

Οδηγίες για την προστασία των εργαζομένων έναντι του νέου κορονοϊού

Πριν την προσέλευση στο χώρο εργασίας

- Εάν είστε άρρωστος παραμένετε στο σπίτι και αναζητήστε ιατρική βοήθεια. Ενημερώστε τον προϊστάμενό σας.
- Εάν είστε εγκυμονούσα ή ανήκετε στις ευπαθείς ομάδες συστήνεται να μένετε στο σπίτι, για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους.
- Αν έχετε πρόσφατα επιστρέψει από ταξίδι στο εξωτερικό συνιστάται να παραμένετε στο σπίτι και να παρακολουθήσετε την υγείας σας για συνολικά για 14 ημέρες.
- Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή τρίψτε τα καλά με το αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα.

Κατά τη διάρκεια της εργασίας σας

- Να χρησιμοποιείτε σωστά όλα τα προβλεπόμενα για τη θέση εργασίας σας Μέσα Ατομικής Προστασίας.
- Να αποφεύγετε τη στενή επαφή (<2 μέτρα για χρονικό διάστημα >15 λεπτά) με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή φτέρνισμα.
- Να αποφεύγετε το συγχρωτισμό, τις χειραψίες και τους εναγκαλισμούς.
- Να αποφεύγετε την επαφή των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Δώστε έμφαση στο συχνό πλύσιμο των χεριών σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 40 δευτερόλεπτα.
- Αν δεν υπάρχει εύκολη πρόσβαση σε σαπούνι και νερό, μπορείτε να εφαρμόζετε καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα, όταν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα.
- Μην ξεχνάτε ότι τα γάντια δεν υποκαθιστούν το πλύσιμο των χεριών.
- Φροντίστε να αερίζετε τους χώρους και να καθαρίζετε συστηματικά όλες τις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά στο χώρο εργασίας, όπως λείες επιφάνειες γραφείων, πληκτρολόγια, πάγκους εργασίας, πόμολα και διακόπτες.
- Να αποφεύγετε την κοινή χρήση προσωπικών αντικειμένων, όπως στυλό, μολυβιών, μαρκαδόρων, τηλεφώνων ή Η/Υ.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, να καλύπτετε τη μύτη και το στόμα με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντηλο, να απορρίπτετε το χρησιμοποιημένο χαρτομάντηλο στους κάδους απορριμμάτων και να πλένετε επιμελώς τα χέρια.

Κατά την αποχώρηση από το χώρο εργασίας

- Αφαιρέστε προσεκτικά τα Μέσα Ατομικής Προστασίας που χρησιμοποιήσατε.
- Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή τρίψτε τα καλά με το αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα.

Όλα τα παραπάνω υπόκεινται σε αλλαγές σύμφωνα με τις οδηγίες των:
Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας <https://eody.gov.gr>
Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων <https://ecdc.europa.eu>