατότητα εργασιών σε βάρδιες (προτείνεται εβδομαδιαία εναλλαγή), κατά τέτοιο τρόπο ώστε ανάμεσα στις βάρδιες να μεσολαβεί ικανός χρόνος για σχολαστικό καθαρισμό, με τα κατάλληλα μέσα, των κοινών εργαλείων, μέσων ή οχημάτων)
6. Αποφυγή άμεσης επαφής με το ευρύ κοινό, περιορισμός συναλλαγών με το κοινό στο ελάχιστο δυνατό και μόνο για εξαιρετικές περιπτώσεις
7. Χωροταξικός σχεδιασμός θέσεων εργασίας σύμφωνα με τις οδηγίες του Ιατρού Εργασίας και του Τεχνικού ασφαλείας για να τηρούνται οι αποστάσεις (ιδανικά >2m) μεταξύ των εργαζομένων, σε συνδυασμό με επαρκή αερισμό του χώρου
8. Αποφυγή συνάθροισης εργαζομένων, ειδικά σε κλειστούς χώρους
9. Σύσταση για τηλεργασία και εργασία από το σπίτι όπου είναι δυνατό
10. Διακοπή μη ζωτικών ή και επικίνδυνων εργασιών και υπηρεσιών για την μετάδοση του κορονοϊού, και κλείσιμο κτηρίων όπως κυλικεία, ΚΑΠΗ, συνεδριακοί χώροι, Βιβλιοθήκες, πολιτιστικές εκδηλώσεις, εκμάθηση δεξιοτήτων κ.λπ..
11. Διακοπή εκπαιδευτικών σεμιναρίων, εκδηλώσεων, ταξιδιών και περιορισμός μετακινήσεων των εργαζομένων. **Συστήνεται περιορισμός σε μόνο 2 άτομα ανά καμπίνα οχήματος όπου επιβάλλονται μετακινήσεις. Σε κάθε άλλη περίπτωση όπου αυτό είναι τεχνικά δύσκολο (π.χ. απορριμματοφόρα), προτείνεται οι επιβαίνοντες να φορούν μάσκα και η καμπίνα να αερίζεται επαρκώς για τουλάχιστον 2 λεπτά κάθε 10 λεπτά διαδρομής.**
12. Διαχωρισμός εργαζομένων ει δυνατόν σε ομάδες (2 ή περισσότερες) που δεν συναντιούνται μεταξύ τους στον ίδιο εργασιακό χώρο και χρόνο
13. Συχνός καθαρισμός και απολύμανση όλων των επιφανειών που αγγίζονται από εργαζόμενους.
14. Συχνός αερισμός εργασιακών χώρων τουλάχιστον 2 φορές τη μέρα και για 20 – 30 λεπτά

15. Αποφυγή χρήσης κλιματιστικών, σχολαστικός καθαρισμός φίλτρων και συντήρηση των συσκευών ανακύκλωσης / ψύξης και θέρμανσης
16. Εξασφάλιση όλων των μέσων ατομικής προστασίας (μάσκες, γάντια, γυαλιά, στολές ολόσωμες μιας χρήσης, ποδονάρια, σκούφοι, επιμανίκια μίας χρήσης)
17. **Ο Τεχνικός Ασφαλείας και ο Ιατρός Εργασίας ορίζουν με βάση την Εκτίμηση Επικινδυνότητας και την αυτοψία των θέσεων εργασίας, το είδος των ΜΑΠ που απαιτούνται για την κάθε εκτελούμενη εργασία**
18. Προμήθεια και χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων χεριών, καθαριστικών, χαρτικών και δημιουργία στοκ που θα εξασφαλίσει επάρκεια σε περίπτωση παράτασης της πανδημίας
19. **Διαρκής εκπαίδευση – ενημέρωση όλων των εργαζομένων.** Ενημερωτικά φυλλάδια / αφίσες, ηλεκτρονική αλληλογραφία, κοινωνικά δίκτυα, θα πρέπει να επιστρατευτούν **για την μεγαλύτερη δυνατή διάχυση της τεκμηριωμένης πληροφορίας**
20. Εκπόνηση καλά σχεδιασμένων προγραμμάτων **wellbeing** στο πλαίσιο της θωράκισης των εργαζομένων σε μελλοντικά επιδημικά ξεσπάσματα του ιού, από το Φθινόπωρο και μέχρι να υπάρχει εμπορικά διαθέσιμο εμβόλιο. Σύμφωνα με τις υπάρχοντα δεδομένα, τα άτομα με προϋπάρχουσες νόσους διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο να υποστούν τις δυσάρεστες επιπλοκές του COVID-19, ειδικά σε περιπτώσεις σακχαρώδη διαβήτη, νεφρικής νόσου και χρόνιας καρδιακής ανεπάρκειας. Ιδιαίτερη περίπτωση επίκτητης ευαισθησίας έναντι του κορονοϊού και των επιπλοκών του είναι οι καπνιστές. Ένας άλλος παράγοντας κινδύνου φαίνεται να είναι η παχυσαρκία. Τα προγράμματα εκπαίδευσης για τη διακοπή του καπνίσματος, για τη μείωση του βάρους και το stress management θα πρέπει να αποτελέσουν προτεραιότητα για τους Ο.Τ.Α., στα πλαίσια υλοποίησης προγραμμάτων προαγωγής υγείας.
21. Έλεγχος των επισκεπτών με χρήση ειδικού ερωτηματολογίου και τήρηση του σχετικού αρχείου **(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV)**
22. Ορισμός ομάδας Διαχείρισης Έκτακτης Κατάστασης **[ΟΔΕΚ]** για την εξασφάλιση τήρησης των μέτρων και την εισήγηση προτάσεων βελτίωσης, καθώς το φαινόμενο είναι μια εξελισσόμενη δυναμική κατάσταση και η οποία θα πρέπει να αποτελείται κατ' ελάχιστον από τους:
 - Δήμαρχος ή Αντιδήμαρχος ή Γεν Γραμματέας
 - Ιατρός εργασίας
 - Τεχνικός ασφαλείας
 - Επιτροπή Υγείας & Ασφάλειας Εργαζομένων [ΕΥΑΕ] ή Σωματείο
 - Λειτουργός Δημόσιας Υγείας, όπου υπάρχει
 - Διοικητικός προϊστάμενος [Ανθρώπινο Δυναμικό]
 - Διοικητικός προϊστάμενος Κοινωνικών Υπηρεσιών ή δομών Υγείας
 - Διοικητικός Υπεύθυνος Πολιτικής Προστασίας

23. Όλες οι ενέργειες απαιτούν διακριτικότητα, τήρηση απορρήτου των ιατρικών δεδομένων και αποφυγή παντός τύπου διακρίσεων (φύλου, φυλής ή χρώματος) στο χώρο εργασίας.

5. ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

A. Εργαζόμενοι που εμφανίζουν ήπια συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού (όπως καταρροή, πταρμός, δεκατική πυρετική κίνηση, μυϊκή αδυναμία):

1. Δεν προσέρχονται στην εργασία
2. Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους
3. Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας του Ο.Τ.Α.
4. Επικοινωνούν με το θεράποντα ιατρό τους και λαμβάνουν οδηγίες
5. Επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν:
 - Είναι 7 ημέρες ελεύθεροι συμπτωμάτων*
 - Έχουν αναρρώσει πλήρως και είναι ικανοί προς εργασία

Σε επιδείνωση ή εμφάνιση των συμπτωμάτων αναζητούν ιατρική εξέταση λαμβάνοντας προληπτικά μέτρα μη διασποράς της νόσου (μάσκα, γάντια κ.λπ.).

B. Εργαζόμενοι που εμφανίζουν επίμονο πυρετό, βήχα ή επιδείνωση του βήχα και δυσκολία στην αναπνοή:

1. Δεν προσέρχονται στην εργασία
2. Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους
3. Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας του Ο.Τ.Α.
4. Αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια
5. Επικοινωνούν με τον ΕΟΔΥ και λαμβάνουν οδηγίες (εργαστηριακός έλεγχος για COVID-19 σύμφωνα με τις οδηγίες και τα εκάστοτε κριτήρια του ΕΟΔΥ)
6. Υποχρεωτική ενημέρωση του ιατρού εργασίας σε επιβεβαίωση κρούσματος.
7. Επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν:
 - Είναι 7 ημέρες ελεύθεροι συμπτωμάτων*
 - Έχουν αναρρώσει πλήρως και είναι ικανοί προς εργασία
 - Έχουν συμπληρώσει διάστημα 14 ημερών απομόνωσης κατόπιν οδηγιών του ΕΟΔΥ και δεν έχουν εμφανίσει συμπτώματα**.

**Δεν υπάρχει επίσημο και ασφαλές χρονικό όριο επιστροφής στην εργασία μετά την εκδήλωση της νόσου. Οι 7 ημέρες χωρίς συμπτώματα είναι ένα σχετικά ασφαλές όριο και ενδέχεται να τροποποιηθεί.*

***Οι 14 μέρες αφορούν περίοδο επώασης, δηλαδή τον μέγιστο χρόνο από την έκθεση στον ιό μέχρι την εκδήλωση νόσου. 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).*

6. ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΑΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Όλοι οι εργαζόμενοι με οξεία εμφάνιση συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού:

- Απομονώνονται από τους υπόλοιπους εργαζόμενους
- Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους
- Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας του Ο.Τ.Α.
- Αποχωρούν άμεσα από την εργασία
- Ακολουθούν τις παραπάνω οδηγίες (παράγραφος 5) και τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού τους

Α. Εργαζόμενοι που δεν εμφανίζουν βαριά συμπτωματολογία (χωρίς δυσκολία στην αναπνοή ή απώλεια συνείδησης ή άλλη βαριά κλινική εικόνα):

1. Αποφεύγουν την επαφή με τους άλλους εργαζόμενους
2. Αποχωρούν με δικό τους ιδιωτικό μέσο (όχι χρήση μέσων μαζικής κυκλοφορίας)
3. Εάν δεν έχουν, μεταφέρονται με υπηρεσιακό όχημα ή άλλο όχημα. Φέρουν μάσκα μιας χρήσης, απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από τον οδηγό
4. Γίνεται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων του εργαζόμενου με διάλυμα χλωρίνης ή και με αλκοολούχο αντισηπτικό.
5. Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων

Β. Εργαζόμενοι που χρήζουν επείγουσας ιατρικής αντιμετώπισης (δυσκολία στην αναπνοή, απώλεια συνείδησης, βαριά κλινική εικόνα):

1. Ενημερώνεται το ιατρείο
2. Επικοινωνία με ΕΟΔΥ για λήψη περαιτέρω οδηγιών, ο ασθενής μεταφέρεται άμεσα με ασθενοφόρο ή σύμφωνα με οδηγίες του ΕΟΔΥ
3. Τηρούνται όλα τα μέτρα ατομικής προστασίας των οδηγών και νοσηλευτών

4. Γίνεται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων (χρήση 0,5% υποχλωριώδους νατρίου δηλ. αραιώση 1:10 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%, μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70% κατόπιν καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό).
5. Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων

7. ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΥΠΟΠΤΩΝ ΕΠΑΦΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Εργαζόμενος που ήρθε σε **στενή επαφή*** (π.χ. εργασίας σε πολύ κοντινή απόσταση, μετακίνηση με το ίδιο μέσο, κοινού διαλείμματος που ήρθε σε επαφή για περισσότερο από 10 λεπτά κ.λπ.) με εργαζόμενο που εμφάνισε συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού

1. Αποχωρεί άμεσα από την εργασία
2. Παραμένει σε απομόνωση στο σπίτι του
3. Ακολουθεί διαδικασία λεπτομερούς ιχνηλάτησης όλων των επαφών του στο χρονικό διάστημα πριν και κατά τη διάρκεια εμφάνισης των συμπτωμάτων
4. Παρακολουθεί την υγεία του **για 14 ημέρες**
 - Σε **μη** εκδήλωση συμπτωμάτων επιστρέφει στην εργασία του
 - Σε εκδήλωση συμπτωμάτων ακολουθείται το σχέδιο της παραγράφου 5 από την ημερομηνία έναρξης των συμπτωμάτων.

*Σε κρίσιμους υπηρεσιακούς τομείς με κίνδυνο διακοπής λειτουργίας τους, οι επαφές των πιθανών κρουσμάτων μπορούν να απομονωθούν για **7 ημέρες** αντί 14 (μετά και από σύμφωνη γνώμη του ΕΟΔΥ). Με την επιστροφή του λαμβάνει υποχρεωτικά μέτρα προστασίας (μάσκα γάντια) μέχρι τη συμπλήρωση 14 ημερών.

