



**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ-ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ
ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΘΕΡΙΝΕΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ**

Νέος κορονοϊός Covid-19

Ένα ολοκληρωμένο σχέδιο αντιμετώπισης της πανδημίας κατά την επιστροφή των πρώτων εργαζόμενων, μετά τις θερινές διακοπές, θα πρέπει να εφαρμοστεί έτσι ώστε να «θωρακιστεί» η εταιρεία και να εξασφαλιστεί η επαγγελματική συνέχεια με τις λιγότερες δυσάρεστες επιπτώσεις.

Παπαδήμας Γεώργιος
Διευθύνων Σύμβουλος

Περιεχόμενα

1. Στόχος του Εγχειριδίου	3
2. Σκοπός του Εγχειριδίου.....	3
3. Κύρια συμπτώματα της νόσου	4
4. Ο κύκλος μετάδοσης του κορωνοϊού (SARS-CoV-2)	4
5. Μετακινήσεις	5
6. Οργανωτικά μέτρα	6
7. Χρήση απλής χειρουργικής μάσκας.....	8
8. Χρήση γαντιών.....	9
9. Κλιματισμός - Αερισμός των χώρων.....	10
10. Γενικές οδηγίες για τον καθαρισμό και την απολύμανση των εργασιακών χώρων.....	12
11. Οδηγίες και Υποχρεώσεις για τους εργαζόμενους	13
12. Απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εκδήλωσης των συμπτωμάτων σε εργαζόμενο κατά τη διάρκεια εργασίας του.....	14

«Μερικά γραμμάτια πρόληψης είναι πολλά κιλά θεραπειάς»

Η SAFE BUSINESS S.A ενημερώνει ότι βρίσκεται σε μόνιμη και διαρκή **συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)** για θέματα που αφορούν τον **κορονοϊό (COVID-19)** και προχωρά στην άμεση δημιουργία προληπτικών μέτρων για την προστασία των πελατών, των προμηθευτών, των συνεργατών και των εργαζομένων της, με στόχο την προφύλαξή τους και την συμβολή στη διακοπή της αλυσίδας μετάδοσης. Για την συγγραφή του παρόντος εγχειριδίου χρησιμοποιήθηκε υλικό από τους προαναφερόμενους οργανισμούς.



1. Στόχος του Εγχειριδίου

Ο στόχος του εγχειριδίου είναι να παρέχει στα στελέχη διοίκησης και στους εργαζόμενους τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την πρόληψη της διασποράς της νόσου μέσω πρακτικών και μεθόδων που αποσκοπούν στη διάσπαση της αλυσίδας μετάδοσης του ιού.

