

EDITORIAL: SARS-COV-2 DISEASE PANDEMIC AND THE ROLE OF OCCUPATIONAL MEDICINE
GUIDELINES FOR THE IMPLEMENTATION OF HEALTH PROTOCOLS ON COVID-19 IN TOURIST ACCOMMODATION DESIGN OF RETURN TO THE NEW REALITY OF WORK AFTER COVID-19
INSTRUCTIONS FOR REHABILITATION CENTERS **DESIGN OF RETURN TO WORK IN THE CATERING SERVICES AFTER THE COVID-19 EPIDEMIC WAVE** GUIDELINES AND MEASURES FOR THE PANDEMIC FROM THE SARS-COV-2 IN THE WORKING ENVIRONMENT OF LOCAL AUTHORITIES ORGANIZATIONS (O.T.A.) **GOOD PRACTICES AND GUIDELINES FOR THE SAFE REOPENING OF THE MUNICIPAL KINDERGARTENS** HEALTH AND SAFETY AT TELEWORKING IN THE NEW CORONAVIRUS ERA **THE MODERN THREATS AS A WAY TO REDEFINE THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMANS AND THE BIOSPHERE** REPUBLICATION: A FIASCO IN THE MAKING? AS THE CORONAVIRUS PANDEMIC TAKES HOLD, WE ARE MAKING DECISIONS WITHOUT RELIABLE DATA **REPUBLICATION: THE WORLD AFTER CORONAVIRUS: THIS STORM WILL PASS, BUT THE CHOICES WE MAKE NOW COULD CHANGE OUR LIVES FOR YEARS TO COME**



YANNIS LIONTAS

HYGEIA@ERGASIA

SCIENTIFIC EDITION OF HELLENIC SOCIETY OF OCCUPATIONAL AND ENVIRONMENTAL MEDICINE
IN ASSOCIATION WITH M.Sc. PROGRAM HEALTH AND SAFETY IN WORKPLACES D.U.TH. MEDICAL SCHOOL

VOLUME 11 ISSUE 2

ISSN 1792-4731

MAY - AUGUST 2020

ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ SARS ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ **ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΣΤΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ SARS ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥΣ** ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΟΙΜΩΗ COVID-19: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ **ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΠΙΔΗΜΙΚΟ ΚΥΜΑ ΤΟΥ COVID-19** ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ SARS-COV-2 ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΩΝ Ο.Τ.Α. ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ **ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ** ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ **ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΗ ΒΙΟΣΦΑΙΡΑ** ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ: ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΕΝΑ ΦΙΑΣΚΟ; **ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ: ΑΥΤΗ Η ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ, ΑΛΛΑ ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΩΡΑ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΧΡΟΝΙΑ**



YANNIS LIONTAS

HYGEIA@ERGASIA

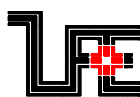
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ Δ.Π.Θ.

ΤΟΜΟΣ 11 ΤΕΥΧΟΣ 2

ISSN 1792-4731

ΜΑΪΟΣ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2020

HYGEIA@ERGASIA 11(2) ΤΕΥΧΟΣ ΤΡΙΑΚΟΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ



ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ SARS ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Δρ Θεόδωρος Μπάζας¹ και Δρ Θ.Κ. Κωνσταντινίδης²

1. Δρ Θεόδωρος Μπάζας, MD, PhD, MSc (London), FFOM (RCP, London), DIH (Engl), Ειδικός Ιατρός της Εργασίας, Ανώτερο Μέλος (και Κριτής Διατριβών) της Σχολής Ιατρικής της Εργασίας του Βασιλικού Κολλεγίου Ιατρών του Λονδίνου, Εκπρόσωπος του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου (ΠΙΣ) (και Συντονιστής Ομάδας Εργασίας) στο Τμήμα Ιατρικής της Εργασίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ειδικών Ιατρών, Μέλος της Διεθνούς Επιτροπής Ιατρικής και Υγιεινής της Εργασίας, Μέλος της Επιτροπής Υγείας και Πρόνοιας και Υπεύθυνος του Γραφείου Συμβουλών Υγιεινής της Εργασίας του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού (Αθήνα), Πρώην μόνιμος (με πλήρη απασχόληση) Περιφερειακός Σύμβουλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τις Μη Μεταδοτικές Ασθένειες.

2. Δρ Θ.Κ. Κωνσταντινίδης, M.D., Ph.D., Καθηγητής Ιατρικής Δ.Π.Θ., Διευθυντής του Εργαστηρίου Υγιεινής και Προστασίας Περιβάλλοντος Ιατρικής Δ.Π.Θ., Διευθυντής και Επιστημονικά Υπεύθυνος του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Υγιεινή και Ασφάλεια της Εργασίας» και του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας», που οργανώνονται από το Τμήμα Ιατρικής Δ.Π.Θ., Πρόεδρος της Επιτροπής Εξετάσεων Ειδικότητας Ιατρικής Εργασίας, τ. Πρόεδρος και Γενικός Διευθυντής του Ελληνικού Ινστιτούτου Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.), Πρόεδρος της Διάρκους Επιτροπής Κρίσης Βαρέων και Ανθυγιεινών Επαγγελματιών.

Η πανδημία του COVID-19, του σοβαρού οξέως αναπνευστικού συνδρόμου (SARS) που προκαλεί ο νέος κορονοϊός, άρχισε στην Ελλάδα στις 26 Φεβρουαρίου 2020, οπότε εμφανίσθηκε το πρώτο κρούσμα, και με την έγκαιρη και αποτελεσματική εφαρμογή των σωστών μέτρων, περιορίσθηκε σημαντικά. Την 1 Ιουνίου 2020, στη χώρα μας, καταγράφηκαν μόλις δύο νέα εργαστηριακά επιβεβαιωμένα κρούσματα της νόσου, με συνολικό αριθμό 2.918, τέσσερις νέοι θάνατοι, με συνολικό αριθμό 179 και δώδεκα διασωληνωμένοι ασθενείς. Αυτή η μέχρι τούδε επιτυχία για τη διατήρηση της δημόσιας υγείας στη χώρα μας, (αναγνωρισμένη σε πανευρωπαϊκό και παγκόσμιο πλαίσιο) επετεύχθη,

βεβαίως, με τη θέσπιση και την τήρηση καταλλήλων μέτρων πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης, με την αναγνώριση της πιθανότητας μεγάλου κινδύνου νοσηρότητας και θνησιμότητας, δηλαδή την υιοθέτηση της *αρχής της μεγάλης προφύλαξης ενόψει αβεβαιότητας* (precautionary principle).

Επιπλέον, όμως, επικράτησε προσήλωση και σε κανόνες που εμπίπτουν στο γνωστικό αντικείμενο και την πρακτική της Ιατρικής της Εργασίας (ΙΕ), οι οποίοι αφορούν όλες της εκφάνσεις της δημόσιας ζωής. Και τούτο, αν μάλιστα αναλογισθούμε, ότι (εξ ορισμού και λόγω της εκπαίδευσης κατά την τετραετή ειδίκευσή στην ΙΕ) ο ειδικός Ιατρός της Εργασίας (ΙΕ) κατά την άσκηση των καθηκόντων του αφιερώνεται στην προστασία: α) της υγείας από νοσογόνους παράγοντες που σχετίζονται με την εργασία σε μια επιχείρηση (δημόσια ή ιδιωτική), όχι μόνο των εργαζομένων, αλλά και των καταναλωτών, των χρηστών παρεχομένων υπηρεσιών, των επισκεπτών του εργασιακού χώρου, των πελατών, των εξωτερικών συνεργατών, β) των προϊόντων και του εξωτερικού περιβάλλοντος. Εξάλλου, ιστορικά, η ΙΕ, κυρίως αρχικά στις χώρες όπου πρωτοαναπτύχθηκε, παρ' όλον ότι είναι κλινική ιατρική ειδικότητα, λόγω της διασύνδεσής της και της μερικής επιστημονικής επικάλυψής της με τη *Δημόσια Υγιεινή*, θεωρήθηκε ως «υποειδικότητα» της (π.χ. στο Ηνωμένο Βασίλειο, της Community Medicine και αργότερα της Public Health Medicine), προτού ανεξαρτητοποιηθεί. Αυτή η πολυσχιδής αρμοδιότητα του ΙΕ και η ουσιαστική συμβολή του στην πρόληψη και στη μείωση της νοσηρότητας στην κοινότητα, δεν είναι κατανοητή και αγνοείται, για πολλούς λόγους, από την ελληνική κοινωνία και από μεγάλο αριθμό ηγητόρων της πολιτικής και του ιατρικού σώματος. Βεβαίως, είναι προφανής τόσο η αλληλεπίδραση μεταξύ της υγείας στην εργασία και της δημόσιας υγείας, όσο και ο, κατ' ακολουθία, μεγάλος ρόλος του ΙΕ στην παρεμπόδιση της εξάπλωσης της πανδημίας. Εν τούτοις, οι ειδικοί ΙΕ (αλλά και γιατί ο συνολικός αριθμός τους είναι μικρός, μόλις 160) είχαν μικρή συμμετοχή στην παρεμπόδιση της εξάπλωσης της πανδημίας, συγκριτικά με εκείνη των ΙΕ σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά την απαγόρευση της κυκλοφορίας και την αναστολή ή την τροποποίηση πολλών κοινωνικών, οικονομικών, καθώς και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων (lockdown).

Παρά ταύτα, η *Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής της Εργασίας και του Περιβάλλοντος* (ΕΕΙΕΠ), εκπόνησε χρήσιμα κείμενα ΙΕ για την πρόληψη του COVID-19 (οδηγίες για τη διαχείριση κρουσμάτων, σχέδια, υγειονομικά πρωτόκολλα και εφαρμοστικές οδηγίες) που δημοσιοποίησε και προώθησε στα μέλη της – και αρμοδίως, στην Επιτροπή για την Πανδημία του Υπουργείου Υγείας. Ορισμένα από αυτά, όπως και ένα εγχειρίδιο μιας επιστημονικής ομάδας ΙΕ, δημοσιεύονται στο παρόν τεύχος. Επίσης, οι ειδικοί ΙΕ πραγματοποίησαν σημαντικό έργο αναφορικά με τον περιορισμό της εξάπλωσης της πανδημίας, τόσο στο δημόσιο τομέα της

οικονομικής δραστηριότητας π.χ. στους Οργανισμούς Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ), όσο και στον ιδιωτικό.