Η συγκεκριμένη τακτική εφαρμόζεται στα νοσοκομεία από 17/03/2020 λόγω

- αδυναμίας διακοπής λειτουργίας τους
- εκδήλωσης συμπτωμάτων στις πρώτες 5 με 7 ημέρες από την επαφή στην πλειοψηφία των περιπτώσεων

Σε κάθε περίπτωση, το μέγιστο επίπεδο ασφάλειας, παραμένουν οι 14 ημέρες, ειδικά εάν πρόκειται για παρατεταμένη κοντινή επαφή, χωρίς την χρήση μέσων ατομικής προστασίας (γάντια, μάσκα) και χωρίς την εφαρμογή περιβαλλοντικών κανόνων υγιεινής (καθαρισμός, απολύμανση επιφανειών).

Εργαζόμενος που διαχειρίστηκε ύποπτο κρούσμα (οδηγός, νοσηλευτής, συνάδελφος) και τήρησε όλα τα μέσα ατομικής προστασίας (γυαλιά, φόρμα, μάσκα, γάντια μιας χρήσης) και τις οδηγίες που του έχουν δοθεί, θεωρείται χαμηλού κινδύνου για εκδήλωση νόσου.

Εργαζόμενος με μικρή διάρκεια (<15 λεπτά) ή και μεγάλη απόσταση επαφής (>2 μέτρα) θεωρείται χαμηλού κινδύνου για εκδήλωση νόσου.

Οι περιβαλλοντικοί κανόνες υγιεινής μειώνουν την επικινδυνότητα μετάδοσης νόσου.

Τα αυστηρά μέτρα υγιεινής του προσωπικού μειώνουν περαιτέρω την επικινδυνότητα.

(*) βλέπε παράρτημα III : Ορισμός στενής επαφής

8. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΩΣ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΚΑΙ ΑΜΕΣΗ ΠΑΡΟΧΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ

Απολύμανση είναι η διαδικασία με την οποία επιτυγχάνεται η αδρανοποίηση ή καταστροφή των παθογόνων μικροοργανισμών αλλά όχι των ανθεκτικών τους μορφών (π.χ. σπόροι) με χημικές ουσίες (π.χ. αλκοόλη) ή φυσικές μεθόδους (π.χ. θερμοκρασία) σε αντικείμενα, εργαλεία και επιφάνειες.

Λόγω της πιθανής επιβίωσης του ιού SARS-CoV-2 στο περιβάλλον για αρκετές ημέρες, οι χώροι και οι περιοχές που έχουν πιθανά μολυνθεί από τον ιό πρέπει να απολυμαίνονται πριν την επαναχρησιμοποίησή τους. Αυτό είναι υποχρεωτικό μετά από εντοπισμό επιβεβαιωμένου κρούσματος σε χώρο εργασίας ή σε κοινόχρηστο χώρο εντός κτηριακής υποδομής ή όχημα του Ο.Τ.Α.

Σε περίπτωση που ο χώρος δεν χρησιμοποιείται, συστήνεται να γίνει ο καθαρισμός 72 ώρες μετά από την παρουσία του πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος στο χώρο, γιατί το ιϊκό φορτίο αναμένεται ότι θα έχει μειωθεί σημαντικά μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα.

Η απολύμανση θα πρέπει να παρέχεται υποχρεωτικά ως μέτρο προστασίας του προσωπικού των Ο.Τ.Α. από την εξάπλωση του κορονοϊού (covid-19), σύμφωνα με την αριθμ. πρωτ. δ1γ/γ.π/οικ 19954/20-03-2020 εγκύκλιο με θέμα: *μέτρα καθαρισμού και απολύμανσης σε χώρους και επιφάνειες κατά την εξέλιξη της πανδημίας του sars-cov-2*».

Τονίζεται η ανάγκη για σχολαστική αναζήτηση της επάρκειας του αναδόχου απολύμανσης σε όλα τα απαραίτητα πιστοποιητικά και διαπιστεύσεις ώστε να εξασφαλίζεται το μέγιστο δυνατό σε ποιότητα απολύμανσης αποτέλεσμα

ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΘΕΣΕΩΝ : ΠΡΑΞΗ ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ 11-3-2020 - ΦΕΚ 55/Α/11-3-2020 <<ΚΑΤΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΠΕΙΩΝ ΤΗΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ COVID-19 ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΔΙΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ>>.
- Δ1Γ/Γ.Π/ΟΙΚ 19954/20-03-2020 ΕΓΚΥΚΛΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ: ΜΕΤΡΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΚΑΙ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ SARS-COV-2.
- ΦΕΚ Α' 42/25.02.2020.
- ΕΓΚΥΚΛΙΟ ΜΕ ΑΡ.ΠΡΩΤ Δ1Α/Γ.Π.ΟΙΚ.4199/23.01.2020 ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ.
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΕΟΔΥ ΓΙΑ ΤΑ «ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΛΟΙΜΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΟΝΑΪΟ 2019-NCOV ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ/06.02.2020>>.
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΜΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΚΤΕΘΕΙ ΣΤΟΝ ΙΟ SARS-COV-2.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Η απολύμανση των κτιρίων & οχημάτων θα πρέπει να πραγματοποιηθεί με απολυμαντικό το οποίο το οποίο πέραν της ευρείας αντιμικροβιακής του δράσης (Βακτήρια, άλγη, μύκητες κ.α.), θα καταπολεμά κατά κύριο λόγο αποτελεσματικά ιούς, κορονοϊούς και ειδικότερα τον COVID-19.

Η επιλογή μεθόδου της εφαρμογής (ψεκασμός, εκνέφωση κ.λ.π.) και αντιστοίχως η χρήση του απαιτούμενου εξοπλισμού πρέπει πάντα να στοχεύει στην αποτελεσματική και με ασφαλή τρόπο καταπολέμηση του ιϊκού φορτίου των μολυσμένων χώρων, επιφανειών και σημείων, χωρίς την περαιτέρω πρόκληση ρύπανσης καθώς και φθορών και καταστροφής άλλων υλικών και αντικειμένων. Για αυτόν το λόγο συνιστάται κατά περίπτωση & χρήση ατοξικής μεθόδου.

ΑΤΟΞΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε ευαίσθητες ή ιδιαίτερα ύποπτες περιοχές, θα πραγματοποιηθεί με χρήση ξηρού υπέρθερμου ατμού. Ο ξηρός υπέρθερμος ατμός αποτελεί οικολογική λύση για την καταπολέμηση των μικροοργανισμών χωρίς τη χρήση χημικών ουσιών και δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και στο περιβάλλον. Η ροή του ξηρού υπέρθερμου ατμού είναι αρκετά ισχυρή και διεισδύει αποτελεσματικά σε ρωγμές, σχισμές, έπιπλα, υφάσματα, απολυμαίνοντας άμεσα τις περιοχές που εφαρμόζεται. Η χρήση του ξηρού υπέρθερμου ατμού θα εφαρμοστεί και στις καμπίνες των οχημάτων.

- Αποτελεί οικολογική λύση για την καταπολέμηση των μικροβίων χωρίς τη χρήση χημικών ουσιών.
- Δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και στο περιβάλλον.
- Η ροή του ξηρού υπέρθερμου ατμού είναι αρκετά ισχυρή και διεισδύει αποτελεσματικά σε ρωγμές, σχισμές, έπιπλα, υφάσματα, απολυμαίνοντας άμεσα τις περιοχές που εφαρμόζεται.
- Εφαρμόζεται σε σημεία τα οποία πιθανόν να υποστούν φθορές από το υγρό ή/και χημικό παράγοντα
- Οι επιφάνειες είναι άμεσα παραδοτέες προς χρήση.

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, καλάθια, ασανσέρ, πόμολα, κουπαστές σκάλας, συσκευές τηλεφώνου, πληκτρολόγια, κλπ.) εξυγιαίνονται επαρκώς. Όλο το προσωπικό καθαριότητας πρέπει να γνωρίζει καλά τις ενδεδειγμένες τεχνικές καθαρισμού. Οι διαδικασίες καθαρισμού πρέπει να λαμβάνουν χώρα πριν την απολύμανση.

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ

Ο ανάδοχος είναι υποχρεωμένος να διαθέτει μόνιμο ειδικό επιστήμονα για απολυμάνσεις και εξειδικευμένο τεχνικό προσωπικό, επίσης να διαθέτει πιστοποιητικό διαχειριστικού συστήματος Ποιότητας ISO 9001:2015, πιστοποιητικό περιβαλλοντικής διαχείρισης ISO 14001:2015, και πιστοποιητικό συστήματος Υγιεινής & Ασφάλειας ISO 45001:2018 με πεδίο εφαρμογής των ανωτέρω: ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ.

Επίσης, είναι υποχρεωμένος για την παροχή όλων των μέσων και στοιχείων τα οποία κρίνονται απαραίτητα για την υλοποίηση της ανατιθέμενης εργασίας.

Ο προστατευτικός ατομικός εξοπλισμός πρέπει να περιλαμβάνει:

- Μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή FFP3
- Προστατευτικά γυαλιά
- Προστατευτική φόρμα, αδιάβροχη, με μακριά μανίκια, μίας χρήσης
- Γάντια μίας χρήσης
- Ειδικό υπόδημα ασφαλείας

9. ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ - ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Γενικές οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης σε επίπεδο πρόληψης και για τον έκτακτο καθαρισμό χώρων εργασίας που έχουν πιθανά μολυνθεί από το νέο SARS-CoV-2.

Καθαρισμός είναι η μηχανική απομάκρυνση οργανικών & ανόργανων ρύπων (π.χ. σκόνη) από μία επιφάνεια ή από ένα εργαλείο με αποτέλεσμα τη μείωση του μικροβιακού φορτίου. Επίσης καθαρισμός μπορεί να εφαρμοστεί σε ανθρώπινα μέλη.

Λόγω της πιθανής επιβίωσης του ιού SARS-CoV-2 στο περιβάλλον για αρκετές ημέρες, οι χώροι και οι περιοχές που έχουν πιθανά μολυνθεί από τον ιό πρέπει να καθαρίζονται σχολαστικά σε καθημερινή βάση. Προτείνεται:

- Χρήση γαντιών μιας χρήσης και στολής εργασίας από το προσωπικό καθαριότητας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους. Επισημαίνεται ότι, η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.
- Σχολαστική εφαρμογή των τυπικών εργασιών καθαρισμού, δίνοντας έμφαση στο συχνό καθαρισμό των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, ανελκυστήρες, διακόπτες, βρύσες κλπ.) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Οι κάδοι απορριμμάτων να είναι ποδοκίνητοι και να περιέχουν σακούλα μιας χρήσης που κλείνει ερμητικά. Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως.
- Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, είναι απαραίτητη η χρήση αιθανόλης με συγκέντρωση 70% κατόπιν του καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό.
- Όλα τα οχήματα του Ο.Τ.Α. πρέπει να καθαρίζονται στην καμπίνα τους καθημερινά στο τέλος της βάρδιας και ανάμεσα στις βάρδιες αν

χρησιμοποιείται το ίδιο όχημα ή μέσο και από επόμενη βάρδια. Ιδιαίτερη προσοχή να δοθεί σε κάθε τι που αγγίζεται από τους χειριστές (τιμόνι, ταχύτητες, διακόπτης παραθύρων, μπουτόν ασφάλειας πόρτας, χειρολαβές, υποβραχιόνια καθισμάτων, καθρέφτης κλπ.)

- Ο προστατευτικός ατομικός εξοπλισμός για το προσωπικό καθαριότητας των χώρων εργασίας περιλαμβάνει (πέραν του απαιτούμενου από την ΥΑ 43726 - 8/6/2019,προστατευτικού εξοπλισμού):
 - Μάσκες κατά προτίμηση υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή FFP3 / εναλλακτικά υφασμάτινες πλενόμενες (καθημερινό πλύσιμο και σιδέρωμα)
 - Γάντια νιτριλίου μιας χρήσης
 - Σκούφο (απλό ή με γείσο)
 - Ρόμπα νοσηλευτική μιας χρήσεως
 - Ποδονάρια και επιμανίκια, όπου ο τεχνικός ασφαλείας και ο Ιατρός Εργασίας ορίζουν με βάση την Εκτίμηση Επικινδυνότητας
- Ο απορριπτόμενος εξοπλισμός πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πιθανό μολυσματικό υλικό και να απορρίπτεται σύμφωνα με την εθνική νομοθεσία. Εφόσον χρησιμοποιηθεί προστατευτικός εξοπλισμός που δεν είναι μιας χρήσης, επιβάλλεται η απολύμανσή του με τα κατάλληλα απολυμαντικά (π.χ. 0.1% υποχλωριώδες νάτριο ή 70% αιθανόλη) μετά από κάθε χρήση. Στην περίπτωση που χρησιμοποιηθούν άλλα απολυμαντικά, πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή. Κατά τη χρήση των απολυμαντικών πρέπει ο χώρος να είναι καλά αεριζόμενος.
- Οι δημόσιοι χώροι από όπου έχει απλώς περάσει το συμπτωματικό άτομο, όπως οι διάδρομοι, συστήνεται να καθαρίζονται σύμφωνα με στις συνήθεις διαδικασίες καθαρισμού του φορέα και πάντα σύμφωνα με στις οδηγίες του κατασκευαστή του απορρυπαντικού/απολυμαντικού και τη σχετική εθνική νομοθεσία.
- Για τον καθαρισμό και την απολύμανση όλων των σκληρών επιφανειών, των πατωμάτων, των καρεκλών, των πόμολων, κ.α., πρέπει να χρησιμοποιούνται πανάκια/υφάσματα στις χρήσης ή χαρτί καθαρισμού καθώς και σφουγγαρίστρες με αποσπώμενες κεφαλές. Τα πανάκια / υφάσματα, το χαρτί και οι κεφαλές από στις σφουγγαρίστρες θα πρέπει να απορρίπτονται μετά από κάθε χρήση σε ειδικές σακούλες και να αντιμετωπίζονται ως μολυσματικά απόβλητα στην περίπτωση που ο καθαρισμός αφορά χώρους από όπου έχει περάσει επιβεβαιωμένο κρούσμα. Πρέπει να αποφεύγεται το πιτσίλισμα και ο ψεκασμός κατά τη διάρκεια του καθαρισμού και στις απολύμανσης.
- Στην περίπτωση που κάποια αντικείμενα δεν μπορούν να καθαριστούν π.χ. έπιπλα επικαλυμμένα με ταπετσαρία ή στρώματα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθαρισμός με ατμό.
- Όλο το προσωπικό καθαριότητας πρέπει να γνωρίζει καλά τις ενδεδειγμένες τεχνικές καθαρισμού.