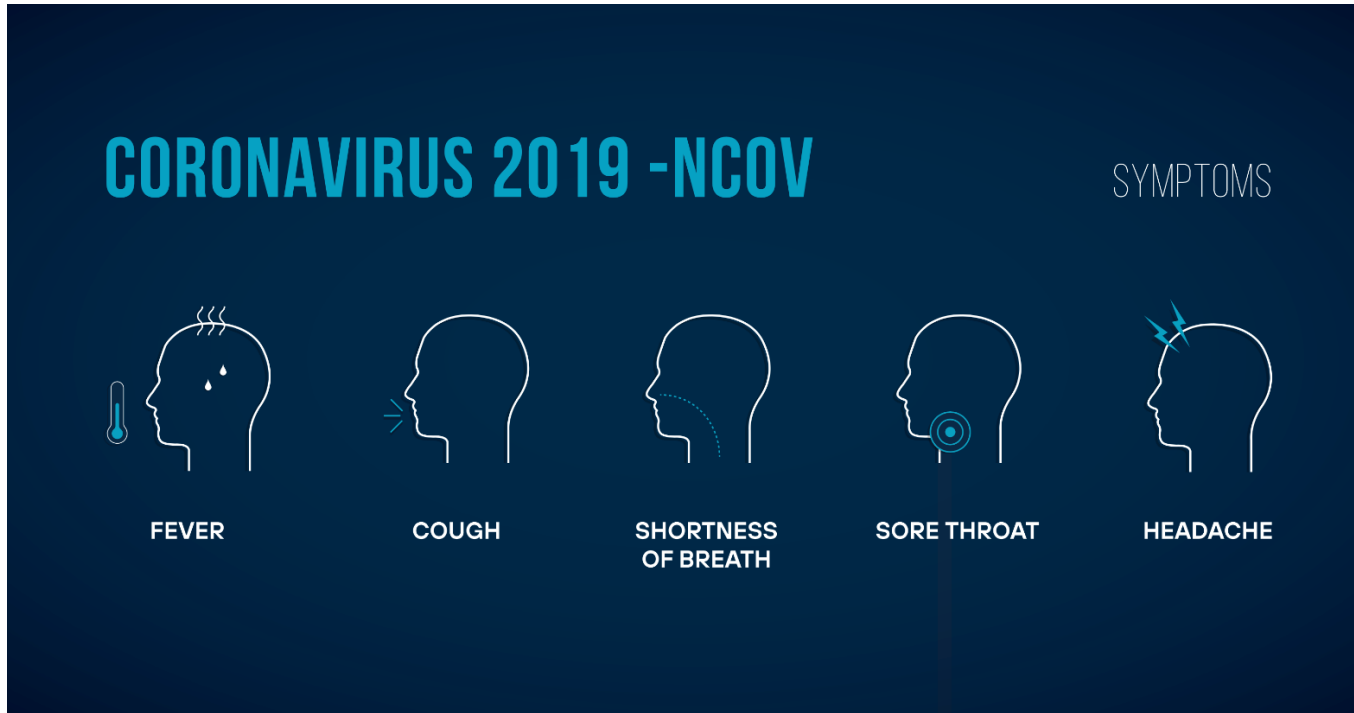
2. Σκοπός του Εγχειριδίου

Σκοπός του παρόντος οδηγού είναι να δώσει βασικές κατευθύνσεις που μπορούν να ακολουθήσουν οι Ελληνικές επιχειρήσεις ώστε να διαχειριστούν θέματα τα οποία έχουν ανακύψει ως αποτέλεσμα της πανδημίας COVID-19, όπως:

- ✓ θέματα της καθημερινής λειτουργίας τους,
- ✓ την υγεία και ασφάλεια στην εργασία του προσωπικού τους,
- ✓ περιβαλλοντικά θέματα,
- ✓ θέματα ασφάλειας πληροφοριών,
- ✓ σχεδιασμός διαχείρισης καταστάσεων εκτάκτων αναγκών.

3. Κύρια συμπτώματα της νόσου

Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν: Πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή

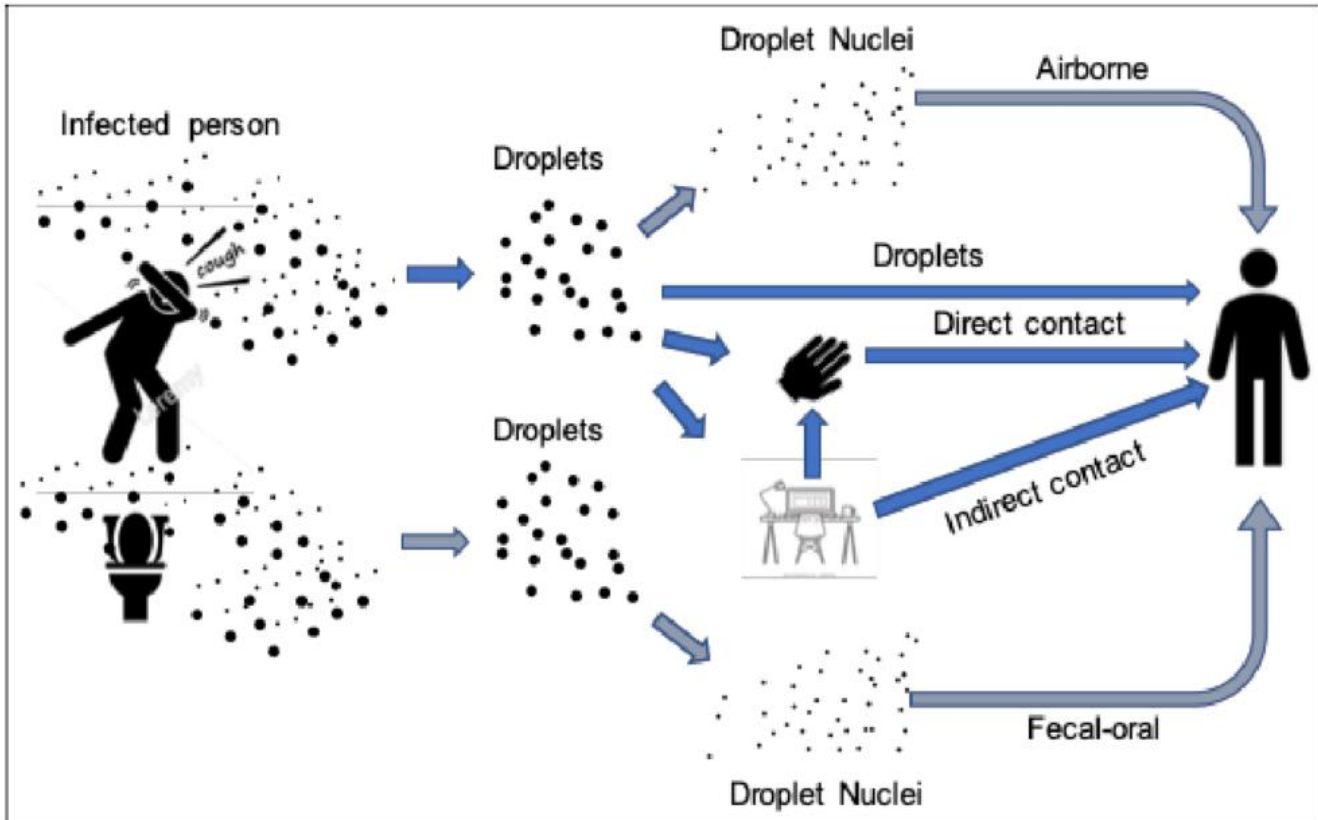


4. Ο κύκλος μετάδοσης του κορωνοϊού (SARS-CoV-2)