Ωστόσο, η ειδικότητα της ΙΕ στην Ελλάδα, υπέστη ένα σημαντικό πλήγμα και υποβαθμίσθηκε κατά την τρέχουσα πανδημία, όταν δόθηκε με το Άρθρο 13 της *Πράξης Νομοθετικού Περιεχομένου* (ΠΝΠ) της 20.03.2020 (ΦΕΚ Α 68), το δικαίωμα σε ιατρούς οποιασδήποτε ειδικότητας, να ασκούν την ΙΕ ωσάν να την κατέχουν. Είναι άγνωστο αν, τότε και με ποιόν τρόπο θα αναστραφεί αυτό το Άρθρο. Επισημαίνουμε, ότι, ατυχώς, ακόμα και στην πρόσφατη *Κοινή Υπουργική Απόφαση* (ΚΥΑ) 1881 της 30.05.2020 (ΦΕΚ Β 2084), που αφορά τα υγειονομικά πρωτόκολλα, τα οποία πρέπει να εφαρμοσθούν στα ξενοδοχεία κατά την επικείμενη (τον Ιούνιο του 2020) επαναλειτουργία τους, ουδαμού αναφέρεται η αρμοδιότητα και η χρησιμότητά του ΙΕ, *τουλάχιστον κατά προτεραιότητα* έναντι ιατρών άλλων ειδικοτήτων, σε σημαντικό τμήμα της εφαρμογής τους. Για παράδειγμα, ο ΙΕ στον «επιτελικό» εποπτικό και συντονιστικό του ρόλο ως ιατρός συνεργαζόμενος με τα ξενοδοχεία, δύσκολα μπορεί να υποκατασταθεί επαρκώς στην πράξη, μόνο από την οργάνωση και τις διοικητικές ενέργειες μη ειδικών ασκούντων την Ιατρική της Εργασίας ή στελεχών του ξενοδοχείου. Ειδικότερα, είναι ο καταλληλότερος για να επικοινωνεί εύκολα και αποτελεσματικά με τους εργαζομένους και τους ενοίκους του ξενοδοχείου, ώστε να επιτυγχάνεται η έγκαιρη και ταχύτερη αποκάλυψη κρουσμάτων, η ιχνηλάτηση των επαφών τους και η απομόνωσή τους, δηλαδή η διαδικασία *ταχείας αναζήτησης και καταστροφής του κορονοϊού* («search and destroy» the corona virus). Αυτή η εμπλοκή του ΙΕ είναι απαραίτητη για να αποφευχθεί αναζωπύρωση της πανδημίας, δεδομένου μάλιστα ότι δεν είναι δυνατός ο προληπτικός έλεγχος όλων των τουριστών που αφίκνυνται από το εξωτερικό από τις πύλες εισόδου στη χώρα μας έως την άφιξή τους στο ξενοδοχείο, εξαιτίας απουσίας επαρκούς επιμελητείας (logistics).

Τα πορίσματα από τη μελέτη της τρέχουσας πανδημίας, θα είναι χρήσιμα και για την αντιμετώπιση και την υγειονομική διαχείριση από τους ΙΕ μελλοντικών επιδημιών οφειλομένων σε νοσήματα μεταδιδόμενα με τα σωματίδια. Η συμμετοχή τους σε αυτή, θα μπορούσε να ξεκινήσει από την τεχνογνωσία που ήδη έχουν (ή πρέπει να έχουν) για την πρόληψη και την αντιμετώπιση βιομηχανικών ατυχημάτων μεγάλης έκτασης. Η εκπαίδευση κατά την ειδίκευση και η άσκηση των καθηκόντων τους χρειάζεται να επεκταθούν στους τομείς της «προστασίας της υγείας στην εργασία» από τρομοκρατικές ενέργειες, φυσικές καταστροφές και επιδημίες. Προς το παρόν, μπορεί να είναι χρήσιμο οι ΙΕ να καταγράφουν τις επαγγελματικές εμπειρίες τους στην παρούσα πανδημία.

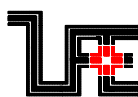
Η πανδημία, όμως, θα πρέπει να εκληφθεί και ως ευκαιρία για την ανάπτυξη της ΙΕ. Μετά τη λήξη της, όποτε αυτή συμβεί, η ανάπτυξη της ατομικής και της

ομαδικής τηλε-εργασίας, της τεχνητής νοημοσύνης και της πληροφορικής σε όλους τους κλάδους της οικονομικής δραστηριότητας, της εκπαίδευσης και της κοινωνικής ζωής, θα αλλάξει την εργασία και τις συνθήκες της. Σχετικές μελέτες άρχισαν να καταδεικνύουν δυνητικές και πραγματικές επιβλαβείς επιδράσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία των εργαζομένων. Ενδεικτικά αναφέρουμε τα ακόλουθα παραδείγματα: α) Η νοητική κώπωση κατά την επανειλημμένη, μακρόχρονη τηλε-εργασία και την τηλε-εκπαίδευση (που μπορεί, χρονίως, άν ξεπερασθεί το μέτρο, να εξελιχθεί σε εξουθένωση λόγω παρατεταμένης «προσήλωσης σε πλαίσιο» - zoom fatigue), β) η κοινωνική αποξένωση ένεκα αποκλειστικής, μακροχρόνιας χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών, γ) η υποκατάσταση του ΙΕ από λογισμικά προγράμματα, όταν πραγματοποιείται για κάθε έργαζόμενο εκτίμηση των στοιχείων επαγγελματικής έκθεσής του σε διαφορετικού είδους, χρονικής διάρκειας και έντασης νοσογόνους παράγοντες (που συνέβη κατά τη διάρκεια της συχνά μεταβαλλόμενης επαγγελματικής πορείας) για να εφαρμοσθούν μέτρα πρόληψης επαγγελματικού κινδύνου και των συνεπειών του στην υγεία του, ή για να τεθεί διάγνωση επαγγελματικής νόσου, δ) η άσκηση της Ιατρικής της Εργασίας χωρίς φυσική παρουσία στο χώρο εργασίας των επιχειρήσεων, ή χωρίς κλινική εξέταση, είναι θέματα προς μελέτη (τόσο από την Ιατρική, όσο και από Κοινωνικές Επιστήμες), ορισμένα δε από αυτά και για διερεύνηση από τη σκοπιά της ηθικής δεοντολογίας. Τα αποτελέσματά τρεχουσών και νέων μελετών θα τροποποιήσουν την εκπαίδευση στην ΙΕ και τελικά το περιεχόμενο, τη διαδικασία, τις μεθόδους και τη δομή της άσκησης και των παρεχομένων υπηρεσιών ΙΕ. Παράλληλα όμως, ενδέχεται να της δώσουν ώθηση. Κι' αυτό, γιατί πολλοί από τους «παλαιούς» επαγγελματικούς κινδύνους (και τις συνέπειές τους στην υγεία των εργαζομένων) προέκυψαν από την πρώτη και τη δεύτερη «βιομηχανική» επανάσταση και προκάλεσαν τη γένεση και την εξέλιξη της ΙΕ, αλλά βαθμιαία ελαττώνονται ή τείνουν να εκλείψουν, με αποτέλεσμα τη μερική «συρρίκνωση» της ΙΕ. Έτσι, θα απαιτηθούν νέοι τρόποι και μέθοδοι πρόληψης, διάγνωσης και διαχείρισης καινοφανών επαγγελματικών κινδύνων, που θα συμβάλλουν στην ανανέωση του περιεχομένου της ΙΕ.

Ακόμη, σε μια γενικότερη θεώρηση της παρούσας πανδημίας, αναδεικνύονται και πάλι οι στενές συγγένειες της ΙΕ με τη Δημόσια Υγιεινή, ξαναγυρνώντας στο αρχικό σενάριο της ανάπτυξής της. Και τούτο γιατί αναμένεται μια μακρά, κυρίαρχη περίοδος επικράτησης μεθόδων της πάλαι ποτέ ονομαζόμενης Υγιεινής. Όλη η συζήτηση περί νέου κορονοϊού κατακλύζεται από όρους, όπως επιδημικό κύμα, συγχρωτισμός, επιδημιολογική επιτήρηση και επαγρύπνηση, καθώς και τεχνικές Ατομικής και Πληθυσμιακής Υγιεινής. Βεβαίως, αυτονόητη πρέπει να θεωρείται η προσέγγιση αυτή, ακόμα και αν δεν υφίστατο ο νέος κορονοϊός. Ούτε είναι η πρώτη φορά που η ανθρωπότητα αντιμετωπίζει νεότευκτα νοσήματα, οφειλόμενα σε νέους, είτε γνωστούς από το παρελθόν, αναδυόμενους βιολογικούς παράγοντες. Ενδεικτικά παραδείγματα ήταν τόσο η

Ισπανική Γρίπη, όπως επίσης και πολλά νέα στελέχη γρίπης που εμφανίζονται ετησίως, για ορισμένα από τα οποία δεν υφίσταται τεχνική πρόληψης ή θεραπείας. Το AIDS αποτελεί επίσης ένα παράδειγμα άλυτου προβλήματος με όρους *Κλινικής Ιατρικής*. Ωστόσο, από την πρώτη στιγμή υπήρχε στρατηγική αντιμετώπισης με όρους *Δημόσιας Υγείας - Δημόσιας Υγιεινής*, δηλαδή με πρόληψη. Αντίστοιχα η ΙΕ αναπτύχθηκε (όπως επίσης και μεταβλήθηκε ουσιαστικά, με διαφορετικό τρόπο σε διάφορες χώρες) με εφαρμογή σχημάτων πρόληψης («τεχνικής» και «ιατρικής» φροντίδας, πρωτογενούς και δευτερογενούς) εντός των χώρων εργασίας. Άλλωστε, η ίδια η φυσική ιστορία της νοσηρότητας φαίνεται ότι δέχεται επιδράσεις από εξωγενείς μεταβολές, που συχνά έχουν σχέση με την εργασία. Από τα χρόνια της πρώιμης αγροτικής δραστηριότητας, όταν πλέον εγκαταλείπεται το πρότυπο κυνηγού - τροφосуλλέκτη και εμφανίζεται η μόνιμη εγκατάσταση των πληθυσμών (προοίμιο των αστικών συσσωρεύσεων), παρουσιάζονται μεταβολές στη νοσηρότητα, με την εμφάνιση λοιμωδών νοσημάτων, σαφές αποτέλεσμα της στενής συνύπαρξης ανθρώπων, ζώων και φυτών. Οι πρωταρχικές αυτές ζωοανθρωπονόσοι δεν αποτελούν απλώς παράπλευρες απώλειες στο πλαίσιο του φαινομένου της *επιδημιολογικής ή δημογραφικής μετάβασης* (epidemiological or demographical transition), αλλά μια πρώιμη εκδοχή επαγγελματικής νοσηρότητας – συναρμογή συνθηκών διαβίωσης και εργασίας. Οι απαντήσεις του μάγου - γιατρού απείχαν πολύ από τη σύγχρονη εκδοχή προσέγγισης των νοσημάτων και σίγουρα είχαν ισχνή αποτελεσματικότητα. Αντίστοιχα κατά τη βιομηχανική επανάσταση κυριαρχεί και πάλι ένας άλλος τύπος επαγγελματικής νοσηρότητας, αλλά και πάλι η Ιατρική αδυνατεί να απαντήσει δραστικά, ενώ η βελτίωση των λεγόμενων χωροβιονομικών συνθηκών επέδρασε περιοριστικά στα νέα νοσήματα του αστικού συγχρωτισμού.

Αυτός ο τύπος επαγγελματικής νοσηρότητας είναι απότοκος τεχνικής, πρωτογενούς πρόληψης που και πάλι μεταβάλλει τους όρους ζωής και τους όρους εργασίας. Η Ιατρική διδάχθηκε και μεταβλήθηκε ουσιαστικά στις νέες συνθήκες κατά περίπτωση. Το ίδιο φαίνεται να απαιτείται και σήμερα, κατά την λεγόμενη *Τέταρτη Βιομηχανική Επανάσταση*, με προεξάρχοντα ζητήματα που αφορούν στην τηλε-εργασία, την τεχνητή νοημοσύνη και τον ψηφιακό μετασχηματισμό των λειτουργιών της κοινωνίας, αλλά και την ανάπτυξη της κοινωνίας της επιτήρησης. Συνελόντι ειπείν, αυτά με τη συντρέχουσα πανδημία ωθούν σε μεταβολές τόσο στις δράσεις της ΙΕ, όσο και στην προαπαιτούμενη εκπαίδευση για την απόκτηση αυτής της ειδικότητας.