- Ιδιαίτερη προσοχή να δίνεται στις προειδοποιήσεις κινδύνου και τις οδηγίες στις ετικέτες των προϊόντων. Τα προϊόντα καθαρισμού και τα απολυμαντικά συχνά απαιτούν τη χρήση γαντιών ή προστασίας ματιών. Για παράδειγμα, τα γάντια πρέπει να χρησιμοποιούνται για να προστατεύουν τα χέρια κατά την χρήση απολυμαντικών χλωρίνης.
- Οι διαδικασίες καθαρισμού πρέπει να λαμβάνουν χώρα πριν την απολύμανση.
- Ο καθαρισμός μοκετών και πατωμάτων με τη χρήση ηλεκτρικής σκούπας, ενέχει τον κίνδυνο της διασποράς παθογόνων μικροοργανισμών στο χώρο.
- Οι άνθρωποι κορονοϊοί αδρανοποιούνται με διαδικασία απολύμανσης επιφανειών εντός ενός λεπτού (1') με αντιμικροβιακούς παράγοντες όπως: Υποχλωριώδες νάτριο σε συγκέντρωση 0,1%, Αιθανόλη 70% και Υπεροξειδίου του υδρογόνου 0,5%.
- Επισημαίνεται πως πρέπει να γίνει έλεγχος ώστε να μην έχει παρέλθει η ημερομηνία λήξης του προϊόντος, ενώ δίνεται 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 σοβαρό τραυματισμό ή ακόμη και τον θάνατο)
- Η δράση της αιθανόλης οφείλεται στην καταστροφή της μεμβράνης των μικροβίων με τη μετουσίωση (αλλαγή) των πρωτεϊνών τους. Η αιθανόλη είναι δραστική όταν είναι υδατικόδιάλυμα καθόσον η μετουσίωση των πρωτεϊνών δεν επιτυγχάνεται απουσία νερού. Το πιο δραστικό διάλυμα είναι περιεκτικότητας 70 %, που καταστρέφει τα βακτήρια, το μυκοβακτηρίδιο της φυματιώσεως και τους μύκητες. Είναι επίσης δραστική στους ελутροφόρους ιούς (π.χ. ιούς της γρίπης, παραγρίπης, του απλού έρπητα, του HIV και του SARS-CoV-2). Έχει μικρή δράση στους μη ελутροφόρους ιούς (π.χ. ιό της ηπατίτιδας Α και Β, εντεροϊούς, ροταϊό, αδενοϊούς, νοροϊούς, ρινοϊούς) και στα πρωτόζωα. Η αιθανόλη για να είναι αποτελεσματική απαιτείται χρόνος επαφής ενός (1) λεπτού.
- Υποχλωριώδες νάτριο: Η απολύμανση με χλωρίνη είναι αποτελεσματική μόνο αν ακολουθηθούν τα παρακάτω βήματα:
 - Πριν την εφαρμογή απαιτείται σχολαστικός καθαρισμός των επιφανειών με νερό και στη συνέχεια θα πρέπει να είναι στεγνές.
 - Το διάλυμα χλωρίνης παρασκευάζεται πριν την χρήση και όχι από προηγούμενες ημέρες.
 - Προσθέτουμε το λευκαντικό στο νερό και όχι το αντίθετο.
 - Φροντίζουμε όλες οι επιφάνειες να περαστούν με το απολυμαντικό και το οποίο πρέπει να παραμένει σε αυτές σύμφωνα τον απαιτούμενο χρόνο επαφής. Για επιφάνειες που έχουν επιμολυνθεί απαιτούνται 100 ml οικιακής χλωρίνης (περιεκτικότητας 5.25% σε υποχλωριώδες νάτριο) σε 1 λίτρο

νερό. Απαιτούμενος χρόνος δράσης 10 λεπτά. Μετά τον απαιτούμενο χρόνο δράσης, οι επιφάνειες καθαρίζονται εκ νέου με νερό ώστε να απομακρυνθεί η χλωρίνη.

- Υφάσματα:
Στα σταθερά υφάσματα επειδή είναι αδύνατο να χρησιμοποιηθούν οι ανωτέρω απολυμαντικές ουσίες, ακολουθείται διαδικασία πλύσης σε υψηλή θερμοκρασία νερού (90°C) με τη χρήση κοινού απορρυπαντικού πλυντηρίου ρούχων ή εναλλακτικά σε χαμηλότερης θερμοκρασίας πλύσης με χρήση λευκαντικού ή ομοειδών προϊόντων με απολυμαντική δράση. Στην περίπτωση που κάποια αντικείμενα δεν μπορούν να καθαριστούν ή/και απολυμανθούν όπως περιγράφεται παραπάνω όπως π.χ. έπιπλα επικαλυμμένα με ταπετσαρία ή στρώματα, μπορεί να ακολουθηθεί μέθοδος καθαρισμού με ατμό.
- Εφόσον χρησιμοποιηθεί προστατευτικός εξοπλισμός (ΜΑΠ) που δεν είναι μίας χρήσης, επιβάλλεται η απολύμανσή του με τα κατάλληλα απολυμαντικά (π.χ. υποχλωριώδες νάτριο ή 70% αιθανόλη) μετά από κάθε χρήση. Στην περίπτωση που χρησιμοποιηθούν άλλα απολυμαντικά, πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή.

10. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΩΝ Ο.Τ.Α.

Α) ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ – ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΕΒΑ

Οι υπηρεσίες αυτές θα πρέπει να θεωρούνται ζωτικής σημασίας για τη Δημόσια Υγεία και εντελώς απαραίτητες καθώς εξυπηρετούν ομάδες του πληθυσμού είτε χαμηλού κοινωνικό-οικονομικού επιπέδου, είτε ευπαθείς ομάδες που σε άλλη περίπτωση θα ήταν αβοήθητοι η θα έπρεπε να εκτεθούν βγαίνοντας από το σπίτι τους προκειμένου να προμηθευτούν βασικά αγαθά. Οι βασικές αρχές που πρέπει να τηρούνται είναι:

Χρήση ΜΑΠ από το προσωπικό του Δήμου που θα περιλαμβάνει υποχρεωτικά:

- Μάσκα προσώπου
- Προστατευτικά γυαλιά
- Γάντια μιας χρήσης
- Ποδονάρια όταν οι εργαζόμενοι πρέπει να εισέλθουν εντός της οικίας των εξυπηρετούμενων
- Ολόσωμες φόρμες μίας χρήσης μπορεί να χρειαστούν σε περιπτώσεις εξυπηρέτησης ανοσοκατεσταλμένων ατόμων ή νοσηλευτικές ρόμπες μιας χρήσης στις υπόλοιπες περιπτώσεις
- Απαγορεύεται να εργάζονται σε αυτές τις υπηρεσίες άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες με βάση το ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι
- Οι εργαζόμενοι στις υπηρεσίες αυτές θα πρέπει να εκπαιδευτούν στην σωστή χρήση των ΜΑΠ από τον τεχνικό ασφαλείας και να τηρείται σχετικό αρχείο εκπαίδευσης
- Για αγορές από σούπερ μάρκετ, φαρμακεία, κτλ. για λογαριασμό άλλων θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση χαρτονομισμάτων και κερμάτων. Προτείνεται η χρήση καρτών. Αν αυτό δεν είναι εφικτό πρέπει να χρησιμοποιούνται γάντια μιας χρήσης που θα απορρίπτονται αμέσως μετά
- Η προστασία κατά την προετοιμασία του συσσιτίου και την διανομή του συσσιτίου απαιτεί επιπλέον τη χρήση σκούφου (απλή ή με γείσο) και ποδιά χειριστού τροφίμων μιας χρήσης

Β) ΣΥΝΑΛΑΓΕΣ ΜΕ ΚΟΙΝΟ

Χρήση ΜΑΠ από το προσωπικό του Δήμου που θα περιλαμβάνει υποχρεωτικά:

- Μάσκα προσώπου
- Γάντια μιας χρήσης
- Απαγορεύεται να εργάζονται σε αυτές τις υπηρεσίες άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες με βάση το **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι**
- **Υποχρεωτική η τοποθέτηση προστατευτικού γυαλιού η plexiglass για τη συναλλαγή με το κοινό**

Γ) ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΟΦΟΡΩΝ

Χρήση ΜΑΠ από το προσωπικό του Δήμου που θα περιλαμβάνει υποχρεωτικά:

- Μάσκα προσώπου, Σκούφος μίας χρήσεως
- Προστατευτικά γυαλιά
- Γάντια
- Πλαστικές μπότες μέχρι το γόνατο
- Προστατευτική φόρμα, αδιάβροχη, με μακριά μανίκια, μιας χρήσης

Δ) ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ – ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Το Κοινωνικό Ιατρείο ή και Φαρμακείο καλύπτει τις ανάγκες πρωτοβάθμιας ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης των ανασφάλιστων και απόρων δημοτών και κατοίκων. Κατά την περίοδο διαχείρισης της κρίσης του κορονοϊού προτείνονται τα εξής:

- Αναστολή της εξέτασης χρόνιων περιστατικών από τους ιατρούς του Δήμου και μετατροπή των ιατρείων σε κέντρα αντιμετώπισης του κορονοϊού με παροχή πληροφοριών και κατεύθυνσης στους Δημότες
- Λειτουργία τηλεφωνικής Γραμμής που θα απαντάται από του ιατρούς των Ιατρείων για παροχή κάθε δυνατής πληροφορίας και διευκόλυνσης προς τους Δημότες
- Κατάργηση της συνταγογράφησης φαρμάκων και απαραίτητων εξετάσεων με φυσική παρουσία και ενεργοποίηση της άυλης συνταγογράφησης
- Θα πρέπει να υπάρχει μέριμνα για την ασφαλή διάθεση των μολυσματικών υλικών που τυχόν παράγονται από τη λειτουργία τους. Ο απορριπτόμενος εξοπλισμός πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πιθανό μολυσματικό υλικό και να απορρίπτεται σύμφωνα με την εθνική νομοθεσία.
- Το ιατροφαρμακευτικό υλικό που δωρίζεται προκειμένου να διατεθεί σε δημότες και κατοίκους του Δήμου, προτείνεται να παραμένει σε ασφαλή από πρόσβαση χώρο για 72 ώρες πριν διαχωριστεί/ταξινομηθεί και πριν διατεθεί στους δικαιούχους
- Αναστολή όλων των επεμβατικών ιατρικών πράξεων που τυχόν εκτελούνταν στα Ιατρεία όσο διαρκεί η πανδημία
- Προσέλευση στο Φαρμακείο μόνο με ραντεβού και είσοδος εντός του χώρου που λειτουργεί μόνο ενός ατόμου κάθε φορά με παράλληλη τήρηση των οδηγιών που προτείνονται για τους επισκέπτες (**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV**)
- Να ληφθεί μέριμνα για τον επαρκή εξαερισμό και αερισμό του χώρου των Ιατρείων / Φαρμακείου. Να πραγματοποιηθεί συντήρηση των κλιματιστικών και σχολαστικός καθαρισμός των φίλτρων τους