Η μετάδοση του κορωνοϊού γίνεται:

- κυρίως μέσω του αναπνευστικού συστήματος του ανθρώπου με σταγονίδια από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή.
- με επαφή με άτομο το οποίο έχει προσβληθεί από την νόσο.
- μέσω του περιβάλλοντος του ατόμου που έχει προσβληθεί από την νόσο. Ο χρόνος επιβίωσης και οι συνθήκες που επηρεάζουν την επιβίωση του SARS-CoV-2 στο περιβάλλον παραμένουν αυτή τη στιγμή άγνωστες. Σύμφωνα όμως με μελέτες που εκτιμούν την σταθερότητα άλλων κορωνοϊών, εκτιμάται ότι ο SARS-CoV-2 μπορεί να επιβιώσει αρκετές ημέρες στο περιβάλλον πάνω σε διαφορετικές επιφάνειες.
- Μέσω των συστημάτων κλιματισμού – αερισμού των χώρων.

Η μετάδοση του κορωνοϊού μπορεί να γίνει σε οποιονδήποτε χώρο ανθρώπινης δραστηριότητας.



Τα μέτρα που προτείνονται σε αυτό το εγχειρίδιο δεν είναι σε καμία περίπτωση δεσμευτικά για την εταιρεία. Στο παρόν εγχειρίδιο θα γίνει προσπάθεια να δοθούν οδηγίες προς τις εταιρείες αλλά και τους εργαζόμενους έτσι ώστε να ελαχιστοποιηθεί η περίπτωση προσβολής ή μετάδοσης της νόσου. Θεωρούμε ότι όσο σπάνε οι κρίκοι της αλυσίδας μετάδοσης του ιού τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η προστασία όλων μας.

5. Μετακινήσεις

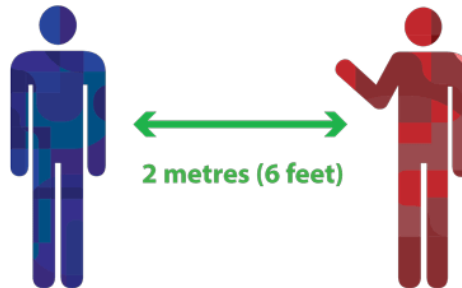
Για τις περισσότερες καθημερινές ανθρώπινες δραστηριότητες απαιτείται η μετακίνηση. Στα μέσα μαζικής μετακίνησης (μετρό, λεωφορεία, τρόλεϊ κτλ.) ο κίνδυνος μετάδοσης του ιού θεωρείται υψηλός.

Για τον λόγο αυτό προτείνεται η μετακίνηση να γίνεται με ίδια μέσα που ο καθένας διαθέτει. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό, θα πρέπει κατά τη μετακίνηση με τα μέσα μαζικής μεταφοράς να ακολουθούνται τα παρακάτω μέτρα:

- χρήση προστατευτικής μάσκας
- αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα
- αμέσως μετά την αποβίβαση από το μέσο να γίνεται καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή με μαντιλάκια εμποτισμένα με αλκοολούχο διάλυμα. Ακόμη και μετά την χρήση του διαλύματος δεν θα πρέπει να ακουμπάμε το πρόσωπό μας μέχρις ότου να μπορέσουμε να πλύνουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι.
- Εάν ο τελικός προορισμός είναι η οικία προτείνεται η αλλαγή της ενδυμασίας .

6. Οργανωτικά μέτρα

Πριν την πλήρη επαναλειτουργία της επιχείρησης θα πρέπει:



- Τέστ κορονοϊού ως προϋπόθεση για την επιστροφή στους χώρους εργασίας. Για τον μοριακό έλεγχο (PCR) των εργαζομένων τους οι επιχειρήσεις πρέπει να συμβληθούν με ιδιωτικές κλινικές και εργαστήρια, αναλαμβάνοντας και το σχετικό κόστος.
- Προληπτική καραντίνα και τηλεργασία. Η εταιρεία πρέπει να ενημερώσει πως οι εργαζόμενοι/απασχολούμενοι που ολοκληρώνουν την περίοδο της κανονικής τους άδειας, δεν θα προσέρχονται στο εργασιακό τους χώρο για διάστημα μιας εβδομάδας (πέντε εργάσιμων ημερών) από τη λήξη της άδειας τους. Στο διάστημα αυτό θα εργάζονται από το σπίτι τους. Αποκλειστικός στόχος της πρακτικής αυτής αποτελεί η αποφυγή μετάδοσης του ιού, από τυχόν εν αγνοία φορείς ή νοσούντες
- Καθημερινή Θερμομέτρηση εργαζομένων πριν την είσοδο στην εταιρεία.
- Να εξεταστεί η εισαγωγή, σύμφωνα με την υφιστάμενη νομοθεσία, τρόπων οργάνωσης του χρόνου εργασίας με σκοπό τη σταδιακή προσέλευση στους χώρους εργασίας, για την αποφυγή συνωστισμού στους χώρους εργασίας, αλλά και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Ανάλογα με τη δραστηριότητα της επιχείρησης προτείνεται η δημιουργία βαρδιών εργασίας. Οι βάρδιες θα πρέπει να απέχουν χρονικά 15 λεπτά η μία από την άλλη έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να μην έρχονται σε επαφή. Με τον τρόπο αυτό ελαχιστοποιείτε ο κίνδυνος επιμόλυνσης μεταξύ των βαρδιών.
- Χρήση μάσκας σε όλους του χώρους της εταιρείας ακόμη και κατά την εκτέλεση της εργασίας.
- Να αποφεύγονται οι κάθε μορφής εκδηλώσεις και συγκεντρώσεις με επισκέπτες από το εξωτερικό ή και το εσωτερικό
- Να αποφεύγεται ο συνωστισμός και οι συνεργασίες να πραγματοποιούνται με άλλο τρόπο (τηλεφωνική επικοινωνία, e-mail, τηλεδιάσκεψη κ.λπ.)
- Να ρυθμίζεται η πρόσβαση στους κοινόχρηστους χώρους όπως τουαλέτες , χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης, με στόχο τη μείωση της πυκνότητας συγκέντρωσης ατόμων στον ίδιο χώρο και την τήρηση του κριτηρίου της ασφαλούς απόστασης. Ειδικά σε ότι αφορά τους χώρους εστίασης θα πρέπει να γίνεται χρήση υλικών εστίασης (πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα κτλ) μίας χρήσης τα οποία στη συνέχεια θα πρέπει να απορρίπτονται σε κάδους απορριμμάτων με ποδοκίνητο καπάκι. Στις θύρες που οδηγούν στους κοινόχρηστους χώρους θα πρέπει να γίνει τοποθέτηση αντισηπτικού διαλύματος και από τις δύο πλευρές και να γίνει ενημέρωση των εργαζομένων ότι θα πρέπει να γίνεται χρήση του πριν χρησιμοποιήσουν το πόμολο για άνοιγμα ή κλείσιμο της θύρας. Ο καθαρισμός στις επιφάνειες των κοινόχρηστων χώρων θα

πρέπει να είναι συχνός και εκτός από τον καθαρισμό θα πρέπει να γίνεται απολύμανση (διάλυμα οικιακής χλωρίνης συγκέντρωσης 5% με νερό – αραίωση 1:10)

- Να γίνει 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.
- Ιδιαίτερη προσοχή να δοθεί στην κοινή χρήση εκτυπωτών και γενικά μηχανών γραφείων. Η θύρα των συγκεκριμένων χώρων θα πρέπει να παραμένει συνεχώς ανοικτή (με την χρήση stor) και πριν την είσοδο του εργαζομένου στο χώρο για παραλαβή εγγράφων ή οποιασδήποτε άλλης εργασίας θα πρέπει να γίνεται χρήση αντισηπτικού διαλύματος (προτείνεται η τοποθέτηση φιάλης αντισηπτικού στη είσοδο του χώρου)
- Να ακολουθούνται οι συστάσεις του ιατρού εργασίας και του τεχνικού ασφαλείας, σχετικά με ενδεχόμενες αλλαγές της χωροταξικής θέσης των εργαζομένων ή και του αντικειμένου εργασίας, όπου είναι εφικτό, ιδίως δε για άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ.
- Ο κάθε εργαζόμενος να χρησιμοποιεί τα δικά του υλικά γραφείου, τα οποία δεν θα πρέπει να ανταλλάσσονται.
- Μετά το πέρας της εργασίας, ο εργαζόμενος ή το συνεργείο καθαρισμού να απολυμαίνει τα αντικείμενα που θα παραμείνουν στο γραφείο όπως π.χ το τηλέφωνο, το κομπιουτεράκι, την καρέκλα εργασίας καθώς και την επιφάνεια του γραφείου. Θα ήταν χρήσιμο η τοποθέτηση σήμανσης επάνω στην επιφάνεια του γραφείου που να γνωστοποιεί την απολύμανση του.
- Η αλληλογραφία της επιχείρησης να συγκεντρώνεται σε κατάλληλο χώρο και η παραλαβή της από τους εργαζομένους να γίνεται την επόμενη ημέρα από την ημέρα παράδοσης έτσι ώστε να γίνεται χρονική αδρανοποίηση του ιού σε τυχόν μολυσμένη αλληλογραφία.
- Να ελαχιστοποιηθεί η χρήση των ανελκυστήρων. Η χρήση τους θα πρέπει να γίνεται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να εξασφαλίζεται η ελάχιστη απόσταση των 2 μέτρων. Εντός των ανελκυστήρων να τοποθετηθούν αντισηπτικά διαλύματα η εφαρμογή των οποίων θα πρέπει να γίνεται πριν την χρήση των χειριστηρίων αυτών (κομβίων)
- Απαγόρευση ή ελαχιστοποίηση των παραγγελιών έτοιμου φαγητού
- Απαγόρευση ή ελαχιστοποίηση της χρήσης μετρητών χρημάτων (π.χ κυλικείο). Χρήση κάρτας ανέπαφων συναλλαγών (όπου είναι εφικτό)