EDITORIAL

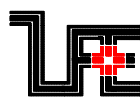
SARS-COV-2 DISEASE PANDEMIC AND THE ROLE OF OCCUPATIONAL MEDICINE (OM)

Dr *Theodore Bazas*¹ and Dr *T.C. Constantinidis*²



1. Dr *Theodore Bazas*, MD, PhD, MSc (London), Specialist in Occupational Medicine (JCHMT, UK), Fellow (and Dissertation Assessor) of the Faculty of Occupational Medicine of the Royal College of Physicians of London, Delegated Representative of the Panhellenic [Greek] Medical Association (and Coordinator of a Working Group) at the Section of Occupational Medicine of the European Union of Medical Specialists (UEMS), Member of the International Commission on Occupational Health (ICOH), Member of the Committee of Health and Welfare and In Charge of the Occupational Health Advisory Office of the Municipality of Philothei - Psychiko (Athens), Former [FT] Regional Adviser of the World Health Organization (WHO) on Noncommunicable Diseases.
2. Dr *T.C. Constantinidis* MD, PhD, Occupational Medicine Specialist, Professor of Medical School in Democritus University of Thrace, Alexandroupolis, Greece, ex President and General Director of the Hellenic Institute for Occupational Health and Safety (ELINYAE), Athens, Greece.

Abstract: In Greece, during the COVID-19 pandemic, which has been successfully contained so far (June 2020), the professional expertise and skills of occupational medicine specialists (OMSs) have not been utilized fully to date. Nevertheless, the Hellenic Society of Occupational and Environmental Medicine (HSOEM) has produced and publisized certain useful guidelines to control the epidemic and OMSs provided useful services to that end in public and private enterprises. Surprisingly, the specialty of OM has been further downgraded by a Greek Emergency Executive Order. However, changes during the pandemic in work and ensuing new emerging working conditions, hazards and risks, after being adequately researched, will necessitate modification of OM and provide an opportunity for its advancement worldwide.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΡΘΡΟ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ SARS

ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Θεόδωρος Μπάζας και Θ.Κ. Κωνσταντινίδης

σελ. 1-6

EDITORIAL

SARS-COV-2 DISEASE PANDEMIC AND

THE ROLE OF OCCUPATIONAL MEDICINE

Theodore Bazas and T.C. Constantinidis

ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΣΤΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ SARS

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥΣ

Ευθύμιος Θανασιάς, Γεώργιος Μακρυνός, Θεόδωρος Μπάζας, Σταύρος Μαράκης,

Παντελεήμων Μπάτσης, Εμμανουήλ Ν. Βελονάκης, Πέτρος Θεοδωρόπουλος,

Βασίλειος Μακρόπουλος και Γεώργιος Ντουινιάς

σελ. 17-76

GUIDELINES FOR THE IMPLEMENTATION OF HEALTH PROTOCOLS ON COVID-19

IN TOURIST ACCOMMODATION

Efthymios Thanassias, George Makrynos, Theodore Bazas, Stavros Marakis,

Panteleimon Batsis, Emmanuel N. Velonakis, Petros Theodoropoulos,

Vassilios Makropoulos and George Dounias

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μαρία Αθανασίου, Εμμανουήλ Γαβριλάκης, Ευθύμιος Θανασιάς, Σταυρούλα Καλλιτσάρη,

Σπυρίδων Κόττας, Θεόδωρος Μίντζιας, Κυριακή Μιχαλοπούλου, Παντελεήμων Μπάτσης,

Αθανάσιος Νταβέλος, Ελένη Ντούνα, Ευγενία Πανταζή, Γεώργιος Παπαγιαννάκης,

Βασίλειος Πατσατζής και Θεοδώρα Χριστοπούλου

σελ. 77-106

DESIGN OF RETURN TO THE NEW REALITY OF WORK

AFTER COVID-19: INSTRUCTIONS FOR REHABILITATION CENTERS

Maria Athanassiou, Emmanouil Gavrilakis, Efthymios Thanassias, Stavroula Kallitsari,

Spyridon Kottas, Theodoros Mintzias, Kyriaki Michalopoulou, Panteleimon Batsis,

Athanassios Ntavelos, Helen Douna, Evgenia Pantazi, Georgios Papagiannakis,

Vassilios Patsatzis and Theodora Christopoulou

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ
ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΠΙΔΗΜΙΚΟ ΚΥΜΑ ΤΟΥ COVID-19
Ιωάννα Αγγέλη και Κυριακή Μιχαλοπούλου

σελ. 107-118

DESIGN OF RETURN TO WORK
IN THE CATERING SERVICES
AFTER THE COVID-19 EPIDEMIC WAVE
Ioanna Aggeli and Kyriaki Michalopoulou

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ SARS-COV-2
ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΩΝ Ο.Τ.Α.
ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ
Ευθύμιος Θανασιάς, Γεώργιος Μακρινός και Γεώργιος Ντουνιάς

σελ. 119-156

GUIDELINES AND MEASURES
FOR THE PANDEMIC FROM THE SARS-COV-2
IN THE WORKING ENVIRONMENT OF LOCAL AUTHORITIES ORGANIZATIONS (O.T.A.)
Efthymios Thanassias, Georgios Makrinos and Georgios Dounias

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ
Ευθύμιος Θανασιάς, Γεώργιος Μακρινός και Γεώργιος Ντουνιάς

σελ. 157-176

GOOD PRACTICES AND GUIDELINES
FOR THE SAFE REOPENING
OF THE MUNICIPAL KINDERGARTENS
Efthymios Thanassias, Georgios Makrinos and Georgios Dounias

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ
Ευθύμιος Θανασιάς και Αθανάσιος Νταβέλος

σελ. 177-184

HEALTH AND SAFETY AT TELEWORKING
IN THE NEW CORONAVIRUS ERA
Efthymios Thanassias and Athanassios Ntavelos

ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ
ΩΣ ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ
ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΗ ΒΙΟΣΦΑΙΡΑ
Ιωάννης Π. Παναγιωτούλιας

σελ. 185-192

THE MODERN THREATS
AS A WAY TO REDEFINE THE RELATIONSHIP
BETWEEN HUMANS AND THE BIOSPHERE
Ioannis P. Panagiotoulas

ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ
ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ: ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΕΝΑ ΦΙΑΣΚΟ;
Γιάννης Π.Α. Ιωαννίδης

σελ. 193-197

REPUBLICATION
A FIASCO IN THE MAKING?
AS THE CORONAVIRUS PANDEMIC TAKES HOLD,
WE ARE MAKING DECISIONS WITHOUT RELIABLE DATA
John P.A. Ioannidis

ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ
Ο ΚΟΣΜΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ:
ΑΥΤΗ Η ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ, ΑΛΛΑ ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΩΡΑ
ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΧΡΟΝΙΑ
Γιουβάλ Νώε Χαράρι

σελ. 199-206

REPUBLICATION
THE WORLD AFTER CORONAVIRUS:
THIS STORM WILL PASS, BUT THE CHOICES WE MAKE NOW
COULD CHANGE OUR LIVES FOR YEARS TO COME
Yuval Noah Harari

ΕΞΩΦΥΛΛΟ:

Φωτογραφία: **Γιάννης Λιόντας**

FRONT COVER:

Foto: **Yannis Liondas**

HYGEIA@ERGASIA



SCIENTIFIC EDITION OF HELLENIC SOCIETY OF OCCUPATIONAL AND ENVIRONMENTAL MEDICINE

IN ASSOCIATION WITH M.Sc. PROGRAM HEALTH AND SAFETY IN WORKPLACES D.U.TH. MEDICAL SCHOOL

International Editorial Board:

Theodore Bazas, M.D., Ph.D., M.Sc. (London), D.I.H. (Conj. Engl.), Specialist in Occupational Medicine (J.C.H.M.T., U.K.), Fellow (and Dissertation Assessor) of the Faculty of Occupational Medicine of the Royal College of Physicians of London, Member of the International Commission on Occupational Health (I.C.O.H.), President of the Committee of Process Protocols of the Hellenic Society of Occupational and Environmental Medicine, Former W.H.O. (F.T.) Regional Adviser (on Noncommunicable Diseases)

Stefanos N. Kales, M.D., M.P.H., F.A.C.P., F.A.C.O.E.M., Professor of Medicine at Harvard Medical School and Professor and Director of the Occupational and Environmental Medicine Residency at the Harvard T.H. Chan School of Public Health (H.S.P.H.)

Manolis Kogevinas, M.D., Ph.D., M.Sc., Professor, co-Director of Centre for Research in Environmental Epidemiology (C.R.E.A.L.), President of International Society of Environmental Epidemiology (I.S.E.E.), Director of the European Educational Programme in Epidemiology (E.E.P.E. - Florence course)

Georgios Lyratzopoulos, M.D., F.F.P.H., F.R.C.P., M.P.H., D.T.M.H., Clinical Senior Research Associate, H.R. Post-Doctoral Fellow, National Institute for Health Research (N.I.H.R.), Reader in Cancer Epidemiology, Health Behaviour Research Centre, Department of Epidemiology and Public Health, University College, London

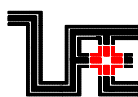
Elias Mosialos, M.D., Ph.D., M.Sc., Professor of Health Policy, London School of Economics (L.S.E.), Department of Social Policy, Head of Department of Health Policy and Director of L.S.E. Health, London, Professor of Health Policy and Management, Imperial College, London, Co-Director, Centre for Health Policy, Imperial College London

Elpidoforos S. Soteriades, M.D., S.M., Sc.D., Occupational Medicine Physician, Epidemiologist, Visiting Scientist, Department of Environmental Health, Harvard School of Public Health (H.S.P.H.)

HYGEIA@ERGASIA is the scientific journal of the *Hellenic Society of Occupational and Environmental Medicine* and the M.Sc. Program «*Health and Safety in Workplaces*» of the Medical School, Democritus University of Thrace, *Alexandroupolis*, 68100 Greece

Editor-in-Chief: Prof. *T.C. Constantinidis*, M.D., Ph.D., Medical School, Democritus University of Thrace
Post Address: 14, Perifereiaki Odos, *Alexandroupolis*, 68100 Greece, e-mail: tconstan@med.duth.gr

HYGEIA@ERGAΣIA



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

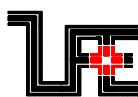
ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ Δ.Π.Θ.