- Θα πρέπει να γίνεται καθημερινός σχολαστικός καθαρισμός και απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης με νερό σε αναλογία 1/10 όλων των επιφανειών τουλάχιστον 2 φορές στο χρόνο του ωραρίου λειτουργίας τους
- Εξοπλισμός των Ιατρείων /Φαρμακείου με τα απαραίτητα ΜΑΠ, χωρίς τα οποία δεν θα πρέπει να επιτρέπεται η λειτουργία τους και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται από ολόκληρο το προσωπικό που εργάζεται σε αυτά (Ιατρούς, Νοσηλευτές, επισκέπτες Υγείας, Ψυχολόγους, Γραμματεία κλπ.):
 - Μάσκες προσώπου κατηγορίας ασφάλειας FFP3,
 - Γάντια λάτεξ / βινυλίου
 - Ολόσωμες φόρμες μιας χρήσης
 - Σκούφο
 - ποδονάρια

11. ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ COVID-19

A. Ορισμοί

Κάθε εργασιακός κίνδυνος περιγράφεται από:

1. την σοβαρότητα των συνεπειών στην υγεία
2. την πιθανότητα να συμβεί

Η επικινδυνότητα (R) αποτελεί το γινόμενο:

$$\text{ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ} = \text{ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ (P)} \times \text{ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑ (S)} \quad (R = S * P)$$

Διαβαθμίσεις και Ποσοτικοποίηση Παραμέτρων

Σοβαρότητα (S)	
ΘΑΝΑΤΟΣ	6
ΚΡΙΣΙΜΗ	5
ΥΨΗΛΗ	4
ΜΕΤΡΙΑ	3
ΜΙΚΡΗ	2
ΑΜΕΛΗΤΕΑ	1
Πιθανότητα (P)	

ΣΙΓΟΥΡΟ	6	
ΠΟΛΥ ΠΙΘΑΝΟ	5	
ΠΙΘΑΝΟ	4	
ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΣΥΜΒΕΙ	3	
ΣΠΑΝΙΟ	2	
ΜΑΛΛΟΝ ΑΠΙΘΑΝΟ	1	
Επικινδυνότητα (R) – Ενέργειες		
1. Αμελητέα	διατήρηση μέτρων	1-6
2. Χαμηλή	παρακολούθηση	6,1-12
3. Μέτρια	Προγραμματισμός λήψης μέτρων	12,1-18
4. Υψηλή	άμεση λήψη μέτρων	18,1-24
5. Πολύ Υψηλή	Άμεση λήψη μέτρων και Αναστολή δραστηριοτήτων	24,1-30
6. Κρίσιμη	Διακοπή εργασίας -LOCKDOWN	$R \geq 30$

Επικινδυνότητα (R)	ΘΑΝΑΤΟΣ	ΚΡΙΣΙΜΗ	ΥΨΗΛΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΜΙΚΡΗ	ΑΜΕΛΗΤΕΑ
ΣΙΓΟΥΡΟ	36	30	24	18	12	6
ΠΟΛΥ ΠΙΘΑΝΟ	30	25	20	15	10	5
ΠΙΘΑΝΟ	24	20	16	12	8	4
ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΣΥΜΒΕΙ	18	15	12	9	6	3
ΣΠΑΝΙΟ	12	10	8	6	4	2
ΜΑΛΛΟΝ ΑΠΙΘΑΝΟ	6	5	4	3	2	1

Β. Επικινδυνότητα από COVID-19 χωρίς λήψη μέτρων

Απώλεια ζωής μπορεί να συμβεί σε κάθε εργαζόμενο, ευπαθή ή μη.

Η έκθεση των εργαζομένων είναι συχνή και η πιθανότητα μετάδοσης μπορεί να χαρακτηριστεί υψηλή. Επειδή ο ρυθμός αναπαραγωγής της νόσου υπερβαίνει το 1,5, ο κίνδυνος από μη έγκαιρη ιχνηλάτηση και άμεση παρέμβαση αυξάνεται εκθετικά μετά το πρώτο ύποπτο κρούσμα

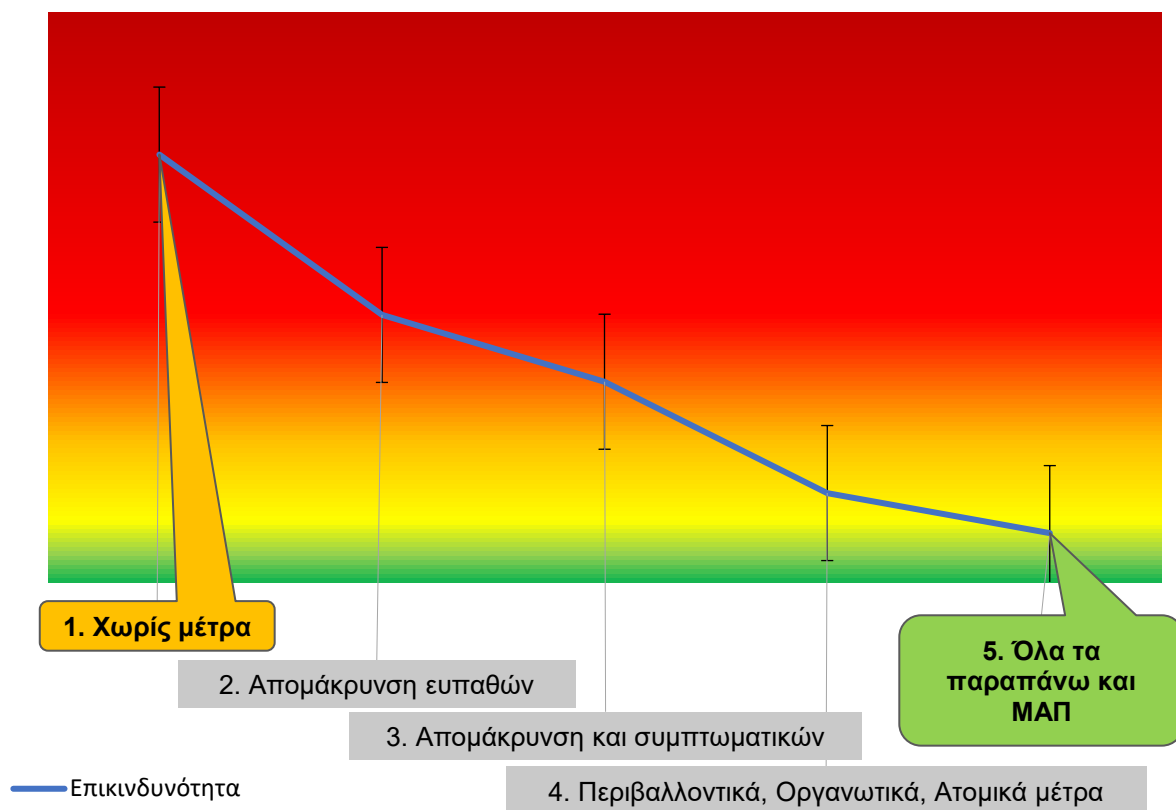
- Επικινδυνότητα για ευπαθείς εργαζόμενους = **24-32**
- Επικινδυνότητα για μη ευπαθείς = **18-24**

➤ **Ενέργειες = διακοπή εργασίας / άμεση λήψη μέτρων**

Γ. Μέτρα μείωσης επικινδυνότητας κατά σειρά αποτελεσματικότητας:

1. **Διακοπή εργασίας** σε κάθε επιχείρηση που δεν λαμβάνει κανένα μέτρο
2. **Απομάκρυνση ευπαθών ομάδων** εργαζομένων με βάση την κείμενη νομοθεσία και τη γνωμάτευση του Ιατρού Εργασίας
3. **Απομάκρυνση εργαζομένων με συμπτώματα** οξείας λοίμωξης αναπνευστικού. **Αποφυγή εργασίας συμπτωματικών** και απομόνωση. Απομόνωση επαφών με ύποπτο κρούσμα.
4. **Περιβαλλοντικά μέτρα** (παροχή αντισηπτικών, καθαρισμός χώρων, αερισμός, ομάδες εργαζομένων χωρίς επαφή μεταξύ τους, διακοπή περιττών εργασιών, εργασία από το σπίτι)
5. **Οργανωτικά μέτρα** (εκπαίδευση, ενημέρωση, ελάχιστο δυνατόν προσωπικό, ευέλικτες διαδικασίες για απομάκρυνση ευπαθών και συμπτωματικών)
6. **Ατομικές συμπεριφορές** (αποφυγή συναθροίσεων, πλύσιμο χεριών, αποφυγή κοντινών επαφών)
7. **Χρήση μέσων ατομικής προστασίας** (γάντια, μάσκα, ή και γυαλιά, ολόσωμη στολή μιας χρήσης, ποδονάρια - όπου κριθεί απαραίτητο).
8. **Διακοπή μη απαραίτητων ή και επικίνδυνων εργασιών**

Επικινδυνότητα Covid-19 στην εργασία



12. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΗΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Παρά τη σταδιακή άρση των περιορισμών που αναμένεται να ανακοινωθούν και να αρχίσουν να υλοποιούνται τις επόμενες εβδομάδες, ο ιός θα εξακολουθεί να υπάρχει, και θα μπορούσε και πάλι να εξαπλωθεί πολύ γρήγορα κυρίως στο μη άνοσο πληθυσμό και να προκαλέσει μεγάλο αριθμό σοβαρών προβλημάτων υγείας στους εργαζόμενους αλλά και δυσλειτουργίας στην επιχείρηση / οργανισμό. Προς το παρόν δεν είναι δυνατό να προβλεφθεί πότε θα είναι διαθέσιμος ένας αποτελεσματικός εμβολιασμός ή μια ευρέως εφαρμόσιμη θεραπεία. Ο ΠΟΥ πληροφορεί ότι κανένα από αυτά δεν θα είναι διαθέσιμο πριν από το 2021.

Εξάλλου, όλα τα επιδημιολογικά μοντέλα μέχρι σήμερα δείχνουν ότι εάν η καμπύλη της λοίμωξης ισοπεδωθεί επιτυχώς, η πανδημία είναι πιθανό να διαρκέσει όχι μόνο πολλούς μήνες αλλά και τον επόμενο χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι η διαχείριση αυτής της κατάστασης **θα συνεχίσει να μας απασχολεί τους επόμενους μήνες** και η επιτυχημένη αντιμετώπιση θα μοιάζει περισσότερο με μαραθώνιο παρά με σπριντ.

Προτείνουμε λοιπόν μια σταδιακή μετάβαση στην κανονικότητα (παράλληλα με την εθνική στρατηγική που θα ανακοινωθεί), της οποίας η χρονική διάρκεια θα αποφασιστεί από την διοίκηση της εκάστοτε εταιρείας / οργανισμού λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες, το παραγόμενο προϊόν / υπηρεσία, τη δημογραφική σύνθεση του ανθρώπινου δυναμικού, το ποσοστό των εργαζομένων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, την τεχνολογική / ψηφιακή οργάνωση του Οργανισμού, την ιεράρχηση των ζωτικών λειτουργιών / τμημάτων, τις κτηριακές υποδομές και την υπάρχουσα κουλτούρα. Η Δημοτική Αρχή σε συνεργασία με το τμήμα ανθρωπίνου δυναμικού, την ΟΔΕΚ και τον Ιατρό Εργασίας θα πρέπει, χωρίς χρονοτριβή, να αρχίσει την προετοιμασία επιστροφής στην κανονικότητα, έγκαιρα, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας μια εταιρική στρατηγική προσαρμοσμένης στον κίνδυνο η οποία θα στοχεύει στην μείωση του κινδύνου μόλυνσης από COVID-19 εντός του εργασιακού χώρου αλλά και τον περιορισμό του κινδύνου σοβαρής νόσου από COVID-19.

