

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Από Αικατερίνη Σιφνιώτη

Ιατρό Εργασίας ΕΜΠ

3-4-2021

Αγαπητές και Αγαπητοί,

Σας ενημερώνουμε ότι, λόγω των εξελίξεων στο θέμα της πανδημίας Covid 19, **πρέπει και μέχρι νεωτέρας να φοράει μάσκα όλο το προσωπικό συνεχώς κατά την εργασία του στους χώρους καθώς και το διοικητικό προσωπικό όταν συναλλάσσεται με κοινό (επισκέπτες /φοιτητές/εξωτερικούς συνεργάτες/υπεργολάβους κ.α).**

Υπενθυμίζονται επίσης οι παρακάτω οδηγίες:

- Διατηρούμε τις φυσικές αποστάσεις μεταξύ των συναδέλφων: οι αποστάσεις θα πρέπει **να είναι συνεχώς μεγαλύτερες των 1,5 -2 μέτρων.**
- Μειώνουμε στο μέτρο του απολύτως απαραίτητου τη φυσική επαφή μεταξύ των εργαζομένων (π.χ. κατά τη διάρκεια συναντήσεων ή κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων). Εάν η φυσική επαφή είναι αναπόφευκτη (π.χ. συνάντηση εργασίας), εφαρμόζουμε τον κανόνα των συνιστώμενων αποστάσεων, φοράμε μάσκα και περιορίζουμε την χρονική διάρκειά της συνάντησης. Συνιστάται ιδιαίτερα η χρήση τηλεφώνου, ηλεκτρονικών μηνυμάτων (email) και τηλεδιάσκεψης αντί συναντήσεων με φυσική παρουσία.
- Οι μετακινήσεις σε άλλα γραφεία θα πρέπει να περιοριστούν στις απολύτως απαραίτητες.
- Ελαχιστοποιούμε την κοινή χρήση έντυπων /εγγράφων καθώς και την κοινή χρήση αντικειμένων (π.χ. τηλεφώνων, πληκτρολογίων). Η χρήση χαρτιού και η ανταλλαγή εκτυπωμένων εγγράφων θα πρέπει να περιοριστεί και να αντικατασταθεί από ηλεκτρονική μορφή.
- Καθαρίζετε τακτικά την επιφάνεια του γραφείου σας, το πληκτρολόγιο και ποντίκι του υπολογιστή σας.
- Διατηρείτε συνεχώς πολύ καλό αερισμό του χώρου με εξωτερικό αέρα
- Η χρήση κλιματιστικού θα πρέπει να αποφεύγεται. Όπου δεν είναι δυνατόν αυτό, θα πρέπει να τίθεται σε συνεχή λειτουργία διατηρώντας παράλληλα πολύ καλό φυσικό αερισμό του χώρου (ανοικτό παράθυρο).
- Αποφεύγεται η χρήση ανελκυστήρα. Αν πρέπει να χρησιμοποιήσουμε ανελκυστήρα (π.χ. για την μεταφορά εμπορευμάτων) φοράμε μάσκα. Μετά την χρήση του ανελκυστήρα, αφαιρούμε τη μάσκα και πλένουμε τα χέρια μας.

- Η παραλαβή ή παράδοση αγαθών-υλικών θα πρέπει να γίνεται εκτός των εγκαταστάσεων ή του χώρου εργασίας. Μετά την ανταλλαγή υλικών θα πρέπει να ακολουθεί πολύ καλό πλύσιμο χεριών.
- Το εξυπηρετούμενο κοινό, (επισκέπτες/φοιτητές εξωτερικοί συνεργάτες/υπεργολάβοι) θα προσέρχονται κατά προτίμηση κατόπιν προηγούμενης συνεννόησης (ραντεβού) εφαρμόζοντας ότι ισχύει σχετικά με τις φυσικές αποστάσεις και για το συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα (λιγότερο από 15 λεπτά.).

### **Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι η σωστή χρήση μάσκας**

Έτσι:

1. Πριν φορέσουμε τη μάσκα, καθαρίζουμε τα χέρια με αλκοολούχο διάλυμα ή σαπούνι και νερό.
2. Η μάσκα προσώπου πρέπει να καλύπτει πλήρως το πρόσωπο από τη μύτη μέχρι το πηγούνι.
3. Αποφεύγουμε να αγγίζουμε τη μάσκα κατά τη χρήση της. Αν το κάνουμε, καθαρίζουμε τα χέρια μας με αλκοολούχο διάλυμα ή σαπούνι και νερό.
4. Όταν βγάζουμε τη μάσκα προσώπου, την αφαιρούμε από πίσω, αποφεύγοντας να αγγίζουμε την μπροστινή της πλευρά.
5. Απορρίπτουμε τη μάσκα προσώπου με ασφάλεια (εάν είναι μίας χρήσης) και πλένουμε τα χέρια μας .
6. Η μη ιατρική μάσκα πολλαπλών χρήσεων πρέπει να πλένεται το συντομότερο δυνατό μετά κάθε χρήση, χρησιμοποιώντας κοινό απορρυπαντικό στους 60 ° C (τουλάχιστον) και να σιδερώνεται.
7. Πλένουμε τα χέρια ή εφαρμόζουμε απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ αμέσως μετά την αφαίρεση της μάσκας προσώπου.

Ωστόσο θα πρέπει να επισημανθεί ότι:

**Η μάσκα παραμένει ως ένα συμπληρωματικό μέτρο - δεν θα πρέπει να δημιουργεί την ψευδαίσθηση ασφάλειας και να υποκαθιστά τα λοιπά μέτρα ατομικής υγιεινής (κοινωνικές αποστάσεις/αναπνευστική υγιεινή/πλύσιμο χεριών κ.α)**

Αν έχουμε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα ή εμφανίσουμε συμπτώματα, όπως

- Πυρετό
- Βήχα (συνήθως ξηρό αλλά και με απόχρεμψη)
- Λαχάνιασμα ή δυσκολία στην αναπνοή
- Κρυάδες
- Ρίγος (τρέμουλο)
- Μυαλγίες
- Κεφαλαλγία
- Πονόλαιμο
- Ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης

Εφόσον βρισκόμαστε στον χώρο εργασίας, ενημερώνουμε τον προϊστάμενό, πλένουμε τα χέρια, φοράμε μάσκα και γάντια, αποφεύγουμε να έρθουμε σε επαφή με άλλα άτομα και αποχωρούμε

- Ζητούμε άμεσα ιατρική συμβουλή, επικοινωνούμε με τον ΕΟΔΥ για οδηγίες
- Παραμένουμε στο σπίτι με μάσκα, σε αυτοπεριορισμό

Αν υποβληθούμε σε τεστ και βγει θετικό:

Ενημερώνουμε τον προϊστάμενό μας

Εάν έχουμε COVID-19 και παραμείνουμε σπίτι, τότε θα ανησυχήσουμε και θα πάμε στο νοσοκομείο;

Εάν έχουμε δύσπνοια / δεν μπορούμε να πάρουμε ανάσα

Εάν έχουμε πόνο / βάρος στο στήθος

Εάν ο υψηλός πυρετός επιμένει

Εάν, γενικά δεν αισθανόμαστε καθόλου καλά.

**ΒΑΣΙΚΗ ΑΡΧΗ ΜΑΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΑΘΕ ΕΝΑΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΜΑΣ ΩΣ ΘΕΤΙΚΟ ΚΡΟΥΣΜΑ.**