Επιστημονική Επιτροπή:

Αθανασίου Αθανάσιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Υπουργείο Εργασίας Κύπρου
Αλαμάνος Γιάννης, Αν. Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής Παν. Πατρών
Αλεξίου - Χατζάκη Αικατερίνη, Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ, Διευθύντρια Ινστιτούτου Αγροδιατροφής και Επιστημών Ζωής, Πανεπιστημιακό Ερευνητικό Κέντρο, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο
Αλεξόπουλος Ευάγγελος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών
Αλεξόπουλος Χαράλαμπος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Τομεάρχης Ιατρικής Εργασίας, ΔΕΗ
Αναστασόπουλος Αναστάσιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
Αρβανιτίδου - Βαγιωνά Μαλαματένια, Καθηγήτρια, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ
Αργυριάδου Στέλλα, Ειδικός Γενικής Ιατρικής, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Κρήτης, ΕΛΕΓΕΙΑ
Βαλογιάννη Κωνσταντίνη, Χειρουργός, Υγειον. Επιθ. ΣΕΠΕ, ΚΕΠΕΚ Μακεδονίας - Θράκης
Βελονάκης Μανόλης, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Καθηγητής Παν. Αθηνών
Γαλανοπούλου Ελισάβετ, Χημικός, Δρ. Βιοχημικός
Γελαστοπούλου Ελένη, Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικής Παν. Πατρών
Γουσόπουλος Σταύρος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής ΔΠΘ
Γρηγορίου Ιωάννα, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Υπουργείο Υγείας Κύπρου
Δημοσιάτης Γιάννης, Αν. Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής Παν. Ιωαννίνων
Δημητρίου Δημήτριος, Αν. Καθηγητής, Τμήμα Οικονομικών Επιστημών ΔΠΘ
Δρακόπουλος Βασίλης, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών, ΕΛΙΝΥΑΕ
Δρίβας Σπύρος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
Ζαφειρόπουλος Παντελής, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
Ζαχαρίας Ευάγγελος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
Ζηλίδης Χρήστος, Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικών Εργαστηρίων, Παν. Θεσσαλίας
Ζημάλης Ευάγγελος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών
Ζησιμόπουλος Αθανάσιος, Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
Ζορμπά Ελένη, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής ΔΠΘ
Θανασιάς Ευθύμιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
Καναβάρος Παναγιώτης, Καθηγητής, Διευθυντής Εργαστηρίου Ανατομίας - Ιστολογίας - Εμβρυολογίας, Τμήμα Ιατρικής Παν. Ιωαννίνων
Καρελή Αργυρώ, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
Καρτάλη Σοφία, Ομ. Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
Κικεμένη Αναστασία, Αν. Καθηγήτρια, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Κοντογιώργης Χρήστος, Επ. Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
Κουκουλιάτα Αλεξάνδρα, Διδάκτορας Ιατρικής ΔΠΘ, Υγειον. Επιθ. ΣΕΠΕ, ΚΕΠΕΚ Μακεδονίας - Θράκης
Κουρούκλης Γιώργος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών
Κουρούσης Χρήστος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών
Κουσκούκης Κωνσταντίνος, Σ. Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ, τ. Αντιπρύτανης ΔΠΘ
Κουτής Χαρίλαος, Ομ. Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Κυπραίου Ευαγγελία, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διευθύντρια Τμήματος Ιατρικής Εργασίας και Προστασίας Περιβάλλοντος, Θριάσιο Γενικό Νοσοκομείο Ελευσίνας
Κυριόπουλος Γιάννης, Ομ. Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Κωνσταντινίδης Θεόδωρος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
Κωστόπουλος Στέλιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, τ. Διευθυντής ΕΣΥ

Λινού Αθηνά, Καθηγήτρια, Ιατρική Σχολή Παν. Αθηνών, Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolerpsis
 Λιονής Χρήστος, Καθηγητής, Διευθυντής Τομέα Κοινωνικής Ιατρικής, Τμήμα Ιατρικής Παν. Κρήτης
 Μακρόπουλος Βασίλειος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Ομ. Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
 Μαλλιάρου Μαρία, Αν. Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Παν. Θεσσαλίας
 Μαλιτζός Ευστράτιος, Ομ. Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
 Μαραγκός Νικόλαος, Τεχνικός Επιθ. ΣΕΠΕ, Διευθυντής ΚΕΠΕΚ Μακεδονίας - Θράκης
 Μερκούρης Μποδοσάκης - Πρόδρομος, Ειδικός Γενικής Ιατρικής, Επ. Πρόεδρος ΕΛΕΓΕΙΑ
 Μπαμπάτσικου Φωτούλα, Αν. Καθηγήτρια, Παν. Δυτικής Αττικής
 Μπένος Αλέξης, Καθηγητής, Διευθυντής Εργαστηρίου Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Γενικής Ιατρικής και Έρευνας Υπηρεσιών Υγείας, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ
 Μπεχράκης Παναγιώτης, Ομ. Καθηγητής, Ιατρική Σχολή Παν. Αθηνών
 Μπούρος Δημοσθένης, Ομ. Καθηγητής, Ιατρική Σχολή Παν. Αθηνών
 Νένα Ευαγγελία, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Επ. Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
 Νταβέλος Αθανάσιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
 Ντζάνη Ευαγγελία, Αν. Καθηγήτρια, Διευθύντρια Εργαστηρίου Υγιεινής, Τμήμα Ιατρικής Παν. Ιωαννίνων
 Ντουνιάς Γεώργιος, Καθηγητής, Διευθυντής Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Περιβαλλοντικής και Επαγγελματικής Υγείας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
 Οικονόμου Ελένη, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
 Οικονομίδου Ειρήνη, Ειδικός Γενικής Ιατρικής, Διδάκτορας Ιατρικής Κρήτης, Διευθύντρια Κέντρου Υγείας Νέας Καλλικράτειας
 Ορφανίδης Μωυσής, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
 Πανταζή Ευγενία, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
 Πανταζοπούλου Αναστασία, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών
 Παπαδάκης Νίκος, Καθηγητής, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ
 Παπαδόπουλος Στέλιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
 Παπαναγιώτου Γεώργιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών
 Πατενταλάκης Μιχάλης, τ. Διευθυντής ΕΣΥ
 Πατούχας Δημήτρης, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Πατρών
 Πιπερίδου Χαριτωμένη, Ομ. Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ, τ. Αντιπρύτανης ΔΠΘ
 Πρασόπουλος Παναγιώτης, Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
 Ραχιώτης Γιώργος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Αν. Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής Παν. Θεσσαλίας
 Σαμπάνη Κωνσταντίνα, Ιατρός, Postdoctoral Research Fellow, Harvard School of Public Health
 Σαραφόπουλος Νικόλαος, Δρ Μηχανολόγος Μηχανικός
 Σιμιτζής Αθανάσιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
 Σιχλιτίδης Λάζαρος, Ομ. Καθηγητής, Ιατρική Σχολή ΑΠΘ
 Σκούφη Γεωργία, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Θεσσαλίας
 Στάμου Ιωάννης, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Επιμελητής Α, Τμήμα Ιατρικής Εργασίας και Προστασίας Περιβάλλοντος, Θριάσιο Γενικό Νοσοκομείο Ελευσίνας
 Στειρόπουλος Πασχάλης, Αν. Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
 Τζίμας Αλέξης, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
 Τούντας Γιάννης, Καθηγητής, Ιατρική Σχολή Παν. Αθηνών
 Τσαρούχα Αλέκα, Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
 Φιλαλήθης Αναστάσιος, Ομ. Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής Παν. Κρήτης
 Φυτιλή Δέσποινα, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Επιμελήτρια Α, Τμήμα Ιατρικής Εργασίας και Προστασίας Περιβάλλοντος, Θριάσιο Γενικό Νοσοκομείο Ελευσίνας
 Φραντζέσκου Ελπίδα, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών
 Φρουδαράκης Μάριος, Καθηγητής, Τμήμα Ιατρικής ΔΠΘ
 Χατζής Χρήστος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Διδάκτορας Ιατρικής Παν. Αθηνών
 Χριστοδούλου Αντώνιος, Ηλεκτρολόγος Μηχανολόγος Μηχανικός

Εκδότης: Θ.Κ. Κωνσταντινίδης, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Καθηγητής Υγιεινής, Τμήμα Ιατρικής Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: tconstan@med.duth.gr



Οδηγίες προς τους συγγραφείς:

Το περιοδικό **HYGEIA@ERGASIA** αποτελεί επιστημονική έκδοση που έχει στόχο να συμβάλλει στην έρευνα και στην εκπαίδευση των ιατρών και όλων των ειδικοτήτων που εμπλέκονται στο πολυεπιστημονικό πεδίο της Ιατρικής της Εργασίας, της Περιβαλλοντικής Ιατρικής και της Ασφάλειας στην Εργασία, καθώς και στο ευρύτερο πεδίο της Δημόσιας Υγείας. *Γενικοί κανόνες υποβολής των άρθρων:* Μετά από κρίση, δημοσιεύονται στο περιοδικό στα ελληνικά ή στα αγγλικά, άρθρα που δεν έχουν δημοσιευθεί ή θα δημοσιευθούν αλλού, στο σύνολό τους. Όλα τα άρθρα συνοδεύονται από ελληνική και αγγλική περίληψη. Κεφαλαία γράμματα εντός του κειμένου και παρενθέσεις, συνιστάται να αποφεύγονται. Τα ακρωνύμια πρέπει να εξηγούνται ολογράφως στη πρώτη αναφορά τους. Τα υποβαλλόμενα άρθρα δεν πρέπει να υπερβαίνουν τις δέκα τυπωμένες σελίδες. Το ίδιο άρθρο δεν δημοσιεύεται στο αγγλικό και στο ελληνικό τμήμα ταυτόχρονα παρά μόνο σε περίπτωση. Η ακρίβεια των βιβλιογραφικών αναφορών, η ακρίβεια του περιεχομένου, η αυθεντικότητα, η πρωτοτυπία και η τυχόν απαραίτητη λήψη άδειας για την υποβολή και δημοσίευση στο περιοδικό, των πινάκων και σχημάτων όλων των εργασιών, είναι στην απόλυτη υπευθυνότητα των συγγραφέων. Οι συγγραφείς είναι υπεύθυνοι για τυχόν εσφαλμένες θέσεις ή για τη μη εκπλήρωση όλων των υποχρεώσεών τους, σύμφωνα με τις παρούσες οδηγίες προς συγγραφείς. Επί τρία χρόνια μετά τη δημοσίευση του άρθρου είναι δυνατόν να ζητηθεί από τους συγγραφείς να του δώσουν τα βασικά δεδομένα της δημοσιευθείσας εργασίας. Τα άρθρα προς δημοσίευση υποβάλλονται στο περιοδικό με ηλεκτρονική μορφή. Τα κείμενα πρέπει να γράφονται με πεζοκεφαλαία, με χαρακτήρες γραμμάτων arial narrow, μέγεθος γραμμάτων 12 στιγμών, μονή απόσταση σειρών και περιθώρια 2,5 εκατοστών. Η επικοινωνία με τους συγγραφείς γίνεται με ηλεκτρονική μορφή και οι απαντήσεις τους πρέπει να δίδονται σύντομα. Κατηγορίες των άρθρων: *Τα δημοσιευόμενα άρθρα αφορούν:* α) πρωτότυπα άρθρα, που αφορούν θέμα που δεν έχει δημοσιευτεί μέχρι την ημερομηνία υποβολής του άρθρου, β) ερευνητικά άρθρα, που μελετούν γνωστά θέματα προς επιβεβαίωση, απόρριψη ή περαιτέρω επεξεργασία, γ) εκτεταμένα ή βραχεία άρθρα ανασκόπησης, τα οποία θεωρούνται μονογραφίες ειδικών και γράφονται από έναν ή δύο συγγραφείς από διαφορετικές ειδικότητες, δ) άρθρα βραχείας επικοινωνίας, πρωτότυπα συνήθως ή αξιολογικά ερευνητικά, όταν περιλαμβάνονται σε περιγραφές περιπτώσεων, με μικρότερο ενδεχόμενο αριθμό περιπτώσεων, ε) διακεκριμένες διαλέξεις, στ) τεχνικά σημειώματα, ζ) ειδικά άρθρα γενικού ενδιαφέροντος για την Ιατρική της Εργασίας, την Περιβαλλοντική Ιατρική, την Ασφάλεια στην Εργασία, τα Οικονομικά της Εργασίας, την Ιστορία της Ιατρικής της Εργασίας, η) περιγραφές ενδιαφερουσών περιπτώσεων στις οποίες συνιστάται να μην συμπεριλαμβάνονται βραχείες ανασκοπήσεις του θέματος και θ) επιστολές προς το περιοδικό που πρέπει να περιέχουν αδημοσίευτες απόψεις, να υπογράφονται από όλους τους συγγραφείς, να μην αποτελούνται από περισσότερες από 1000 λέξεις, να μην γράφονται από περισσότερους από πέντε