Αυτό απαιτεί μέτρα που:

- A) βελτιώνουν την προστασία έναντι νέων μολύνσεων,
- B) εντοπίζουν και απομονώνουν τα μολυσμένα άτομα γρήγορα και όσο το δυνατόν πληρέστερα και
- Γ) μετριάζουν όσο το δυνατόν περισσότερο την πορεία της νόσου των μολυσμένων ατόμων

Βασικοί άξονες της Στρατηγικής για την επαναφορά στην κανονική λειτουργία:

- Προστασία ομάδων υψηλού κινδύνου για σοβαρές ασθένειες COVID-19

- Εφαρμογή δράσεων και σχεδιασμός πολιτικών για την αποτροπή ενδο-εργασιακής εξάπλωσης του κορονοϊού σε πιθανή μελλοντική επιμόλυνση των εγκαταστάσεων του οργανισμού
- Εκπόνηση ενημερωτικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων με επικαιροποιημένες πληροφορίες σχετικά με τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής, προφύλαξης και προστασίας της υγείας των εργαζομένων και τη χρήση προστατευτικού εξοπλισμού
- Εξακολούθηση της ισχύος των οδηγιών για τηλεδιασκέψεις, περιορισμό των επαγγελματικών ταξιδιών και μετακινήσεων στα εντελώς αναγκαία, τηλεργασία
- Ψηφιακή Ολοκλήρωση που θα στοχεύει στην αποτελεσματική συνεργασία αποφεύγοντας περιττό συνωστισμό και συνευρέσεις με φυσική παρουσία
- Σταδιακή επιστροφή στις θέσεις εργασίας με προσεκτικά σχεδιασμένες προτεραιότητες
- Διασύνδεση του οργανισμού με τις υπηρεσίες του ΕΟΔΥ, επιδημιολογική επιτήρηση από τον Ιατρό Εργασίας, συνεργασία του Ο.Τ.Α με κατάλληλα εξοπλισμένα / πιστοποιημένα εργαστήρια πολυιατρεία, ή νοσοκομεία
- Λήψη ουσιαστικών μέτρων για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών και κοινωνικών επακόλουθων ζημιών των προαναφερθέντων περιοριστικών μέτρων (ψυχοθεραπευτική υποστήριξη, συμβουλευτικές υπηρεσίες, εκπαιδευτική υποστήριξη κ.λπ.
- Για να κερδηθεί η εμπιστοσύνη των εργαζομένων και να διασφαλιστεί η απαραίτητη ηρεμία και αίσθηση ασφάλειας στον εργασιακό χώρο, απαιτείται αντικειμενική, συνεπής, πειστική επικοινωνία. Η πληροφόρηση θα πρέπει να προάγει την αίσθηση της ενότητας και να είναι ρεαλιστική και διαφανής. Δεν πρέπει ούτε να υποτιμά ούτε να υπερβάλλει τους κινδύνους

- Τα σχέδια για τη σταδιακή επανέναρξη της δραστηριότητας πρέπει να είναι διαθέσιμα και να κοινοποιούνται αρκετά νωρίς, έτσι ώστε οι εμπλεκόμενοι τομείς / τμήματα να μπορούν να προγραμματίσουν έγκαιρα τη σταδιακή επαναλειτουργία τους
- Θα πρέπει σε στενή συνεργασία με τον Ιατρό Εργασίας να καθοριστούν τα πιο ασφαλή τμήματα / λειτουργίες (π.χ. τομείς με αυξημένο αυτοματισμό και μειωμένη ανθρώπινη παρουσία) και των ευπαθών ομάδων
- Ο ορισμός των ευπαθών ομάδων στο στάδιο αυτό θα πρέπει να διευρυνθεί ώστε να συμπεριλάβει τους μη έχοντες αναπτύξει επαρκή ανοσία. Ο έλεγχος της ανοσίας των εργαζομένων είναι το κλειδί και η βάση του σχεδιασμού της ασφαλούς επιστροφής στην κανονικότητα. Η στόχος για την επίτευξη ανοσίας σε ένα εργασιακό χώρο θα πρέπει ιδανικά να αφορά ανοσία (IgG +) στο 50% των εργαζομένων
- Ο τρόπος που προς το παρόν έχει τον καλύτερο λόγο κόστους / οφέλους είναι η αξιοποίηση των rapid tests με χρήση τριχοειδικού αίματος, όπου σε 15 λεπτά παρέχουν αποτέλεσμα για τα IgG / IgM COVID-19 αντισώματα. Ιδανικά η όποια ασφαλής επιστροφή στην εργασία θα πρέπει να σχεδιαστεί με γνώμονα κυρίως την παρουσία ή όχι IgG αντισωμάτων στο αίμα (τεχνικές rapid tests ή ELISA) των εργαζομένων
- Η ανίχνευση αντισωμάτων IgG έναντι του COVID-19 θα έχει μεγάλη σημασία για την ανάλυση του συνολικού αριθμού των ατόμων που έχουν υποστεί λοίμωξη και ειδικά για τον προσδιορισμό των ατόμων που είναι ανοσοποιημένα στο SARS-CoV-2, **εφόσον εξασφαλιστεί για τις μεθόδους αυτές η απαραίτητη πιστοποίηση CE, και η έγκριση χρήσης τους από τον ΕΟΦ**
- Εκπόνηση καλά σχεδιασμένων προγραμμάτων wellbeing στο πλαίσιο της θωράκισης των εργαζομένων σε μελλοντικά επιδημικά ξεσπάσματα του ιού από το Φθινόπωρο και μέχρι να υπάρχει εμπορικά διαθέσιμο εμβόλιο: Σύμφωνα με τις τρέχουσες γνώσεις, τα άτομα με προϋπάρχουσες νόσους

διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο να υποστούν τις δυσάρεστες επιπλοκές του COVID-19, ειδικά σε περιπτώσεις σακχαρώδη διαβήτη, νεφρικής νόσου και χρόνιας καρδιακής ανεπάρκειας. Ιδιαίτερη περίπτωση επίκτητης ευαισθησίας έναντι του κορονοϊού και των επιπλοκών του είναι οι καπνιστές.

- Φροντίδα για έγκαιρη προμήθεια και εξασφάλιση επάρκειας σε ΜΑΠ (Μάσκες, γάντια και ότι άλλο καθορίζεται ως αναγκαιότητα από τον Ιατρό Εργασίας και τον Τεχνικό Ασφαλείας), προμηθευτών για την απολύμανση όποτε κριθεί αναγκαίο, και απολυμαντικών υλικών σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιείται εξωτερικό συνεργείο καθαρισμού
- Έγκαιρη φροντίδα για προμήθεια αντιγριπικών εμβολίων το ερχόμενο Φθινόπωρο και έγκαιρη πληροφόρηση για την αναγκαιότητα εμβολιασμού των εργαζομένων έναντι της Γρίπης ή και του πνευμονοκόκκου όπου κριθεί απαραίτητο.
- Συνέχιση ή ένταξη τακτικών καθημερινής θερμομέτρησης και καταγραφής ύποπτων συμπτωμάτων (μέσω ειδικού ερωτηματολογίου), λοίμωξης αναπνευστικού. Ενεργοποίηση του Ιατρού Εργασίας στην παρακολούθηση τυχόν συμπτωμάτων που χρήζουν απομάκρυνσης των υπόπτων ή πιθανών κρουσμάτων του κορονοϊού
- Προσπάθεια για αναδιοργάνωση των χώρων εργασίας και των ωραρίων / βαρδιών ώστε να προσεγγιστεί η ιδανική αναλογία τετραγωνικών μέτρων / όγκου αέρα ανά εργαζόμενο (16m^2) και προσπάθεια να μην είναι λιγότερο από 9m^2
- Συνέχιση του περιορισμού σε κάθε Δημοτικό όχημα του ορίου των 2 ατόμων βάση της προσθήκης της MEK για την αντιμετώπιση του COVID-19 που σας έχει αποσταλεί
- Εξασφάλιση καλής συντήρησης των κλιματιστικών και εξαερισμών σε συνεργασία με τον τεχνικό ασφαλείας του Ο.Τ.Α.

- Αξιολόγηση των έως τώρα προσφερόμενων υπηρεσιών με εξωτερική ανάθεση (επάρκεια, συνέπεια, κατάρτιση, αποτελεσματικότητα, προσαρμογή στις εκάστοτε ανάγκες / ιδιαιτερότητες) από εξωτερικούς συνεργάτες / προμηθευτές ειδικά σε θέματα καθαριότητας, απολύμανσης, υπηρεσιών υγείας, catering, τροφοδοσίας κλπ.
- Φροντίδα για τις σημαντικές επιπτώσεις των ψυχολογικών επιπτώσεων της απομόνωσης και του φόβου που καθημερινά επιβαρύνει την ψυχική υγεία και συνεπώς την υγεία και την απόδοση των εργαζομένων. Οι γενικές συνέπειες των περιορισμών επαφής και εξόδου μπορεί να είναι αρνητικά συναισθήματα όπως θυμός, φόβος / άγχος ή συναισθήματα μοναξιάς, τα οποία έχουν διαφορετικά αποτελέσματα ανάλογα με την προσωπικότητα. Οι συγκρούσεις μεταξύ συντρόφων μπορούν να ενταθούν και να κλιμακωθούν σε ενδοοικογενειακή βία. Οι εθισμοί (στο αλκοόλ ή κάπνισμα) μπορεί να αυξηθούν. Το άγχος και τα συναισθήματα της μοναξιάς μπορεί να οδηγήσουν σε κατάθλιψη και ακόμη και αυτοκτονικές σκέψεις. Η αίσθηση μιας υπαρξιακής απειλής μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να ολισθήσουν σε έναν αυτο-ενισχυμένο φαύλο κύκλο αρνητικών συναισθημάτων. **Η Πρόταση για παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης (τηλεφωνική γραμμή στήριξης και συμβουλών ή συνεδρίες ατομικές ή ομαδικές), θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Σε αυτή την κατεύθυνση θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν τα αντίστοιχα τμήματα των κοινωνικών υπηρεσιών του Ο.Τ.Α.**

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

A. Ισχύουσες διατάξεις

1. Βαριά πνευμονοπάθεια
2. Βαριά καρδιοπάθεια
3. Αρρυθμιστος σακχαρώδης διαβήτης
4. Κακοήθεια υπό ενεργό χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία ή ανοσοθεραπεία
5. Μεταμόσχευση υπό ενεργό ανοσοκαταστολή

ΦΕΚ 928/18.03.2020 (για το δημόσιο) και προφορική ανακοίνωση του λοιμωξιολόγου κ.Τσιόρδα (17/03/2020):

B. Διευρυμένος κατάλογος ευπαθών

B1. Όσοι/ες εργαζόμενοι (Π.Ι.Σ., 16/4/2020 - Α.Π.: 5440):

- Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
- Ασθενείς/άτομα ηλικίας άνω των 45 ετών με:
 - ο Ανθεκτική αρτηριακή υπέρταση παρά την μέγιστη αγωγή
 - ο αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη: HbA1c του τελευταίου 3μήνου: $\geq 8.0\%$ ή Μ.Ο. τιμών γλυκόζης αίματος >200 mg/dLτις τελευταίες 7 ημέρες και ασθενείς με μικρο/μακρο αγγειακές επιπλοκές
 - ο χρόνια αναπνευστικά νοσήματα μέτριου προς σοβαρού βαθμού: ασθενείς με άσθμα με ≥ 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος παρά την 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
 - ο χρόνια καρδιαγγειακά νοσήματα εφ' όσον παρουσιάζουν: 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
 - ο χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου που υποβάλλονται σε εξωνεφρική κάθαρση
 - ο χρόνια ηπατική ανεπάρκεια (κίρρωση)

- Άτομα με υψηλό δείκτη μάζας σώματος (BMI>40)
- Άτομα όλων των ηλικιών που παρουσιάζουν σοβαρή ανοσοκαταστολή (συγγενή ή επίκτητη) σύμφωνα με τη γνώμη του θεράποντος ιατρού - Μεταμοσχευμένοι που λαμβάνουν >2 ανοσοκατασταλτικά φάρμακα – HIV ασθενείς με CD4<200/μL
- Ασθενείς με διάγνωση νεοπλασίας κατά την τελευταία 5ετία ή που βρίσκονται υπό χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, ή ανοσοθεραπεία
- Ασθενείς με αιματολογικές κακοήθειες και πολυμεταγγιζόμενα άτομα, δρεπανοκυτταρική αναιμία
- Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης, λεχώνες, θηλάζουσες

B2. Όσοι/ες εργαζόμενοι παρουσιάζουν **άλλα χρόνια νοσήματα**² θα πρέπει να εξετασθεί αν μπορούν να εξακολουθούν να εργάζονται:

1. Πνευμονική ίνωση υπό καθημερινή φαρμακευτική αγωγή
2. **Χρόνια ηπατική νόσος** (Child Pughscore B ή C)
3. **Χρόνια νευρολογικά ή νευρομυϊκά νοσήματα**
4. Δρεπανοκυτταρική αναιμία και άλλες **αιμοσφαιρινοπάθειες** (π.χ. ομόζυγη θαλασσαιμία)

B3. Λοιπές περιπτώσεις εργαζομένων με ασθένειες ή συμπτώματα που δεν περιλαμβάνονται παραπάνω

Όλες οι εργασίες που κρίνονται ως μη ουσιαστικές και αναγκαίες μπορούν να αναβληθούν ή να γίνουν εξ αποστάσεως ενώ άλλες είναι εντελώς απαραίτητες, όπως όλες οι υπηρεσίες καθαριότητας [αποκομιδή, εξωτερικοί και εσωτερικοί χώροι] καθώς και οι κοινωνικές υπηρεσίες σίτισης και φροντίδας κατ' οίκον.