Προσοχή

Η απολύμανση που γίνεται στους χώρους αποτελεί στιγμιαίο μέτρο πρόληψης. Η απολύμανση καταστρέφει το υπάρχον μικροβιακό φορτίο που τυχόν υπάρχει στο χώρο και δεν διασφαλίζει την μη επικάθηση στις ψεκασμένες επιφάνειες νέου μικροβιακού φορτίου.

7. Χρήση απλής χειρουργικής μάσκας

(πριν την χρήση μάσκας θα πρέπει να προηγηθεί εκπαίδευση του προσωπικού από τον Ιατρό Εργασίας)

Με αφορμή πρόσφατες αναρτήσεις στο διαδικτυο αναφορικά με τη χρήση της απλής χειρουργικής μάσκας με δύο τρόπους ο ΕΟΔΥ τονίζει ότι:

1. Ο σωστός τρόπος εφαρμογής της απλής χειρουργικής μάσκας είναι ΕΝΑΣ.
2. Η απλή χειρουργική μάσκα αποτελεί ένα φυσικό φραγμό σε υγρά και μεγάλα σταγονίδια του αναπνευστικού. Εφόσον χρησιμοποιείται σωστά προστατεύει από τη μετάδοση αναπνευστικών νοσημάτων που μεταδίδονται με σταγονίδια.
3. Η απλή χειρουργική μάσκα πρέπει να εφαρμόζεται:
 - σε κάθε περίπτωση λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος.
 - σε κάθε περίπτωση φροντίδας ασθενούς με λοίμωξη αναπνευστικού συστήματος.
 - σε κάθε περίπτωση επίσκεψης σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας στη διάρκεια πανδημίας ή στην κορύφωση της εποχικής γρίπης.

Οδηγίες εφαρμογής

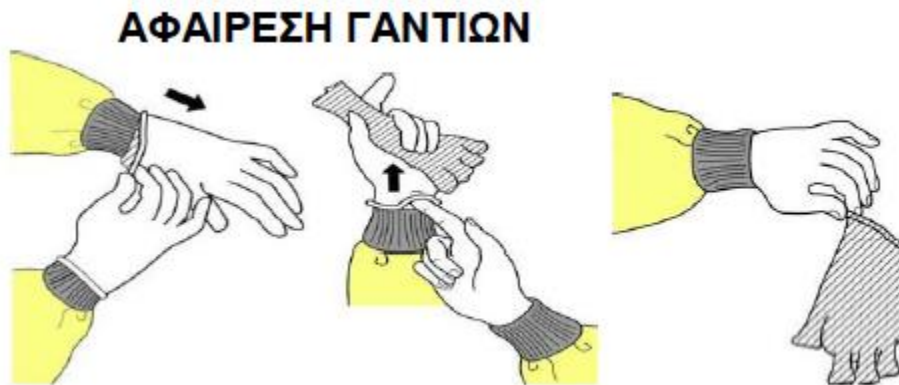
- επιλογή του σωστού μεγέθους
- εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν την τοποθέτηση της μάσκας
- εφαρμογή της μάσκας στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (σταθερά, χωρίς κενά)
- πίεση του μεταλλικού στοιχείου στη ράχη της μύτης
- ασφάλιση με τα κορδόνια στη μεσότητα 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 για μολυσματικά αντικείμενα
- εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- αποφυγή επαναχρησιμοποίησης της μάσκας (είναι μιας χρήσης)
- αφαίρεση, απόρριψη και αλλαγή στην περίπτωση που είναι ρυπαρή ή κατεστραμμένη