συγγραφείς και να μην περιλαμβάνουν περισσότερες από 15 βιβλιογραφικές αναφορές και δύο πίνακες, εικόνες ή σχήματα. *Επιστολή υποβολής άρθρων ή επιστολών προς το περιοδικό:* Τα άρθρα και οι επιστολές προς το περιοδικό, συνοδεύονται από επιστολή, στην οποία όλοι οι συγγραφείς δηλώνουν ότι: α) συμφωνούν με τις παρούσες οδηγίες προς τους συγγραφείς, β) συμφωνούν να υποβάλλουν το άρθρο αυτό, μόνο στο περιοδικό και παρέχουν στο περιοδικό τα συγγραφικά τους δικαιώματα, γ) όλοι οι συγγραφείς συμμετείχαν σε όλες τις φάσεις της εργασίας αυτής κατά τρόπο ουσιαστικό, δ) το άρθρο ή η επιστολή προς το περιοδικό, δεν δημοσιεύθηκε ούτε θα δημοσιευτεί εν μέρει ή συνολικά σε άλλο έντυπο, μέχρι να ολοκληρωθεί η κρίση του στο περιοδικό, ε) οι συγγραφείς πρέπει να δηλώσουν αν έχουν οικονομικά συμφέροντα ή προσωπική σχέση με άτομα, οργανισμούς, εταιρείες κλπ. και να δηλώσουν αν υπάρχει σύγκρουση συμφερόντων, στ) οι συγγραφείς που μελετούν εργαζόμενους ή ασθενείς, πρέπει να δηλώσουν ότι αυτοί έδωσαν την ανεπιφύλακτη συγκατάθεσή τους για την τέλεση των δοκιμασιών της εργασίας και ότι η ειδική επιστημονική επιτροπή αρμόδια για θέματα Ιατρικής Ηθικής του Ιδρύματος όπου τελέστηκε η εργασία, έλεγξε και ενέκρινε το σχετικό πρωτόκολλο εργασίας και ζ) για πειράματα σε ζώα πρέπει να αναφέρεται η λήψη σχετικής άδειας από τις αρμόδιες υπηρεσίες και ότι τηρήθηκαν οι αρχές της φροντίδας των ζώων. *Δομή των άρθρων:* Στα άρθρα που υποβάλλονται πρέπει να διακρίνονται τα εξής τμήματα: α) η σελίδα του τίτλου, που δεν πρέπει να μην υπερβαίνει τις 14 λέξεις, πρέπει να περιλαμβάνει τα πλήρη ονόματα των συγγραφέων και των ιδρυμάτων στα οποία ανήκουν, τη διεύθυνση για αλληλογραφία και 4-5 λέξεις ευρετηρίου, β) η σελίδα της περίληψης στα ελληνικά και γ) η σελίδα της περίληψης στα αγγλικά. Οι περιλήψεις περιλαμβάνουν σύντομα: τις επιστημονικές μέχρι τώρα γνωστές θέσεις πάνω στις οποίες βασίστηκε ο σκοπός της εργασίας, το σκοπό της εργασίας, τους μελετηθέντες, το υλικό και τις μεθόδους, τη συζήτηση και τα συμπεράσματα. Αναλυτικότερα, στην *Εισαγωγή* περιλαμβάνεται μόνο ό,τι είναι μέχρι σήμερα γνωστό στο θέμα και με βάση αυτό, αναφέρεται στη συνέχεια από τους συγγραφείς για ποιόν ή για ποιούς λόγους ανέλαβαν τη δική τους μελέτη. Το *Υλικό* του άρθρου, ή τα άτομα που μελετήθηκαν και οι *Μέθοδοι* που χρησιμοποιήθηκαν. Ακολουθούν τα *Αποτελέσματα*. Όσα αναφέρονται στους *Πίνακες* δεν επαναλαμβάνονται στο κείμενο, εκτός αν πρόκειται να υπογραμμισθεί απαραίτητα κάποιο αποτέλεσμα. Έπεται η *Συζήτηση* και ακολουθούν τα *Συμπεράσματα* που αποτελούν ξεχωριστό κεφάλαιο. Τα συμπεράσματα πρέπει να είναι σύντομα, χωρίς σχόλια και να στηρίζονται μόνο στα ειδικά αποτελέσματα της εργασίας. Ακολουθούν: οι *Ευχαριστίες* και η *Βιβλιογραφία*. Στο κείμενο πρέπει να αναφέρονται οι βιβλιογραφικές αναφορές με αριθμούς σε παρενθέσεις, είτε με τα ονόματα των συγγραφέων. Αν προτιμηθεί να αναφέρονται ονόματα συγγραφέων, τοποθετείται και η χρονολογία της εργασίας και ο αριθμός της εργασίας σε παρένθεση. Η βιβλιογραφία περιέχει διαδοχικά και με αύξοντα αριθμό, μόνο όσες αναφορές αναφέρονται στο κείμενο και έχουν δημοσιευθεί ή πρόκειται να δημοσιευθούν. Στη βιβλιογραφία αναφέρονται μόνο τα τρία πρώτα ονόματα των συγγραφέων και συνεργάτες. Αν τα ονόματα είναι μόνο τέσσερα, αναφέρονται όλα. Τα ονόματα των βιβλίων και των περιοδικών γράφονται με πλάγιους χαρακτήρες. Στο κείμενο οι βιβλιογραφικές αναφορές γράφονται σε αγκύλες με αριθμούς, οι οποίοι παραπέμπουν στη Βιβλιογραφία, είτε με το όνομα του πρώτου συγγραφέα και το έτος δημοσίευσης. Οι Κριτές μπορεί να προτείνουν επιπλέον ή νεότερες βιβλιογραφικές αναφορές. Οι Πίνακες αριθμούνται με λατινικούς αριθμούς, ενώ τα Σχήματα αριθμούνται με αραβικούς αριθμούς και έχουν βραχύ τίτλο με χαρακτήρες μεγέθους 12 στιγμών. Τέλος, οι συντομεύσεις και τα ακρωνύμια που περιλαμβάνονται στους Πίνακες θα πρέπει να επεξηγούνται στον τίτλο τους.

ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΣΤΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ SARS ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥΣ

Ευθύμιος Θανασιάς¹, Γεώργιος Μακρυνός², Θεόδωρος Μπάζας³, Σταύρος Μαράκης⁴, Παντελεήμων Μπάτσης⁵, Εμμανουήλ Ν. Βελονάκης⁶, Πέτρος Θεοδωρόπουλος⁷, Βασίλειος Μακρόπουλος⁸ και Γεώργιος Ντουινιάς⁹

1. Ευθύμιος Θανασιάς, MD, MSc, MPH, PhD, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, 2. Γεώργιος Μακρυνός, MPH, Υγιεινολόγος - Επόπτης Δημόσιας Υγείας, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Εποπτών Δημόσιας Υγείας, 3. Δρ Θεόδωρος Μπάζας, MD, PhD, MSc (London), Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Ανώτερο Μέλος (και Κριτής Διατριβών) της Σχολής Ιατρικής της Εργασίας του Βασιλικού Κολλεγίου Ιατρών του Λονδίνου, Εκπρόσωπος του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου (ΠΙΣ) (και Συντονιστής Ομάδας Εργασίας) στο Τμήμα Ιατρικής της Εργασίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ειδικών Ιατρών, Μέλος της Διεθνούς Επιτροπής Ιατρικής και Υγιεινής της Εργασίας, Μέλος της Επιτροπής Υγείας και Πρόνοιας και Υπεύθυνος του Γραφείου Συμβουλών Υγιεινής της Εργασίας του Δήμου Φιλοθέης - Ψυχικού (Αθήνα), Πρώην μόνιμος (με πλήρη απασχόληση) Περιφερειακός Σύμβουλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τις Μη Μεταδοτικές Ασθένειες, 4. Σταύρος Μαράκης, MD, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, 5. Παντελεήμων Μπάτσης, MD, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, 6. Εμμανουήλ Ν. Βελονάκης, Βιοπαθολόγος, Ειδικός Ιατρός Δημόσιας Υγείας, MD, MPH, PhD, 7. Πέτρος Θεοδωρόπουλος, Γενικός Διευθυντής Poseidon Athens, Καθηγητής τουριστικών επαγγελματιών Ι.Ι.Ε.Κ. Le Monde, 8. Βασίλειος Μακρόπουλος, MD, PhD, Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής της Εργασίας, 9. Γεώργιος Ντουινιάς, MD, PhD, Καθηγητής Επαγγελματικής και Περιβαλλοντικής Υγείας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα.

Περίληψη: Η επανεκκίνηση και επιστροφή στην κανονικότητα στον τομέα του τουρισμού είναι μια πρόκληση για όλους τους εμπλεκόμενους, προκειμένου να βρεθεί η καλύτερη δυνατή ισορροπία μεταξύ της δημόσιας υγείας, της οικονομίας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων σε κάθε επίπεδο. Η ασφάλεια των επισκεπτών από την στιγμή που θα εισέλθουν στο τουριστικό κατάλυμα, έχει πλέον αποκτήσει νέες διαστάσεις, σε επίπεδο διαχείρισης του επισκέπτη εντός του τουριστικού καταλύματος, και διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας. Το παρόν άρθρο αποσκοπεί να αποτελέσει ένα εργαλείο για την αποτελεσματική εφαρμογή των υγειονομικών πρωτοκόλλων για τα τουριστικά καταλύματα ενσωματώνοντας τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν προκειμένου να μετριαστεί ο κίνδυνος μετάδοσης της λοίμωξης από το COVID-19, για την προστασία της υγείας των επισκεπτών, των εργαζομένων και των εξωτερικών συνεργατών.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η πανδημία της νόσου του κορονοϊού 2019 (COVID-19) είναι μια τρέχουσα πανδημία που προκλήθηκε από τον κορονοϊό SARS-CoV-2 και αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Ουχάν, πρωτεύουσα της επαρχίας Χουπεί της Κίνας, τον Δεκέμβριο του 2019. Ως τις 22 Μαΐου 2020 είχαν επιβεβαιωθεί πάνω από 5.265.000 κρούσματα σε 215 χώρες και περιοχές, έχουν σημειωθεί περισσότεροι από 337.900 θάνατοι που οφείλονται στη νόσο και έχουν ανακάμψει περισσότεροι από 2.127.000 άνθρωποι. Οι άνθρωποι που μολύνονται από τον κορονοϊό SARS-CoV-2 μπορεί να εμφανίσουν πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή, αίσθημα κόπωσης, μυϊκούς πόνους, διαταραχές στην όσφρηση ή και στη γεύση. Τα συμπτώματα εμφανίζονται στις περισσότερες περιπτώσεις 3-7 ημέρες (κατά μέσο όρο 5,2 ημέρες) μετά την έκθεση στον κορονοϊό. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα συμπτώματα εμφανίζονται μετά από μεγαλύτερο διάστημα που μπορεί να φτάσει τις 14 ημέρες. Συνήθως πρόκειται για μια ήπια νόσο και η πλειονότητα των περιπτώσεων (>80%) παρουσιάζει ήπια συμπτώματα όμοια με του κοινού κρυολογήματος. Αρκετά περιστατικά δεν εμφανίζουν καθόλου συμπτώματα, ενώ σε κάποιους η λοίμωξη με τον COVID-19 μπορεί να προκαλέσει πνευμονία ή ακόμα και θάνατο (η εκτίμηση του ποσοστού θνησιμότητας είναι το 1% των επιβεβαιωμένων περιπτώσεων). Αυτό συμβαίνει συχνότερα σε ανθρώπους που έχουν σοβαρά υποκείμενα προβλήματα υγείας και στους ηλικιωμένους.