Η ένταξη ενός εργαζομένου σε μια από τις παραπάνω κατηγορίες των ευπαθών ομάδων για λοίμωξη COVID-19 θα πρέπει να εξατομικεύεται αναλόγως και των

² Ο κατάλογος είναι ενδεικτικός και βασίστηκε στις οδηγίες από το υπουργείο υγείας της Κύπρου και της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας

εργασιακών καθηκόντων και να βεβαιώνεται από τον θεράποντα ιατρό ή από επίσημο υγειονομικό φορέα/επιτροπή. Δύναται να συμβάλει στην διαδικασία αυτή και ο ιατρός εργασίας του ΟΤΑ σε συνεργασία με το γραφείο ανθρώπινου δυναμικού, εφόσον κρίνει ο ίδιος κατά περίπτωση. Έτσι για την ομάδα Α ο/η εργαζόμενος/η οφείλει μόνον να ενημερώσει με οποιοδήποτε πρόσφορο τρόπο την υπηρεσία του για την κατάσταση της υγείας του, πληροφορώντας ότι θα κάνει χρήση της άδειας ειδικού σκοπού, η οποία του χορηγείται υποχρεωτικά.

Για την ομάδα Β1 χορηγείται άδεια και συστήνεται η απομάκρυνση από την εργασία τους.

Για την ομάδα Β2 λαμβάνονται εκτός των παγίων υγειονομικών προληπτικών μέτρων προστασίας και διάφορα οργανωτικά μέτρα, όπως η αποφυγή συγχρωτισμού, η εκ περιτροπής εργασία, οι βάρδιες, η αποφυγή υπέρμετρης κόπωσης αλλά εξατομικευμένα μπορεί να χορηγηθεί άδεια. Για την ομάδα Β3 κρίνεται κατά περίπτωση

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: ΟΞΕΙΑ ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

Κάθε αιφνίδια έναρξη συμπτωμάτων:

1. Καταρροή, Πταρμός (χαμηλή πιθανότητα)
2. Φαρυγγαλγία (μέση πιθανότητα)
3. Πυρετός, Βήχας, Δυσκολία στην ανάσα (υψηλή πιθανότητα)

Άλλα συμπτώματα:

- Μυϊκή αδυναμία, καταβολή
- Δεκατική πυρετική κίνηση
- Διάρροια, εμετός
- Απώλεια όσφρησης και γεύσης

Η τυπική κλινική εικόνα της νόσου είναι ιογενής πνευμονία η οποία χαρακτηρίζεται από **πυρετό, βήχα και δυσκολία στην ανάσα**.

Κάθε **ιογενής πνευμονία** με την συγκεκριμένη κλινική τριάδα όπως και κάθε βαριά λοίμωξη του αναπνευστικού που οδηγεί σε υποξυγοναιμία, θα πρέπει να διερευνάται εργαστηριακά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ: ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

Ορισμός ύποπτου κρούσματος

Ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, πυρετός και τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: Γενική κακουχία / καταβολή, ή/και Ξηρός βήχας, ή/και, δύσπνοια) ΚΑΙ χωρίς άλλη αιτιολογία που να εξηγεί πλήρως την κλινική εικόνα ΚΑΙ με ιστορικό ταξιδιού ή διαμονής σε χώρα/περιοχή, σύμφωνα με τον επικαιροποιημένο κατάλογο του ΕΟΔΥ, εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων

Ή Ασθενής με οποιαδήποτε οξεία νόσο του αναπνευστικού ΚΑΙ ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο ή πιθανό κρούσμα COVID-19 εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων

Ή Ασθενής με σοβαρή οξεία λοίμωξη αναπνευστικού (Severe Acute Respiratory Illness) η οποία απαιτεί νοσηλεία και για την οποία δεν έχει τεκμηριωθεί άλλη αιτιολογία

Ή Ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, πυρετός και τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: βήχας, δύσπνοια) που διαμένει ή επισκέφτηκε περιοχές με αυξημένο αριθμό επιβεβαιωμένων κρουσμάτων σύμφωνα με τον επικαιροποιημένο κατάλογο του ΕΟΔΥ

Πιθανό κρούσμα

Ύποπτο κρούσμα με αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για τον νέο κορονοϊό SARS-CoV-2:

Αδιευκρίνιστο, ή Θετικό, αλλά με εργαστηριακή μέθοδο που ανιχνεύει γενικά ιούς που ανήκουν στην οικογένεια των κορονοϊών και όχι ειδικά τον νέο κορονοϊό SARS-CoV-2

Επιβεβαιωμένο κρούσμα

Άτομο με εργαστηριακά επιβεβαιωμένη λοίμωξη από το νέο κορονοϊό SARS-CoV-2, ανεξαρτήτως κλινικών συμπτωμάτων και σημείων

Ορισμός στενής επαφής

Άτομο με διαμονή στην ίδια οικία με ασθενή με COVID-19

Άτομο με άμεση σωματική επαφή με ασθενή με COVID-19 (π.χ. χειραψία)

Άτομο με απροφύλακτη επαφή με μολυσματικές εκκρίσεις ασθενή με COVID-19

Άτομο με επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με ασθενή με COVID-19 σε απόσταση <2 μέτρα και για >15 λεπτά

Παραμονή σε κλειστό χώρο (π.χ. αίθουσα διδασκαλίας ή συσκέψεων, χώρο αναμονής νοσοκομείου, κλπ.) σε απόσταση <2 μέτρα και για >15 λεπτά

Επαγγελματίας υγείας ή άλλο άτομο που παρείχε φροντίδα υγείας ή εργαζόμενος που χειρίστηκε κλινικό δείγμα ασθενή με COVID-19 χωρίς τη λήψη ή επί αστοχίας των ενδεδειγμένων μέτρων ατομικής προστασίας

Συνταξιδιώτης στο ίδιο αεροσκάφος, ο οποίος καθόταν εντός απόστασης δύο σειρών θέσεων (προ κάθε κατεύθυνση) από τον ασθενή με COVID-19, άτομα που ταξίδευαν μαζί ή φρόντισαν τον ασθενή, και μέλη του πληρώματος που εξυπηρέτησαν το συγκεκριμένο τμήμα του αεροσκάφους όπου καθόταν ο ασθενής (επί ύπαρξης σοβαρών συμπτωμάτων ή μετακινήσεων του ασθενούς εντός του αεροσκάφους, που ενδέχεται να συνεπάγονται περισσότερο εκτεταμένη έκθεση, οι επιβάτες που κάθονταν στο ίδιο τμήμα του αεροσκάφους ή ακόμη και όλοι οι επιβάτες της πτήσης μπορεί να θεωρηθούν στενές επαφές).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΣΟΔΟΥ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ

Αγαπητέ Δημότη, σε καλωσορίζουμε και παρακαλούμε να μας βοηθήσεις στο να συμβάλουμε στον περιορισμό της μετάδοσης του κορονοϊού.

Σε παρακαλούμε να απαντήσεις στα ακόλουθα (κυκλώστε ότι ισχύει):

1	ΕΧΕΤΕ ΠΥΡΕΤΟ 37,5°C ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2	ΕΧΕΤΕ ΒΗΧΑ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
3	ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4	ΕΠΙΣΤΡΕΨΑΤΕ ΠΡΟΣΦΑΤΑ (ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 14 ΗΜΕΡΕΣ) ΑΠΟ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5	ΗΡΘΑΤΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ (ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 14 ΗΜΕΡΕΣ) ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΑ ΝΟΣΗΣΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΙΟ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Ίσως χρειαστεί ο Ιατρός στη συνέχεια να επικοινωνήσει μαζί σας. Θα τηρηθεί πλήρως το ιατρικό απόρρητο

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ V: ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΟΔΥ

A. Οδηγίες για **φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι**(06/03/2020)

- <https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-odigies-gia-frontida-ypoptoy-kroysmatos-sto-spiti/>

B. Οδηγίες για **απομόνωση επαφών στο σπίτι**(13/03/2020)

- <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-apomonosi-spiti.pdf>

Γ. Οδηγίες για τον **περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων** που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2(03/03/2020)

- <https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

Δ. Κριτήρια για **εργαστηριακό έλεγχο**(16/03/2020)

- <https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-kritiria-gia-ergastiriako-elegcho/>

**Επικοινωνία με Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ):
2105212054 ή στην τηλεφωνική γραμμή 1135**

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ VI: ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΟΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ Ο.Τ.Α.

- Θερμόμετρα (μη υδραργυρικά), κατά προτίμηση υπερύθρων για εξ αποστάσεως μέτρηση (κατά προτίμηση της κροταφικής αρτηρίας)
- Χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης
- Γάντια μιας χρήσης
- Πλαστικές σακούλες για την απόρριψη των χρησιμοποιημένων μέσων ατομικής προστασίας και των
- χαρτομάντιλων ή για τη συλλογή μολυσμένων αντικειμένων που πρέπει να πλυθούν ή να απολυμανθούν.
- Πλαστικά ποτήρια μιας χρήσης.
- Μπουκάλια με αλκοολούχο διάλυμα με αντλία έγχυσης και βάση. Το αλκοολούχο διάλυμα να έχει άδεια ΕΟΦ περιεκτικότητα αλκοόλης ή μίγματος αλκοολών (αιθανόλη, ισοπροπανόλη ή προπανόλη) με άθροισμα 70% και πιστοποίηση CE
- Απολυμαντικά για χώρους και επιφάνειες (π.χ. οικιακή χλωρίνη) και απολυμαντικά για αντικείμενα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ VII: ΕΙΔΗ ΜΑΣΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ



Η Χειρουργική μάσκα

Οι χειρουργικές μάσκες είναι μίας χρήσεως και είναι κατασκευασμένες σε διαφορετικά πάχη και με διαφορετική ικανότητα να προστατεύουν από την επαφή με υγρά.

Εάν φοριέται σωστά, μια χειρουργική μάσκα προορίζεται να βοηθήσει στην παρεμπόδιση σταγονιδίων μεγάλων σωματιδίων, ή πιτσιλίσματα που μπορεί να περιέχουν μικρόβια (ιούς και βακτήρια), κρατώντας τα μακριά από το στόμα και τη μύτη σας. Οι χειρουργικές μάσκες μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη μείωση της έκθεσης σε σάλιο και αναπνευστικές εκκρίσεις από άλλους.

Δεν εμποδίζει πολύ μικρά σωματίδια στον αέρα που μπορεί να μεταδίδονται με το βήχα ή το φτάρνισμα. Οι χειρουργικές μάσκες επίσης δεν παρέχουν πλήρη προστασία από τα μικρόβια και άλλες μολυσματικές ουσίες λόγω της χαλαρής εφαρμογής μεταξύ της επιφάνειας της μάσκας και του προσώπου σας.

Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) δεν συνιστά την χειρουργική μάσκα για προστασία έναντι του κορωνοϊού (COVID-19).

Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας

- επιλογή του σωστού μεγέθους
- εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν την τοποθέτηση της μάσκας
- εφαρμογή της μάσκας στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (σταθερά, χωρίς κενά)
- πίεση του μεταλλικού στοιχείου στη ράχη της μύτης
- ασφάλιση με τα κορδόνια στη μεσότητα του πίσω μέρους της κεφαλής και του λαιμού. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αυτοί εφαρμόζονται γύρω από τα αυτιά
- αποφυγή επαφής της μάσκας μετά την τοποθέτηση, αλλιώς εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν και μετά την επαφή
- αφαίρεση της μάσκας πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους βρόγχους,
- απόρριψη στον ειδικό κάδο
- εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- αποφυγή επαναχρησιμοποίησης της μάσκας (είναι μιας χρήσης)
- αφαίρεση, απόρριψη και αλλαγή στην περίπτωση που είναι ρυπαρή ή κατεστραμμένη



Μάσκα N95s

Η Μάσκα προσώπου N95 είναι μια συσκευή προστασίας του αναπνευστικού συστήματος που έχει σχεδιαστεί για να επιτυγχάνει πολύ στενή προσαρμογή του προσώπου και πολύ αποτελεσματική διήθηση των αερομεταφερόμενων σωματιδίων. Οι άκρες της μάσκας σχεδιάζονται έτσι ώστε να σχηματίζουν ένα φραγμό γύρω από τη μύτη και το στόμα. Η χρήση της ενδείκνυται για εργαζόμενους των Ο.Τ.Α. σε αρκετές θέσεις εργασίας συμπεριλαμβανομένου της καθαριότητας, της εξυπηρέτησης κοινού, των εργασιών συντήρησης κλπ. Είναι ατομικές, και μίας χρήσης. Αν υπάρξει ανάγκη να φορεθούν εκ νέου σε περίπτωση που πιθανώς μολύνθηκαν πριν ολοκληρώσουν τον ενδεδειγμένο χρόνο χρήσης τους μπορεί να απολυμανθούν σε έκθεση σε θερμό αέρα στους 70ο C για 30 λεπτά (π.χ. σε μια κοινή οικιακή κουζίνα), είτε για 10 λεπτά σε υδρατμούς νερού που βράζει.