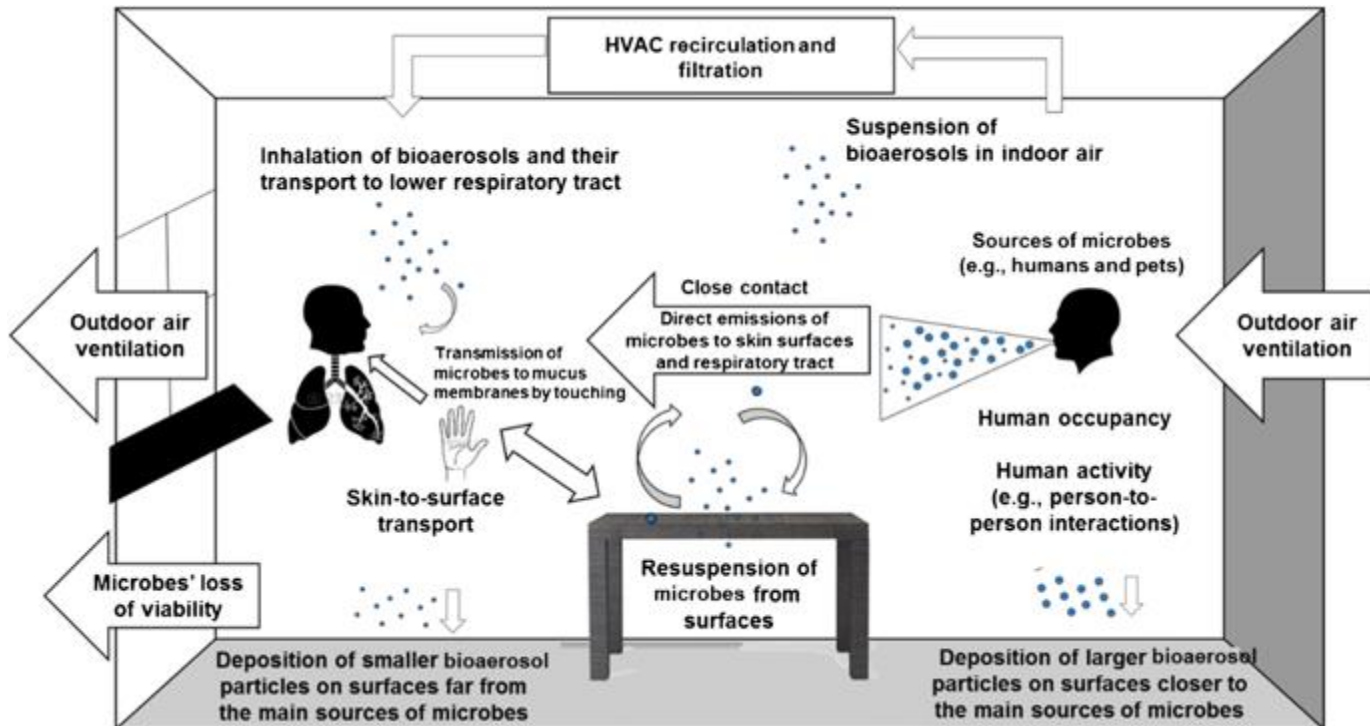
8. Χρήση γαντιών

(πριν την χρήση γαντιών θα πρέπει να προηγηθεί εκπαίδευση του προσωπικού από τον Ιατρό Εργασίας)

- Τα απλά γάντια (τύπου latex) και τα χειρουργικά γάντια, μετά τη χρήση τους, δεν πρέπει να πλένονται αλλά να απορρίπτονται.
- Τα γάντια αφαιρούνται γυρίζοντας την έσω επιφάνεια προς τα έξω και προσέχοντας οι εξωτερικές επιφάνειες να μην αγγίζουν τις εσωτερικές.
- Μετά την αφαίρεση των γαντιών και πριν την τοποθέτηση νέων, μεσολαβεί πάντα πλύσιμο των χεριών (με νερό και σαπούνι).
- Επισημαίνεται η παρουσία αόρατων οπών σε αριθμό γαντιών, ανεξαρτήτως της ποιότητάς τους.
- Τα γάντια θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο όταν απαιτείται και θα πρέπει να μην αγγίζονται με αυτά καθαρές επιφάνειες (τηλεφωνικές συσκευές, πόμολα κ.α)



9. Κλιματισμός - Αερισμός των χώρων



Οι μηχανισμοί μετάδοσης έκθεσης του ιού SARS CoV-2 μέσω του αέρα είναι οι ακόλουθοι:

- Η μετάδοση μέσω μεγάλων σταγονιδίων / σωματιδίων (>10 microns) σε κοντινή επαφή κατά την οποία τα σταγονίδια που απελευθερώνονται προσπίπτουν σε επιφάνειες σε απόσταση 1-2 μέτρα το πολύ από το μολυσμένο άτομο. Οι άνθρωποι μπορούν να μολυνθούν αφού ενώ έχουν αγγίξει τις μολυσμένες επιφάνειες αγγίζουν στη συνέχεια τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα τους. Μπορούν όμως να μολυνθούν και από την εισπνοή απευθείας μολυσμένων σταγονιδίων που προέρχονται από φτάρνισμα ή βήχα ή από εκπνοή μολυσμένου ατόμου, εφόσον στέκονται σε απόσταση 1-2 μέτρα από αυτό.
- Η αερογενής μετάδοση μέσω μικρών σωματιδίων (<5 microns), τα οποία μπορεί να παραμείνουν στον αέρα για ώρες και μπορούν να μεταφερθούν σε μεγάλες αποστάσεις. Αυτά δημιουργούνται επίσης από βήχα, φτάρνισμα και ομιλία. Τέτοια μικρά σωματίδια ιού παραμένουν αερομεταφερόμενα και μπορούν να ταξιδεύουν σε μεγάλες αποστάσεις και μεταφέρονται από ροές αέρα στα δωμάτια ή στους αγωγούς εξαγωγής των συστημάτων εξαερισμού

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 κάθε αυτές 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.