Η τρέχουσα επιδημία COVID-19 προκαλείται από τον κορονοϊό SARS-CoV-2, που ανήκει στην οικογένεια των κορωνοϊών (coronaviridae), μία μεγάλη οικογένεια RNA ιών. Με τα έως τώρα δεδομένα ο ιός SARS-CoV-2 έχει ανιχνευθεί σε δείγματα από το αναπνευστικό, τα κόπρανα και το αίμα. Η κύρια οδός μετάδοσης του ιού SARS-CoV-2 είναι άμεσα μέσω σταγονιδίων που παράγονται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φαρνίζεται και έμμεσα μέσω της επαφής με μολυσμένες επιφάνειες (μέσω χεριών τα οποία, χωρίς να έχει προηγηθεί υγιεινή τους, ακουμπούν στους βλεννογόνους της μύτης, του στόματος και των οφθαλμών). Υπάρχουν ακόμη πολλά κενά στην επιστημονική κατανόηση σχετικά με τη δυναμική μετάδοσης του SARS-CoV-2. Ωστόσο τα υπάρχοντα δημοσιευμένα δεδομένα δείχνουν ότι πραγματοποιείται μετάδοση του SARS-CoV-2 κυρίως μέσω παρατεταμένης, στενής επαφής όπως συμβαίνει όταν τα άτομα συμβιώνουν, ταξιδεύουν ή τρώνε μαζί. Τα επιστημονικά δεδομένα και η κατανόηση αυτού του νεότερου κορονοϊού SARS-CoV-2 και της νόσου (COVID-19) που προκαλεί, βρίσκονται ακόμη υπό εξέλιξη.

Οποιοδήποτε μέρος όπου οι άνθρωποι συναντιούνται ή έχουν επαφή με κοινόχρηστες επιφάνειες θα μπορούσε θεωρητικά να είναι επικίνδυνη για μετάδοση. Η ακριβής ποσοτικοποίηση των κινδύνων διαφόρων δραστηριοτήτων είναι ιδιαίτερα δύσκολη καθώς δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα.

Επιχειρήσεις ή δραστηριότητες που φέρνουν κοντά τους ανθρώπους σε πολυσύχναστους χώρους μπορεί εάν δεν ληφθούν αυστηρά μέτρα να πυροδοτήσουν νέα επιδημικά κύματα COVID-19.

Η σταδιακή επανεκκίνηση και επιστροφή στην κανονικότητα είναι μια πρόκληση για όλους τους εμπλεκόμενους και θα πρέπει να σταθμιστούν προσεκτικά τα οφέλη, τα ρίσκα, οι αδυναμίες και τα δυνατά σημεία κάθε απόφασης που λαμβάνεται προκειμένου να βρεθεί η καλύτερη δυνατή ισορροπία μεταξύ της δημόσιας υγείας, της οικονομίας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων σε κάθε επίπεδο.

Οι νέες απαιτήσεις που διαμορφώνονται διεθνώς στην Τουριστική Βιομηχανία, είναι πλέον ριζικά διαφορετικές. Η ασφάλεια των επισκεπτών από την στιγμή που θα εισέλθουν στο τουριστικό κατάλυμα, έχει πλέον αποκτήσει νέες διαστάσεις, σε επίπεδο διαχείρισης του επισκέπτη εντός του τουριστικού καταλύματος και διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας.

ΣΚΟΠΟΣ

Το παρόν άρθρο αποσκοπεί να αποτελέσει ένα εργαλείο για την αποτελεσματική εφαρμογή των υγειονομικών πρωτοκόλλων για τα τουριστικά καταλύματα ενσωματώνοντας τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν προκειμένου να μετριαστεί ο κίνδυνος μετάδοσης της λοίμωξης από το Covid - 19 για την προστασία της υγείας των επισκεπτών των εργαζομένων και των εξωτερικών συνεργατών. Οι προδιαγραφές για την επαναλειτουργία των τουριστικών καταλυμάτων αφορούν όλα τα καταλύματα ανεξαρτήτως τεχνικών και λειτουργικών προδιαγραφών, κατάταξης, είδους, διάρκειας λειτουργίας, πλην των οργανωμένων τουριστικών κατασκηνώσεων.

ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Τελικοί αποδοχείς της παρούσας μελέτης είναι οι όλες δομές με υπηρεσίες υποδοχής (Reception), οι πρόσθετες υπηρεσίες που αφορούν τη διαμονή, και ο εξοπλισμός ο οποίος χρησιμοποιείται κατά την διαμονή συμπεριλαμβάνοντας τα τρόφιμα και τα ποτά που προσφέρονται εντός των εγκαταστάσεων της δομής, ανεξάρτητα από την κατηγορία κατάταξης τους.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Το παρόν εγχειρίδιο ολοκληρώθηκε στις 30 Μαΐου 2020, βάσει των διαθέσιμων γνώσεων, πληροφοριών και των διατάξεων που ίσχυαν μέχρι εκείνη την ημερομηνία. Θα υπόκειται σε διαρκή αναθεώρηση σε περίπτωση ενημέρωσης των προαναφερθεισών πηγών ή / και βάση των εμπειριών που θα αποκτηθούν κατά τη φάση της εφαρμογής αυτών.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ - ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Η ριζική αναδιοργάνωση της λειτουργίας μιας μονάδας φιλοξενίας στα πλαίσια των τρεχουσών συνθηκών, είναι επιβεβλημένη απαίτηση. Η Υγεία και η Ασφάλεια των

Ανθρώπων είναι υψίστης σημασίας και τα αναγκαία μέτρα που πρέπει να ληφθούν κατά του κορωνοϊού θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα σε αυτή την οπτική, σε όλους τους τομείς εργασίας και σε κάθε μία από τις λειτουργίες.

Οι παρεμβάσεις για τον έλεγχο λοίμωξης που προκαλείται από τον νέο κορωνοϊό μπορούν να καταταχθούν γενικά σε:

1. Φυσική απόσταση - αναδιάρθρωση για την ελαχιστοποίηση του αριθμού των εργαζομένων που πρέπει να είναι σωματικά παρόντες
2. Τεχνικές παρεμβάσεις - δημιουργία φυσικών φραγμών μεταξύ των ανθρώπων
3. Διοικητικά μέτρα - ανακατανομή αρμοδιοτήτων για τη μείωση της επαφής μεταξύ ατόμων, χρήση τεχνολογίας για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας
4. Μέσα Ατομικής Προστασίας

Τα βασικά μέτρα ελέγχου και πρόληψης μεταδιδόμενων ασθενειών είναι:

1. *Λοιμογόνοι παράγοντες:* Μέριμνα για απολύμανση από πιστοποιημένους εξωτερικούς συνεργάτες με τον κατάλληλο εξοπλισμό, μέθοδο και εμπειρία.
2. *Εστία μόλυνσης:* Έγκαιρη αναγνώριση, απομόνωση και θεραπεία. Περιορισμός εστιών μόλυνσης.
3. *Τρόπος μετάδοσης:* Τήρηση σωστών πρακτικών περιβαλλοντικής, ατομικής υγιεινής. Υιοθέτηση διαφορετικών στρατηγικών πρόληψης ανάλογα με τον τρόπο μετάδοσης.

ΤΜΗΜΑΤΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

Τα κυριότερα τμήματα μιας ξενοδοχειακής επιχείρησης είναι:

- ▯ Οι Διοικητικές Υπηρεσίες (Λογιστήριο, Τμήμα Προσωπικού, Προμήθειες, Αποθήκες της επιχείρησης)
- ▯ Η Υπηρεσία Δωματίων, η Υποδοχή και η Υπηρεσία ορόφων
- ▯ Οι Τεχνικές Υπηρεσίες και η Συντήρηση του εξοπλισμού
- ▯ Τα επισιτιστικά Τμήματα
- ▯ Άλλες Υπηρεσίες (σπα, πισίνες, γυμναστήρια, παιδότοποι κ.ά.)

Η Υποδοχή περιλαμβάνει την τηλεφωνική επικοινωνία με τους πελάτες, το ταμείο της ημέρας, το θυρωρείο, τις μεταφορές και τις υπηρεσίες στάθμευσης των οχημάτων των πελατών. Αποτελεί το πιο νευραλγικό τμήμα στη λειτουργία του ξενοδοχείου, καθώς σε αυτό απευθύνεται ο πελάτης για την ικανοποίηση των επιθυμιών του.

Ο καθαρισμός και η φροντίδα των δωματίων είναι σωματικές δραστηριότητες, οι οποίες περιλαμβάνουν πολλά και διαφορετικά καθήκοντα: 1. Καθαρισμός και απολύμανση δωματίων, καθώς επίσης και καταγραφή των ενεργειών αυτών, 2. Στρώσιμο κρεβατιών, 3. Τακτοποίηση δωματίου, 4. Καθαρισμός και απολύμανση, 5. Αλλαγή σκεπασμάτων, 6. Καθαρισμός και απολύμανση τουαλετών, νηπιήρων, μπάνιων, καθρεπτών κ.ά., 7. Σκούπισμα και σφουγγάρισμα δαπέδων, 8. Καθαρισμός και απολύμανση των κοινόχρηστων χώρων.

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Η εκπόνηση ενός ολοκληρωμένου σχεδίου δράσης και αντιμετώπισης έκτακτων καταστάσεων είναι ουσιαστικής σημασίας. Το σχέδιο δράσης θα βασίζεται στις επίσημες οδηγίες που έχουν εκδοθεί από τους αρμόδιους φορείς για τα τουριστικά καταλύματα και θα πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια ώστε αυτές οι οδηγίες μέσω καλών πρακτικών να εφαρμοστούν στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Σκοπός αυτού του σχεδίου δράσης είναι η λήψη προληπτικών μέτρων λόγω της κατάστασης της πανδημίας από τη έκθεση στην COVID19. Αυτές οι συστάσεις προσαρμόζονται ανά πάσα στιγμή στις υποδείξεις που καθορίζονται από το Υπουργείο Υγείας & την Πολιτική προστασία. Περιλαμβάνονται υγειονομικά και οργανωτικά μέτρα για τη μείωση του κινδύνου έκθεσης / εξάπλωσης στους χώρους εργασίας και προσαρμογή των διαδικασιών και των μεθόδων εργασίας. Περιλαμβάνονται οι εκπαιδευτικές διαδικασίες και το περιεχόμενο εκπαίδευσης των εργαζομένων, αποτυπώνεται συνεργασία του καταλύματος με ιατρό και επίσης αποτυπώνεται ενδεχόμενη πιστοποίηση του τουριστικού καταλύματος ως προς τη λήψη μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης της πανδημίας COVID-19, από διαπιστευμένους φορείς πιστοποίησης.

Εξάλλου προτείνεται η ανάπτυξη επιμέρους πρωτοκόλλων για κάθε τμήμα του καταλύματος και ειδικότερα για την περίπτωση εκδήλωσης κρίσης (διαχείριση πιθανού κρούσματος).