Προδιαγραφές για τις μάσκες και συσκευές με φίλτρο



Μάσκες μισού προσώπου έναντι σωματιδίων (φιλτρόμασκες) – μίας χρήσης (ένδειξη NR= Not Reusable)

Οι μάσκες αυτές παρέχουν προστασία από επικίνδυνους, αιωρούμενους ρύπους σε ιατρικά περιβάλλοντα. Είναι κατάλληλες για χρήση από εργαζόμενους στους Ο.Τ.Α., και παρέχουν τη μέγιστη δυνατή προστασία (ειδικά η FFP3, παρεμποδίζει το 99,7% των βλαπτικών βιολογικών παραγόντων).

- 1) Φτιάχνονται εξολοκλήρου ή κατά το κύριο μέρος από το υλικό φιλτραρίσματος.
- 2) Μπορεί να κατασκευάζονται με ή χωρίς βαλβίδα εκπνοής.
- 3) Καλύπτονται από το Πρότυπο EN149: 2001 + A1: 2009

Κατατάσσονται ως FFP1, FFP2, FFP3 που δηλώνουν χαμηλή, μεσαία και μεγάλη απόδοση φιλτραρίσματος αντίστοιχα. Φέρουν την ένδειξη 'SL' αν προστατεύουν ταυτόχρονα από στερεά και υγρά σωματίδια, 'VO' όταν προστατεύουν από οργανικές οσμές και 'GA' αν προστατεύουν από όξινα αέρια. Χρησιμοποιούνται για προστασία από:

- Σκόνη
- Στερεά σωματίδια που μεταφέρονται από τον αέρα

- Αέρια με καπνό
- Καπνοί
- Ομίχλες: σταγονίδια που μεταφέρονται μέσω του αέρα
- Μικροοργανισμός: για παράδειγμα βακτήρια, ιοί, σπόροι
- Ραδιενεργά σωματίδια που προκαλούνται από ραδιενέργεια

Μάσκα ολόκληρου προσώπου, πολλαπλών χρήσεων με ανταλλακτικά φίλτρα διαφόρων τύπων



Μάσκα ολόκληρου προσώπου με φίλτρα

Η γκάμα των Επαναχρησιμοποιούμενων Μασκών Προστασίας Αναπνοής προσφέρει εξαιρετική ποιότητα προστασίας των εργαζομένων από κινδύνους βιομηχανικών αερίων, ατμών και σωματιδίων. Μπορεί να απαιτηθεί σε ορισμένες εργασίες από τον Τεχνικό ασφαλείας ή/και τον Ιατρό Εργασίας μετά από μελέτη των ιδιαίτερων συνθηκών και με βάση την επικαιροποιημένη ΜΕΚ.

ΣΩΣΤΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΥΨΗΛΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Στο χώρο που θα φορεθεί ο Ατομικός Εξοπλισμός Προστασίας (ΑΕΠ) συστήνεται να υπάρχει καθρέπτης και αν είναι εφικτό και άλλο ένα άτομο που θα επιβλέπει τον τρόπο εκτέλεσης της διαδικασίας.

1. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ** και ελέγξτε την αρτιότητα του εξοπλισμού.



2. Φορέστε την **αδιάβροχη ρόμπα** με μακριά μανίκια και μανσέτα και δέστε τη πίσω σας. Αν αυτό είναι δύσκολο, δέστε τη στο πλάι (όχι μπροστά σας).



3. Φορέστε τη **μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2 ή FFP3)** ανάλογα με το είδος της παρέμβασης. Εφαρμόστε σωστά τη μάσκα: καλύψτε όλο σας το πηγούνι και πιέστε το έλασμα πάνω και γύρω από τη μύτη. Οι ελαστικοί ιμάντες τοποθετούνται γύρω από τον αυχένα και τη μεσότητα του οπίσθιου μέρους της κεφαλής αντίστοιχα (Εικ.1-5).



Εφαρμόστε fittest: Εισπνεύστε ώστε να γίνει εσολκή στη μάσκα. Εκπνεύστε για να διαπιστώσετε εάν υπάρχει διαρροή από τα πλάινά και το άνω μέρος της μάσκας (Εικ.6).



4. Φορέστε **γυαλιά ή ασπίδα προσώπου**, ώστε να προσαρμόζονται στο πρόσωπο και τους οφθαλμούς. Αν χρησιμοποιείτε γυαλιά θα πρέπει να μην υπάρχει κενό μεταξύ μάσκας και γυαλιών στην περιοχή του ρινικού οστού.

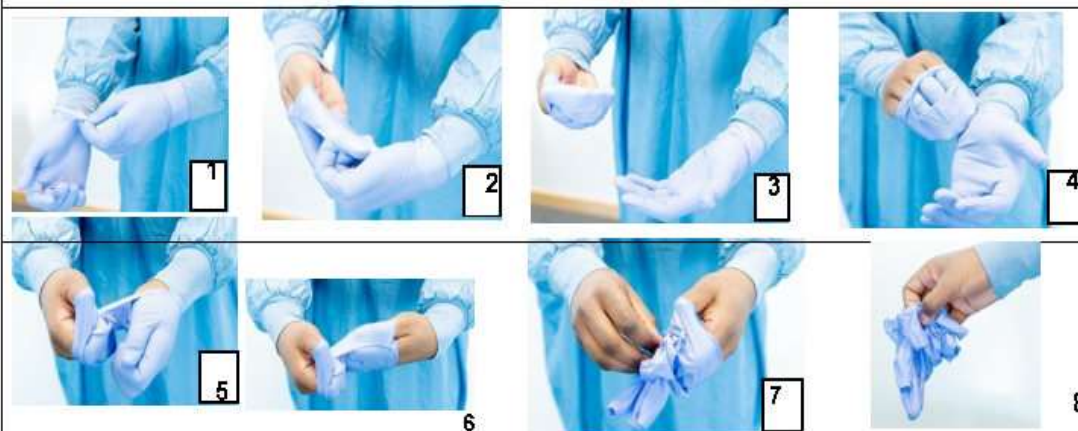


5. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ**.

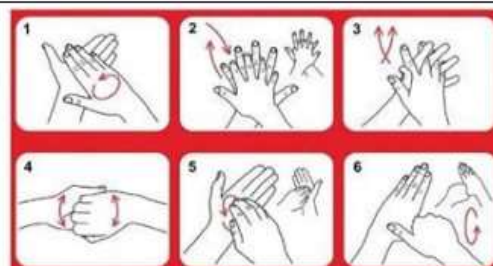
5. Φορέστε **γάντια**



1. Αφαιρέστε τα γάντια



2. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ και φορέστε ένα νέο ζευγάρι γάντια.



3. Αφαιρέστε τη ρόμπα: Η μπροστινή εξωτερική επιφάνεια της ρόμπας θεωρείται μολυσμένη.

Λύστε τα κορδόνια. Ξεκινώντας από την πίσω πλευρά διπλώστε το ρυπαρό μέρος και ακολουθήστε την τεχνική του ξεφλουδίσματος. Κατεβάστε τη ρόμπα με αργές κινήσεις, τυλίγοντας σταδιακά και φέρνοντας την εσωτερική επιφάνεια προς τα έξω.



4. Αφαιρέστε τα γάντια και εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.

5. Αφαιρέστε την προστασία των οφθαλμών.

Η πρόσθια επιφάνεια της οφθαλμικής προστασίας θεωρείται μολυσμένη – ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΕ. Για να αφαιρέσετε κρατείστε από τους βραχίονες των γυαλιών ή το κορδόνι των γυλιών ή της ασπίδας προσώπου.



6. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.

7. Αφαιρέστε ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ τη μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας.

Η πρόσθια επιφάνεια της μάσκας θεωρείται μολυσμένη – ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΕ. Πιάστε μόνο τους ιμάντες στο πίσω μέρος της κεφαλής: πρώτα τον κάτω ιμάντα και μετά τον επάνω. Αφού απελευθερωθεί το πίσω μέρος της κεφαλής από τους ιμάντες σκύψτε ελαφρά μπρος τα μπροστά, προσέχοντας να μην και απορρίψτε τη μάσκα στα μολυσματικά απορρίμματα.



8. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ VIII: ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΕ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Οργάνωση της εργασίας

Όλοι όσοι εργάζονται εξ αποστάσεως πρέπει να καταλάβουν πότε να εργαστούν, πού να εργαστούν και πώς να δημιουργήσουν όρια μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής. Αυτό θα βοηθήσει στην παραγωγικότητα αλλά και στην αύξηση της ικανοποίησης από την εργασία μειώνοντας παράλληλα το εργασιακό στρες από τον νέο τρόπο εργασίας. Ορισμένες χρήσιμες συμβουλές είναι:

- Δημιουργήστε ένα συγκεκριμένο χώρο εργασίας στο σπίτι με κατάλληλα χαρακτηριστικά γιατί αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για την παραγωγικότητά σας. Αποφύγετε να εργάζεστε στο κρεβάτι
- Ορίστε τους βασικούς κανόνες με όσους μοιράζονται το χώρο σας όταν εργάζεστε. Αν έχετε παιδιά, χρειάζονται σαφείς κανόνες για το τι μπορούν και δεν μπορούν να κάνουν κατά τη διάρκεια της εργασίας σας
- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε όλα τα εργαλεία που χρειάζεστε: τους σωστούς φορητούς υπολογιστές, την πρόσβαση στο δίκτυο, τους κωδικούς πρόσβασης και τις οδηγίες για την απομακρυσμένη σύνδεση. Επενδύστε σε ποιοτική τεχνολογία και σε μια γρήγορη σύνδεση στο διαδίκτυο
- Ανακαλύψτε τις χρονικές περιόδους μέσα στην ημέρα που η παραγωγικότητά σας είναι υψηλή και αξιοποιήστε τις. Το ωράριο εργασίας σας πρέπει να είναι σαφές ώστε να μην χάνετε την συγκέντρωσή σας στο στόχο. Δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενο 8ωρο
- Δημιουργήστε ένα γενικό πλάνο με τους στόχους σας και ένα πρόγραμμα με τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν σε καθορισμένα χρονικά διαστήματα. Ακολουθώντας μείνετε προσκολλημένοι στην τήρηση του προγράμματός σας ώστε να μειωθεί το στρες σας και να αισθάνεσθε παραγωγικοί. Εκτός της τήρησης ενός προγράμματος, πολύ σημαντικό είναι το ξύπνημα και η έναρξη της εργασίας σε μια συγκεκριμένη ώρα
- Ελαχιστοποιήστε τους περισπασμούς και θορύβους από άλλους ξεχωρίζοντας το χώρο εργασίας σας από τον προσωπικό σας χώρο όσο το δυνατόν περισσότερο.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ζευγάρι ακουστικών ακύρωσης θορύβου για να αποκλείσετε τους ήχους

- Και στο σπίτι το εργασιακό burnout παραμονεύει, για αυτό οφείλετε να βρείτε τη χρυσή τομή ανάμεσα στη δουλειά και στον ελεύθερο χρόνο
- Αποφύγετε την τηλεόραση, τα κοινωνικά δίκτυα και κάθε άλλο ψηφιακό περισπασμό, ώστε να μπορείτε να εστιάσετε στη δουλειά σας και να μείνετε πιστοί στον προγραμματισμό σας
- Προσδιορίστε τα χρονικά διαστήματα που μπορείτε να λαμβάνετε κλήσεις ή να απαντάτε σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου / μηνύματα. Καθορίστε ένα ωράριο εργασίας ακριβώς όπως θα συνέβαινε αν πηγαίνατε στο γραφείο
- Κοινωνικοποιηθείτε. Το chat με τους συναδέλφους σας σας κρατά σε επαφή μαζί τους και με την εργασία σας. Χρησιμοποιήστε εργαλεία ψηφιακής συνεργασίας για να επικοινωνείτε καθημερινά με τους συναδέλφους σας στην υπηρεσία.
- Περάστε χρόνο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Η υποστήριξη από τους αγαπημένους σας ανθρώπους, το οικογενειακό σας περιβάλλον και τους φίλους σας είναι ζωτικής σημασίας. Δείτε τους εξ αποστάσεως, μέσω βιντεοκλήσης ή άλλων μέσων, όταν δεν είναι εφικτή ή δεν επιτρέπεται η δια ζώσης επαφή.
- Συμβουλευτείτε ένα επαγγελματία ψυχικής υγείας ώστε να σας συμβουλέψει κατάλληλα για κάθε πρόβλημα υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζετε στην εργασία σας ή εξαιτίας αυτής.