Συστάσεις Τεχνικών Μέτρων

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 οι 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 κατά 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 αναλειτουργίας των μονάδων)
- 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.

Προσοχή

Τα κλειστά κτήρια λόγω κορονοϊού ή των θερινών διακοπών εγκυμονούν έναν άλλο κίνδυνο, **τη νόσο των Λεγεωναρίων**

Τα επαγγελματικά κτήρια, που χρειάζεται να κλείσουν για εβδομάδες στην προσπάθεια για να τιθασευθεί η εξάπλωση του κορονοϊού, είναι δυνατόν να αποτελέσουν εστία για μια άλλη επίφοβη λοίμωξη των πνευμόνων: τη νόσο των "λεγεωνάριων".

Οι ειδικοί σε θέματα δημόσιας υγείας έχουν προειδοποιήσει τους ιδιοκτήτες κτηρίων σε όλο τον κόσμο να ξαναοίξουν προσεκτικά τα γραφεία τους, προκειμένου να αποτραπεί μία έκρηξη της σοβαρής και μερικές φορές θανατηφόρας, μορφής αυτής της πνευμονίας.

Το αιφνίδιο και παρατεταμένο κλείσιμο σχολείων, εργοστασίων, επιχειρήσεων και κυβερνητικών γραφείων δημιούργησε μια άνευ προηγουμένου μείωση στη χρήση του νερού. Η έλλειψη χλωριωμένου νερού που ρέει μέσω σωληνών, σε συνδυασμό με τις ακανόνιστες εναλλαγές της θερμοκρασίας, έχουν δημιουργήσει συνθήκες, που κάλλιστα μπορούν να αποτελέσουν ένα ιδανικό υπόστρωμα για την ανάπτυξη των βακτηρίων που προκαλούν τη νόσο των Λεγεωνάριων, προσθέτουν οι ίδιοι ειδήμονες.

Εάν διαγνωσθεί έγκαιρα, η νόσος των Λεγεωνάριων αποτελεί πολύ πιο μικρότερο κίνδυνο για την υγεία από όσο η COVID-19, που προκαλείται από τον νέο κορονοϊό. Τα περισσότερα κρούσματα της λοίμωξης αυτής είναι δυνατόν να θεραπευτούν επιτυχώς με αντιβιοτικά, και επίσης η νόσος των Λεγεωνάριων δεν μπορεί να μεταδοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Εν τούτοις, ενόψει της επιστροφής των επιχειρήσεων στην ομαλότητα, η οποιαδήποτε επαγγελματική εγκατάσταση, που χρειάστηκε να αδειάσει εντελώς, ή υποχρησιμοποιήθηκε για περισσότερες από **τρεις εβδομάδες**, αποτελεί δυνητική εστία για να ξεσπάσει η νόσος των Λεγεωνάριων. Παρεκτός εάν οι σωληνώσεις του νερού αλλά και οι ψύκτες πόσιμου νερού ξεπλυθούν σωστά και απολυμανθούν, τονίζουν οι ειδικοί.

Η απειλή από τη νόσο των Λεγεωνάριων σύμφωνα με ορισμένους ειδικούς στην προκειμένη περίπτωση μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες διαγνώσεις, καθώς οι νοσούντες τείνουν να παρουσιάσουν τα ίδια συμπτώματα με τους ασθενείς με κορονοϊό, όπως βήχα, ρίγη και πυρετό.

10. Γενικές οδηγίες για τον καθαρισμό και την απολύμανση των εργασιακών χώρων

Ο συστηματικός και σωστός καθαρισμός με τη συνήθη διαδικασία (χρήση απορρυπαντικού παράγοντα, νερό και μηχανική τριβή) και η απολύμανση των επιφανειών και των αντικειμένων στους εργασιακούς χώρους, είναι κρίσιμης σημασίας. Καθώς δεν υπάρχουν δεδομένα για την αποτελεσματικότητα των συνήθως χρησιμοποιούμενων αντιμικροβιακών παραγόντων κατά του συγκεκριμένου ιού SARS-CoV-2, συστήνεται η χρήση προϊόντων με ελεγμένη αποτελεσματικότητα κατά των κορονοϊών. Συγκεκριμένα προτείνεται η χρήση 0,5% υποχλωριώδους

νατρίου (αραιώση 1:10 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ισοδύναμο 5.000 ppm, αν χρησιμοποιούνται ταμπλέτες) 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, λαμβάνοντας όμως πάντα υπόψη τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη συμβατότητα του υλικού με τον αντιμικροβιακό παράγοντα που θα χρησιμοποιηθεί. Ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο προστατευτικό ατομικό εξοπλισμό. Πρέπει να ακολουθείται ο σωστός τρόπος εφαρμογής και απόρριψης του εξοπλισμού. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το παραπάνω απευθυνθείτε στις σχετικές τεχνικές οδηγίες του ECDC με τίτλο **“Safe use of personal protective equipment in the treatment of infectious diseases of high consequence”** (<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/Publications/safe-use-of-ppe.pdf>).