Επίσης είναι ιδιαίτερα σημαντική η σύσταση 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 από τους:

1. Εκπρόσωπος της διεύθυνσης του καταλύματος
2. Ιατρός εργασίας
3. Τεχνικός ασφαλείας
4. Εκπρόσωπος της Επιτροπής Υγείας και Ασφάλειας Εργαζομένων
5. Υγειονομικός υπεύθυνος
6. Υγιεινολόγος ή επαγγελματίας Δημόσιας Υγείας (όπου υπάρχει)
7. Υπεύθυνος ανθρώπινου δυναμικού
8. Υπεύθυνος επικοινωνίας και δημοσίων σχέσεων
9. Συνεργαζόμενος Ιατρός με το κατάλυμα ο οποίος έχει τα κατάλληλα προσόντα
10. Τμήμα προμηθειών και εφοδιασμού
11. Υπεύθυνος καθαριότητας

▮ Η ομάδα διαχείρισης πρέπει να εξασφαλίσει όλους τους πόρους σε ανθρώπινο δυναμικό και υλικοτεχνική υποδομή που απαιτούνται ώστε να διασφαλιστεί ότι το σχέδιο δράσης μπορεί να εφαρμοστεί γρήγορα και αποτελεσματικά.

▮ Η ομάδα διαχείρισης θα έχει ως βασική ευθύνη την εφαρμογή των αποφασισμένων μέτρων και προληπτικών στρατηγικών, την εισήγηση βελτιώσεων και καλών πρακτικών, επαγρύπνησης και επιδημιολογικής διερεύνησης και την

αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των μέτρων. Τέλος θα πρέπει επίσης να ελέγχει τα αρχεία καταγραφής ασφαλείας και τις εκθέσεις συμβάντων.

▣ Το σχέδιο δράσης πρέπει επίσης να περιλαμβάνει πρόβλεψη για τον εξοπλισμό και τις διαδικασίες, σε συνεργασία με τις τοπικές υγειονομικές αρχές, για τη διαχείριση πιθανού κρούσματος και την αποτελεσματική ιχνηλάτηση των επαφών του. Επιπλέον η αποτελεσματικότητα των ληφθέντων μέτρων θα πρέπει να αξιολογείται τακτικά καθώς και η συμμόρφωση όσων εμπλέκονται στις οδηγίες και καλές πρακτικές που περιλαμβάνονται. Η ομάδα διαχείρισης θα πρέπει να έτοιμη να προβεί άμεσα σε τυχόν διορθωτικές ενέργειες, κάλυψη κενών και προσαρμογές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα του.

▣ Συνιστάται να διατηρείται ένα αρχείο με τις σημαντικές ενέργειες και τα μέτρα που πραγματοποιήθηκαν και να καταγράφονται με λεπτομέρειες (π.χ. ημερομηνία και ώρα καθαρισμού και απολύμανσης, ποιο απολυμαντικό χρησιμοποιήθηκε, σε ποια ποσότητα και ποια συγκέντρωση, από ποιόν και πού κλπ.).

▣ Η διεύθυνση του καταλύματος θα πρέπει να ορίσει συντονιστή για την επίβλεψη της εφαρμογής του σχεδίου δράσης καθώς επίσης πρέπει να οριστούν υπεύθυνοι των επιμέρους τμημάτων του ξενοδοχείου.

▣ Η θέση του συντονιστή, ανάλογα με το μέγεθος του καταλύματος, μπορεί να καλύπτεται από τον ιδιοκτήτη της επιχείρησης, από υπάρχουσα θέση Γενικού Διευθυντή / Διευθυντή Ποιότητας κ.λπ. ή από νέα θέση στο οργανόγραμμα. Επίσης, μπορεί να ορισθεί σε επίπεδο Ομάδας Διαχείρισης.

▣ Είναι υποχρεωτική η συνεργασία του καταλύματος με ιατρό ή με πάροχο υπηρεσιών δευτεροβάθμιας φροντίδας υγείας, ο οποίος θα ενεργεί βάσει των οδηγιών του ΕΟΔΥ για τον έλεγχο της COVID-19 και ειδικότερα να είναι εκπαιδευμένος στη λήψη ρινοφαρυγγικού δείγματος για μοριακό έλεγχο από ύποπτο κρούσμα. Παράλληλα, στο πλαίσιο της τηλεϊατρικής έχει τη δυνατότητα παρακολούθησης ύποπτου κρούσματος και στενών επαφών του.

▣ Τα καταλύματα, έχουν την υποχρέωση κοινοποίησης στοιχείων επικοινωνίας στην αρμόδια υπηρεσία του Υπουργείου Υγείας / ΕΟΔΥ:

α) του υπευθύνου εφαρμογής του σχεδίου διαχείρισης ύποπτου κρούσματος,
β) του συνεργαζόμενου ιατρού ή του παρόχου υπηρεσιών δευτεροβάθμιας φροντίδας υγείας.

▣ Η συνεχής επικοινωνία και ενημέρωση μεταξύ της διεύθυνσης της ξενοδοχειακής μονάδας και των εργαζομένων είναι κεφαλαιώδους σημασίας προκειμένου να υλοποιηθεί αποτελεσματικά το σχέδιο δράσης.

▣ Η επικαιροποιημένη γνώση για τον νέο κορονοϊό και τους τρόπους προφύλαξης θα πρέπει να είναι διάχυτη τόσο στους εργαζόμενους, όσο και στους πελάτες μέσω συνεχούς πληροφόρησης και διαδικασιών εκπαίδευσης. Σχετικές αφίσες και ενημερωτικά φυλλάδια και οπτικοακουστικό υλικό, πρέπει να είναι παντού διαθέσιμα σε όλες τις γλώσσες ώστε να είναι προσβάσιμα σε όλους.

▣ Η εκπαίδευση των εργαζομένων σχετίζεται κατ' ελάχιστον με τα εξής:

I. Τις πηγές και τους τρόπους μετάδοσης του ιού.

II. Τα προγράμματα και τις διαδικασίες ενημέρωσης των αρμοδίων του ξενοδοχείου και των πελατών.

III. Τις ενέργειες σε περίπτωση ασθένειας κάποιου εργαζόμενου.

IV. Τις μεθόδους και πρακτικές καθαρισμών και απολύμανσης των εντοπισμένων σημείων με βάση την επικινδυνότητα και την πιθανότητα μετάδοσης της ασθένειας

V. Τις μεθόδους επικοινωνιακής προσέγγισης των επισκεπτών που αναφέρονται την τήρηση των βασικών μέτρων αποφυγής μετάδοσης του ιού με το τακτικό πλύσιμο χεριών, την αποφυγή χειραψιών, την τήρηση αποστάσεων, την αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και στόμα και την αναπνευστική υγιεινή.

VI. Την διατήρηση αρχείων εκπαίδευσης και τεκμηρίωσης της πρόσληψης για κάθε εργαζόμενο.

Συνιστάται η μέθοδος e-learning και κρίνεται απαραίτητη η υποχρεωτική παρακολούθηση όλων των εργαζομένων.

■ Για να εδραιωθεί 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.

■ Κάθε μέλος του προσωπικού θα πρέπει να συμπληρώσει υπεύθυνα δήλωση, ότι έχει ενημερωθεί για τα υγειονομικά πρωτόκολλα υγιεινής και το σχέδιο διαχείρισης κρουσμάτων COVID-19, που αφορούν στο πεδίο αρμοδιοτήτων του.

■ Φροντίζουμε για την μείωση της φυσικής επαφής των υπαλλήλων του ξενοδοχείου με τους επισκέπτες του ξενοδοχείου. Μια προτεινόμενη καλή πρακτική είναι η αξιοποίηση της σύγχρονης τεχνολογίας με τη χρήση εφαρμογών κινητών τηλεφώνων και μηνυμάτων.

■ Τα μηνύματα ή το WebChat με τους πελάτες, επιτρέπουν την διασύνδεση και την αλληλεπίδραση σας σε κάθε σημείο ενδιαφέροντος ώστε ο ξενοδόχος να κατανοεί καλύτερα τις ανάγκες και τις απαιτήσεις τους. Είτε πρόκειται για στάδιο πριν από την άφιξη, κατά την άφιξη, κατά τη διάρκεια της διαμονής, για check-out ή μετά το check-out, θα μπορείτε να επικοινωνείτε εύκολα με τους πελάτες μέσω της δυνατότητας ανταλλαγής μηνυμάτων επισκεπτών, είτε θέλετε να μοιραστείτε πληροφορίες για την προφύλαξη από τον κορονοϊό, είτε απαραίτητες πληροφορίες για το check-in, το WiFi, διάφορες παροχές κ.λπ. Αυτό μειώνει τον αριθμό των κλήσεων που πραγματοποιεί το ξενοδοχείο στη ρεσεψιόν. Με αυτή τη δυνατότητα, μπορείτε να επιτρέψετε στους επισκέπτες να ζητούν απρόσκοπτα πράγματα απευθείας από το δωμάτιο τους. Εναλλακτικά, θα μπορούσε να γίνει check in σε εξωτερικό χώρο με τοποθέτηση ειδικού τερματικού και ταυτόχρονη παρουσία ενός ατόμου από το ξενοδοχείο για υποβοήθηση. Επιπλέον μια καλή πρακτική θα ήταν ανάπτυξη και χρήση εφαρμογής για χρήση στις βασικές πλατφόρμες κινητών τηλεφώνων ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών η οποία θα παρείχε αυτές τις πληροφορίες και υπηρεσίες με ένα απλό και εργονομικά άνετο τρόπο εξασφαλίζοντας παράλληλα και την απαραίτητη κοινωνική απόσταση.

▣ Οικοδομήστε εμπιστοσύνη με τους πελάτες καθώς τους ενημερώνετε ότι όλες οι επιφάνειες που αγγίζονται συχνά στα δωμάτια, όπως το τηλεχειριστήριο, οι διακόπτες φωτός, οι διακόπτες πλευρικών λαμπτήρων, το ξυπνητήρι, το τηλέφωνο και ο νηπτήρας του μπάνιου, έχουν εξυγιανθεί πλήρως. Διαβεβαιώστε τους, ότι έχουν ακολουθηθεί παρόμοιες διαδικασίες σε όλους τους δημόσιους χώρους. Είναι καλύτερο να κάνετε τους επισκέπτες σας να νιώθουν ασφαλείς από την αρχή.

▣ Να δίδεται προσοχή στο Γενικό Κανονισμό περί Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (GDPR) και να έχουν ενημερωθεί όλοι οι επισκέπτες ότι τηρείται αρχείο για λόγους προστασίας δημόσιας υγείας.

▣ Επικοινωνήστε με email ή τηλεφωνικά πριν την άφιξή τους. Ενημερώστε τους για το πόσο σημαντικό είναι για το ξενοδοχείο σας η τήρηση των προληπτικών μέτρων που προτείνονται από τους αρμόδιους φορείς, ποιο είναι το σχέδιο πρόληψης και υγιεινής που ακολουθείτε, και ότι επιθυμείτε τη συνεργασία τους για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος.

▣ Προτείνεται η αναβάθμιση και ο εκσυγχρονισμός της ιστοσελίδας του ξενοδοχείου

▣ Αποφυγή φυσικής επαφής με το προσωπικό με χρήση διαχωριστικών (προστατευτικά τζάμια, plexiglass) όπου αυτό είναι εφικτό.