Προσοχή στην εργονομία

Οργανώστε το χώρο σας με γνώμονα την εργονομία και τη λειτουργικότητα. Είναι σημαντικό να επενδύσετε μερικά χρήματα για την αγορά μιας ποιοτικής καρέκλας με ανατομικά χαρακτηριστικά η οποία θα παρέχει στήριξη στην μέση σας, υποβραχιόνια, και δυνατότητα ρύθμισης ύψους και κλίσης κατά τον κατακόρυφο και κατά τον οριζόντιο άξονα, ώστε να προσαρμόζεται στο σωματότυπο σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Κατά την εργασία σε καθιστή στάση σε χώρο γραφείου θα πρέπει κανείς να μπορεί να φτάνει όλο τον χώρο εργασίας του χωρίς να χρειάζεται να τεντώνεται ή να στριφογυρίζει. Σωστή καθιστή στάση σημαίνει ότι το άτομο κάθεται ακριβώς μπροστά και κοντά στο σημείο που εκτελείται η εργασία. Το τραπέζι και η καρέκλα εργασίας πρέπει να είναι σχεδιασμένα έτσι

ώστε η επιφάνεια πάνω στην οποία γίνεται η εργασία να είναι περίπου στο ίδιο ύψος με τους αγκώνες, η πλάτη να είναι ίσια και οι ώμοι χαλαροί.

Επιπλέον είναι απαραίτητο να υπάρχει αρκετός χώρος για τα πόδια ο οποίος να επιτρέπει την ελεύθερη αλλαγή της στάσης τους. Το ύψος του καθίσματος είναι πιο κατάλληλο όταν οι πατούσες ακουμπούν στο πάτωμα οριζόντια.

Η οθόνη του υπολογιστή πρέπει να είναι ακριβώς ευθεία μπροστά μας, σε τέτοιο ύψος ώστε τα μάτια μας να βρίσκονται στο ύψος του πάνω μέρους της οθόνης και σε απόσταση που να μπορούμε να την ακουμπούμε με τα δάκτυλά μας

Το γραφείο πρέπει να βρίσκεται στο κατάλληλο ύψος, ώστε οι πήχεις σας να χρησιμοποιούν άνετα το πληκτρολόγιο, σχηματίζοντας μια γωνία 70 με 90 μοίρες σχετικά με το σώμα σας.

Τα μάτια, καταπονούνται από τη μακροχρόνια χρήση του υπολογιστή με αποτέλεσμα να δακρύζουν, να τσουζουν και να αισθανόμαστε πονοκέφαλο. Φροντίστε όταν εργάζεστε μπροστά στην οθόνη να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας 20 φορές κάθε 20 λεπτά και να κοιτάζετε συχνά μακριά. Αν γίνεται συχνή χρήση του τηλεφώνου μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση των μυών του λαιμού και της πλάτης, γι' αυτό φροντίστε να προμηθευτείτε ακουστικά και μικρόφωνο που εφαρμόζει στο κεφάλι. Κάντε δεκάλεπτα διαλείμματα για κάθε ώρα που εργάζεστε μπροστά στον υπολογιστή σας. Κινηθείτε, αλλάξτε στάση και θέση στα πόδια σας, αποφύγετε στατικές θέσεις για πολλή ώρα.

Διαμορφώστε τον χώρο εργασίας σας ώστε να είναι άνετος, ευχάριστος, με επαρκή χώρο για να εργάζεστε και να κινήστε με ασφάλεια. Ο επαρκής φωτισμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός είτε είναι φυσικός είτε τεχνητός. Αποφύγετε να τοποθετείτε τον υπολογιστή σας μπροστά ή απέναντι από παράθυρα ώστε να αποφεύγονται οι αντανάκλασεις και να έχετε επαρκή αντίθεση στην οθόνη σας.

Φροντίστε ο χώρος που εργάζεστε να έχει άνετη θερμοκρασία και επαρκή αερισμό. Η μέση κατάλληλη θερμοκρασία στην οποία αισθάνονται άνετα άνδρες και γυναίκες διαφέρει κατά περίπου 3 βαθμούς Κελσίου: 22 για τους πρώτους, 25 για τις δεύτερες.

Τα λάπτοπ δεν σχεδιάστηκαν για να δουλεύουμε για πολύ ώρα σε αυτά καθώς η κάμψη του αυχένα θα σας προκαλέσει πόνο, ζάλη και κούραση. Προτιμήστε ένα desktop υπολογιστή, ή χρησιμοποιείτε βάση για το λάπτοπ σας ώστε η οθόνη του να βρίσκεται στο ύψος των ματιών σας όταν εργάζεστε.

Ντυθείτε με άνετα ρούχα που να επιτρέπουν στο σώμα σας να αερίζεται αλλά μην εργάζεστε με τις πιτζάμες. Η κατάλληλα για την περίσταση ενδυμασία σας βοηθά να είστε πιο αποδοτικοί και παραγωγικοί.

Αφιερώστε καθημερινά προσωπικό χρόνο για άσκηση, χαλάρωση ή κάποιο χόμπι που θα βοηθήσει την ψυχική υγεία σας και θα σας αναζωογονήσει

Αν πρέπει να παραλαμβάνετε έντυπα η αλληλογραφία τηρήστε τους κανόνες του πλυσίματος των χεριών ή της χρήσης γαντιών μιας χρήσης. Θυμηθείτε ότι ο κορωνοϊός μπορεί να παραμένει πάνω στο χαρτί για πολλές ώρες πριν αδρανοποιηθεί

Τουλάχιστον μια φορά τη μέρα κάντε διατάσεις όπως δείχνουν οι παρακάτω εικόνες:



Ασκήσεις διατάσεων για όσους εργάζονται στο σπίτι

Προσοχή στην διατροφή

Ο σημαντικότερος παράγοντας που διαμορφώνει ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα είναι η υγιεινή διατροφή, όπως έχει καταδείξει πληθώρα επιστημονικών μελετών.

Κλειδί για την πρόληψη των ιώσεων και την αντιμετώπιση της επιδημικής εξάπλωσης του Covid 19 είναι η υιοθέτηση καλών διατροφικών συνηθειών. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα κατά τη βιομηχανική παραγωγή τους, χάνουν πολύ μεγάλο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών τους. Συντηρητικά, χημικά πρόσθετα μειώνουν σημαντικά τη θρεπτική αξία των τροφίμων διότι καταστρέφουν τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που περιέχουν. Τα φυσικά τρόφιμα είναι οι καλύτερες πηγές θρεπτικών συστατικών, καθώς τα παρέχουν σε μοναδικούς συνδυασμούς. Οι αυστηρές δίαιτες πολύ χαμηλών θερμίδων, λόγω της έλλειψης ενέργειας και ζωτικών θρεπτικών συστατικών καταπονούν το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνουν το ρίσκο προσβολής από κάποια ίωση. Μην παραλείπετε το πρωινό και τα ενδιάμεσα γεύματα. Προτιμήστε μικρά και συχνά γεύματα.

Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ικανές ποσότητες από φρούτα και λαχανικά, ώστε να προσλαμβάνονται οι ποσότητες βιταμινών C, A και E, περιέχει άπαχο κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, όσπρια, προϊόντα ολικής αλέσεως και ξηρούς καρπούς. Επιπλέον η πρόσληψη τουλάχιστον 2 λίτρα ημερησίως υγρών είναι απαραίτητη για την αποφυγή αφυδάτωσης.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΧ: ΛΗΨΗ ΜΕΤΡΩΝ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΛΙΜΑΤΙΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ*

***ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ: Αρ. Πρωτοκόλλου Δ1(δ)/ ΓΠ οικ. 26635,
23/4/2020)**

Τα προτεινόμενα μέτρα προστασίας αποσκοπούν στον περιορισμό της μηχανικής διάδοσης του ιού μέσω των ρευμάτων αέρα που αναπτύσσονται κατά τη λειτουργία των κλιματιστικών μονάδων. Διευκρινίζεται ότι δεν έχει τεκμηριωθεί ότι οι κλιματιστικές μονάδες αυτές καθαυτές δεν λειτουργούν ως εστίες ανάπτυξης και πολλαπλασιασμού του ιού (για το λόγο αυτό σε ένα σπίτι/γραφείο που οι διαμένοντες ή εργαζόμενοι είναι όλοι υγιείς δεν υφίσταται κίνδυνος μόλυνσης). Οι κλιματιστικές μονάδες ενδέχεται όμως υπό προϋποθέσεις να διευκολύνουν την αερογενή μετάδοση με μηχανικό τρόπο από άτομα που είναι ήδη φορείς. Ανάλογα με τον τύπο της μονάδας τα προτεινόμενα μέτρα ενδέχεται να διαφέρουν.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ – ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Αποσκοπώντας στην κατά το δυνατόν μείωση του χρόνου παραμονής του αέρα σε ένα δωμάτιο, επισημαίνονται τα κατωτέρω σε ό,τι αφορά τη χρήση των κλιματιστικών μηχανημάτων σε κτίρια, όπου αυτό είναι εφικτό:

- Αύξηση της παροχής του νωπού αέρα σε όλες τις κεντρικές κλιματιστικές μονάδες (ΚΚΜ)
- Πλήρης αποφυγή της ανακυκλοφορίας του αέρα
- Συνεχής λειτουργία των ΚΚΜ (24/7) ακόμη κι αν δεν λειτουργεί το τμήμα το οποίο τροφοδοτούν (για λόγους αποφυγής πολλαπλασιασμού μικροοργανισμών)
- 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 να τίθενται εκτός λειτουργίας εφόσον είναι εφικτό (παρότι δεν τεκμηριώνεται επαρκώς ο βαθμός επικινδυνότητάς τους)
- Στις ΚΚΜ με ανακυκλοφορία αέρα θα πρέπει να κλείσουν τους ρυθμιστές ροής (damper) ανάμειξης και να απορρίπτεται ο αέρας επιστροφής κατ' ευθείαν στον εξωτερικό περιβάλλοντα χώρο

- Οι αεραγωγοί απόρριψης να έχουν τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση από τα σημεία αναρρόφησης φρέσκου αέρα
- Οι μονάδες fan coil (FCU) όπου είναι εφικτό, να τίθενται εκτός λειτουργίας ή όταν αυτό δεν είναι εφικτό να τίθενται σε συνεχή λειτουργία 24/7 (για λόγους αποφυγής της επαναιώρησης των ιών σε περίπτωση διακοπής και επαναλειτουργίας των μονάδων)
- οι μονάδες οικιακού τύπου (split units) όπου είναι εφικτό, να τίθενται ομοίως εκτός λειτουργίας ή όταν αυτό δεν είναι εφικτό να τίθενται σε συνεχή λειτουργία 24/7 με παράλληλη λειτουργία φυσικού αερισμού
- Ρύθμιση του εξαερισμού στην ταχύτητα που υποδεικνύεται από τον κατασκευαστή τουλάχιστον 2 ώρες πριν από το χρόνο χρήσης του κτιρίου και αλλαγή σε χαμηλότερη ταχύτητα 2 ώρες μετά το χρόνο χρήσης του κτιρίου
- Τις νύχτες, τα σαββατοκύριακα και τις αργίες δεν συνιστάται η απενεργοποίηση του εξαερισμού, αλλά η διατήρηση των συστημάτων εξαερισμού σε λειτουργία αλλά με χαμηλότερη ταχύτητα
- Αποφυγή αλλαγής των καθορισμένων επιπέδων θέρμανσης, ψύξης και πιθανής υγρασίας
- Αποφυγή προγραμματισμού για τον καθαρισμό των αγωγών αυτήν την περίοδο. Θα πρέπει να ενθαρρύνεται ο καθαρισμός των αεραγωγών εφόσον γίνεται με μηχανικά μέσα (robots)
- Για τις ΚΚΜ και τις μονάδες οικιακού τύπου μονάδες οικιακού τύπου (split units) η αντικατάσταση των φίλτρων θα γίνεται σύμφωνα με την κανονική διαδικασία σύμφωνα με την προγραμματισμένη συντήρηση. Οι τακτικές εργασίες αντικατάστασης και συντήρησης φίλτρων θα εκτελούνται με χρήση και λήψη όλων των προστατευτικών μέτρων (ατομική προστασία, αερισμός χώρου, ασφαλής αποκομιδή των φίλτρων που αντικαθίστανται) συμπεριλαμβανομένης της αναπνευστικής προστασίας.
- Εξασφάλιση του επαρκούς αερισμού όλων των χώρων με εξωτερικό αέρα
- Σύσταση στους χρήστες του κτιρίου να εκκενώνουν τις λεκάνες αποχωρητηρίου με κλειστό το καπάκι. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται ο περιορισμός της μετάδοσης μέσω του αερολύματος από την τουαλέτα κατά τη στιγμή της εκκένωσης

- Συνεχής λειτουργία των ανεμιστήρων των χώρων αποχωρητηρίου (WC). Στην περίπτωση όπου η λειτουργία του ανεμιστήρα είναι συνδεδεμένη με τη λειτουργία του διακόπτη φωτισμού, να αποσυνδεθεί, εφόσον αυτό είναι εφικτό
- Συστηματική λήψη όλων των κατάλληλων μέτρων για τη σωστή λειτουργία των κλιματιστικών εγκαταστάσεων και αποφυγή δημιουργίας εστιών μόλυνσης και από άλλους μικροοργανισμούς
- Σε κάθε περίπτωση επισημαίνεται εκ νέου ότι θα πρέπει 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.