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 μίας 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. Στην περίπτωση ύποπτων ή επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19, πρέπει να ακολουθούνται οι συνήθεις διαδικασίες απολύμανσης ή/και απόρριψης του εξοπλισμού ατομικής προστασίας, των εργαλείων κ.λπ. Ο προστατευτικός ατομικός εξοπλισμός περιλαμβάνει:

1. μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή FFP3
2. προστατευτικά γυαλιά
3. προστατευτική φόρμα, αδιάβροχη, με μακριά μανίκια, μιας χρήσης, γάντια μιας χρήσης.

11. Οδηγίες και Υποχρεώσεις για τους εργαζόμενους

Κάθε εργαζόμενος έχει υποχρέωση να εφαρμόζει τους κανόνες υγείας και ασφάλειας και να φροντίζει ανάλογα με τις δυνατότητές του για την ασφάλεια και την υγεία του, καθώς και για την ασφάλεια και την υγεία των άλλων ατόμων που επηρεάζονται από τις πράξεις ή παραλείψεις του κατά την εργασία σύμφωνα με την εκπαίδευσή του και τις κατάλληλες οδηγίες του εργοδότη του. Για την πραγματοποίηση αυτών των στόχων, οι εργαζόμενοι οφείλουν ειδικότερα, σύμφωνα με την εκπαίδευσή τους και τις κατάλληλες οδηγίες του εργοδότη τους, μεταξύ άλλων, να αναφέρουν αμέσως στον εργοδότη ή/και σε όσους ασκούν αρμοδιότητες τεχνικού ασφάλειας και ιατρού εργασίας, όλες τις καταστάσεις που μπορεί να θεωρηθεί εύλογα ότι παρουσιάζουν άμεσο και σοβαρό κίνδυνο για την ασφάλεια και την υγεία, καθώς και κάθε έλλειψη που διαπιστώνεται στα συστήματα προστασίας. Οι αρμόδιοι φορείς επισημαίνουν ότι τα προληπτικά μέτρα που παίρνουμε για τον περιορισμό της διάδοσης του κορωνοϊού, είναι μέτρα ατομικής και συλλογικής ευθύνης όλων μας. Πρέπει να καταλάβουμε ότι αγνοώντας τις συστάσεις των ειδικών, βάζουμε σε σοβαρό κίνδυνο την υγεία μας, καθώς και την υγεία των γύρω μας αλλά και των συνανθρώπων μας που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες. Οι εργαζόμενοι προασπίζοντας ενεργά όχι μόνο την υγεία τους, αλλά και την Δημόσια Υγεία, τηρούν και συγχρόνως διαδίδουν και μεταφέρουν στο ιδιωτικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, τις οδηγίες και τους κανονισμούς σχετικά με την πρόληψη της λοίμωξης COVID-19. Οι εργαζόμενοι πρέπει να λαμβάνουν από τον εργοδότη την πληροφόρηση και ενημέρωση σχετικά με την επιδημία από τον κορωνοϊό, αλλά και τα μέτρα που προτίθεται η επιχείρηση να πάρει, καθώς και να απαιτούν την πλήρη εφαρμογή όλων των προληπτικών οδηγιών και μέτρων, για τον περιορισμό της επιδημίας, όπως αναλύθηκαν παραπάνω, καθώς και επιπλέον μέτρων που προτείνονται από τους αρμόδιους φορείς. Οι εργαζόμενοι

συμμετέχοντας καθοριστικά στην πρόληψη για τον περιορισμό της επιδημίας, καλούνται στη σχολαστική τήρηση και εφαρμογή των οδηγιών των αρμόδιων φορέων (ΕΟΔΥ, ΓΓΠΠ κ.λπ.) όχι μόνο κατά τη διάρκεια του εργάσιμου χρόνου, αλλά στο σύνολο της ιδιωτικής και κοινωνικής τους ζωής.

12. Απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εκδήλωσης των συμπτωμάτων σε εργαζόμενο κατά τη διάρκεια εργασίας του

Εργαζόμενος που εμφανίσει αιφνιδίως τα προαναφερόμενα συμπτώματα αναμένει σε χώρο όπου δε θα έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, ενημερώνονται ο ιατρός εργασίας και ο προϊστάμενος του και ειδοποιείται άμεσα ο ΕΟΔΥ ώστε να παράσχει τις απαραίτητες οδηγίες, οι οποίες πρέπει να ακολουθούνται πιστά. Ο χώρος όπου παρέμεινε ο εργαζόμενος πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του (www.eody.gov.gr, ενότητα: «Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2»). Σε περιπτώσεις που είναι εφικτό, συνιστάται η εξ' αποστάσεως εργασία.