▣ Με την άφιξη στο ξενοδοχείο να δίνονται στους επισκέπτες τρεις (3) διαφορετικού χρώματος σακούλες. Η μία να είναι για τις λερωμένες πετσέτες, η δεύτερη για τα κλινোসκεπάσματα και η τρίτη για τα απορρίμματα. Όταν οι πετσέτες και τα κλινোসκεπάσματα πρέπει να καθαριστούν και τα απορρίμματα να αποκομιστούν, οι επισκέπτες αφήνουν τις αντίστοιχες σακούλες δίπλα στην πόρτα και επικοινωνούν με την υπηρεσία καθαριότητας, η οποία παραλαμβάνει τις σακούλες χωρίς να εισέρχεται στο δωμάτιο. Έτσι ελαχιστοποιείται η φυσική επαφή των πελατών με τους εργαζόμενους στο ξενοδοχείο.

▣ Τήρηση της απόστασης των 2m, ιδιαίτερα σε χώρους συνωστισμού. Ένα μέτρο προς αυτή την κατεύθυνση, θα μπορούσε να είναι τοποθέτηση ειδικής σήμανσης στο πάτωμα.

▣ Συστήνεται ως επιπλέον μέτρο η παρακολούθηση και καταγραφή με video (CCTV) των κοινόχρηστων χώρων. Έτσι, απλοποιείται η ιχνηλάτηση των επαφών και η ειδοποίησή τους για απομόνωση σε περίπτωση ύπαρξης θετικού κρούσματος. Επιπλέον δίνεται η δυνατότητα ελέγχου τήρησης των οδηγιών πρόληψης έναντι του κορονοϊού από τους υπαλλήλους.

▣ Προμήθεια ποδοκίνητων κάδων απόρριψης μολυσματικών υλικών (πχ γάντια, μάσκες, χαρτομάντηλα) και τοποθέτησή τους σε επαρκή αριθμό, σε εμφανή σημεία του ξενοδοχείου

▣ Διασύνδεση του ξενοδοχείου με μονάδα υγείας, ώστε σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος, να απλοποιείται η διενέργεια test χωρίς καθυστερήσεις. Ιδανικά, συστήνεται να υπάρχει γιατρός με μόνιμη συνεργασία με το ξενοδοχείο.

▣ Σε στρατηγικά σημεία σε κάθε χώρο του ξενοδοχείου θα πρέπει να τοποθετηθούν βάσεις απολυμαντικών, με ιδιαίτερη έμφαση την είσοδο σε κάθε χώρο, το κεντρικό καθιστικό, τη reception κλπ.

▣ Για την προστασία των υπαλλήλων και των επισκεπτών, τα ξενοδοχεία θα πρέπει να έχουν επάρκεια σε ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό, όπως μάσκες αναπνευστικής συσκευής N95, γυαλιά, ποδονάρια, ποδιές μιας χρήσης, γάντια μίας χρήσης και απολυμαντικά διαλύματα.

▣ Θέσπιση διαδικασιών θερμομέτρησης στην είσοδο του ξενοδοχείου. Ορίστε σαφείς τεκμηριωμένες διαδικασίες εάν κάποιος έχει υψηλή θερμοκρασία, όπως πρόσθετο έλεγχο ή ιατρική συμβουλή από τον συνεργαζόμενο ιατρό του ξενοδοχείου. Αυτές οι διαδικασίες θα πρέπει να κοινοποιούνται σαφώς στους επισκέπτες πριν από την άφιξή τους. Ειδικά σε επισκέπτες από χώρες του εξωτερικού όπου είναι πιθανό να μην εφαρμόζεται το συγκεκριμένο μέτρο. Συνιστάται το προσωπικό να υποβάλλεται σε θερμομέτρηση κάθε πρωί στο πλαίσιο ατομικής ευθύνης.

▣ Προτείνεται ως καλή πρακτική η τοποθέτηση θερμικών καμερών στην είσοδο του ξενοδοχείου ως πρώτη ασπίδα της επιχείρησης για τον έγκαιρο εντοπισμό ύποπτου κρούσματος. Ο εργαζόμενος της μονάδας που θα επιφορτισθεί το έργο της θερμομέτρησης δεν θα χρειάζεται να έρχεται σε κοντινή επαφή με τους θερμομετρούμενους καθώς οι θερμικές κάμερες μπορούν να ελέγξουν την θερμοκρασία σώματος ακόμα και σε απόσταση 6 μέτρων μέσω οθόνης απεικόνισης.

▣ Οδηγίες για αποτελεσματική θερμομέτρηση για θερμόμετρο υπερύθρων:

I. Συστήνεται θερμόμετρο υπέρυθρων ή laser για θερμομέτρηση από απόσταση

II. Για να είναι ακριβής η μέτρηση, τόσο η συσκευή όσο και το άτομο που υποβάλλεται σε θερμομέτρηση, θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 15 λεπτά.

III. Η μέτρηση γίνεται στο κέντρο του μετώπου, σε απόσταση 5 εκατοστά

IV. Η περιοχή μέτρησης δε θα πρέπει να καλύπτεται από μαλλιά, ιδρώτα κλπ.

V. Η μέτρηση δε θα πρέπει να γίνεται σε περιβάλλον με υψηλή υγρασία

VI. Καταστάσεις που αυξάνουν παροδικά την αιμάτωση της κεφαλής (πχ έντονη προσπάθεια, άθληση, συναισθηματική φόρτιση/κλάμα κλπ.) πιθανόν να οδηγήσουν σε λανθασμένες ενδείξεις.

▣ Ομαδοποίηση των εργαζομένων και καθορισμός τομέα εργασίας για την κάθε ομάδα. Ιδανικά, τα μέλη της κάθε ομάδας δε θα πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους, ή η επαφή αυτή θα πρέπει να γίνεται πάντα με μάσκα και να είναι μικρότερη χρονικά των 15 λεπτών.

▣ Συνιστάται στο προσωπικό που διαμένει στο κατάλυμα να παραχωρούνται δίκλινα δωμάτια. Σε περίπτωση που μέλος του προσωπικού ανήκει σε ευπαθή ομάδα, συνιστάται να του παραχωρηθεί μονόκλινο δωμάτιο.

▣ Συνεργασία του ξενοδοχείου με Ιατρό Εργασίας, και έκδοση βεβαίωσης καταλληλότητας για κάθε εργαζόμενο ή νέα πρόσληψη. Με αυτό τον τρόπο, εξασφαλίζεται ότι άτομα με επιβαρυνμένο ιστορικό που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, δε θα απασχολούνται σε τομείς όπου υπάρχει αυξημένος κίνδυνος έκθεσης σε COVID (recerption, προσωπικό που εργάζεται σε συνθήκες συγχρωτισμού).

▣ Συστήνεται να υπάρχει καταγραφή και παρακολούθηση των αναρρωτικών αδειών για τους εργαζομένους. Εάν παρατηρηθεί αύξηση κρουσμάτων με παρόμοια συμπτωματολογία, τόσο για επισκέπτες ή και εργαζομένους, θα πρέπει να θεωρείται ύποπτη έξαρση που θα χρήζει άμεσης διερεύνησης. Π.χ.: Δύο ή περισσότερα άτομα με εκδηλώσεις από το γαστρεντερικό μετά από κατανάλωση ίδιων γευμάτων, μπορεί να έχουν τεθεί στον ίδιο τροφιμογενή βλαπτικό βιολογικό παράγοντα που σε αυτή την περίπτωση θα μπορούσε να είναι βακτήρια, ιοί ή τοξίνες στο φαγητό.

▣ Συστήνεται η υιοθέτηση ευέλικτων πολιτικών επιστροφής χρημάτων για τους πελάτες, ώστε να τους δίνεται η δυνατότητα να μένουν στο σπίτι όταν είναι άρρωστοι, ή πρέπει να φροντίζουν τα άρρωστα μέλη της οικογένειάς τους ή όταν διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για επιπλοκές από την COVID-19.

▣ Για τους σκοπούς παρεμβάσεων προστασίας της δημόσιας υγείας, η διεύθυνση του καταλύματος οφείλει να τηρεί αρχείο (μητρώο) των μελών προσωπικού και όλων των ατόμων που διέμειναν στο ξενοδοχείο: όνομα, εθνικότητα, ημερομηνία άφιξης και αναχώρησης, στοιχεία επικοινωνίας (διεύθυνση, τηλέφωνο, e-mail), ώστε να καθίσταται δυνατή η επικοινωνία με τις στενές επαφές τυχόν κρούσματος COVID-19, που ενδέχεται να ταυτοποιηθεί εκ των υστέρων.

▣ Να δίδεται προσοχή στο Γενικό Κανονισμό περί Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (GDPR) και να έχουν ενημερωθεί όλοι οι επισκέπτες ότι τηρείται αρχείο για λόγους προστασίας δημόσιας υγείας.

▣ Η καταγραφή και ενημέρωση του βιβλίου υπηρεσίας και συμβάντων είναι σημαντική και δεν θα πρέπει να παραλείπεται.

▣ Το τουριστικό κατάλυμα πρέπει να κοινοποιεί τα μέτρα και τις απαιτήσεις του Προγράμματος Δράσης σε όλους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς φορείς/συνεργάτες (υπαλλήλους, ενοικιαστές, εργολάβους, προμηθευτές, επισκέπτες και το ευρύ κοινό) και ενδιαφερόμενα μέρη.

▣ Συνιστάται η ενημέρωση της ιστοσελίδας του τουριστικού καταλύματος με ειδική ενότητα COVID-19, στην οποία θα αναρτά τα μέτρα και την νέα πολιτική του καταλύματος περί λήψης αυξημένων μέτρων υγιεινής, αλλαγές σε ωράρια λειτουργίας κοινόχρηστων χώρων, τροποποίηση διάρκειας check-in/check-out. Αντίστοιχα, μπορεί να ακολουθήσει ενημέρωση με τα διαθέσιμα μέσα εντός του καταλύματος (π.χ. σε οθόνες κοινόχρηστων χώρων, σε τηλεοράσεις δωματίων, σήμανση προ της εισόδου, στους επιμέρους κοινόχρηστους χώρους και έντυπη ενημέρωση στην υποδοχή).

▣ Θα πρέπει να διασφαλισθεί, ότι οι ανάδοχοι συμβάσεων εξωτερικών υπηρεσιών συμμορφώνονται με τα ίδια προληπτικά μέτρα και ακολουθούν τις ίδιες υψηλές προδιαγραφές, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας τους με τους υπαλλήλους τους.

▣ Συστήνεται να ελαχιστοποιηθεί η φυσική παρουσία του προσωπικού εξυπηρέτησης των προμηθευτών, όσο και των ίδιων των προμηθευτών. Τα καθήκοντα που εκτελούνται από τους εργολάβους και υπεργολάβους θα

παρακολουθούνται για να διασφαλιστεί η παροχή υπηρεσιών. Οι εξωτερικοί συνεργάτες θα πρέπει να παραμένουν οι ίδιοι σε σταθερή βάση

▣ Αναδιοργανώστε τη ροή των εργασιών και οργανώστε ομάδες εργασίας ώστε να υπάρχει περιορισμένη αλληλεπίδραση εργαζομένων μεταξύ τους

▣ Κάθε αντικείμενο (π.χ. ποδήλατα, υπολογιστές κλπ.) που παρέχεται στους επισκέπτες για χρήση από τη ξενοδοχειακή δομή, πρέπει να εξυγιανθεί πριν και μετά από κάθε χρήση.

▣ Βεβαιωθείτε ότι έχετε σαφείς πολιτικές και διαδικασίες για:

- Προώθηση καλών πρακτικών υγιεινής.
- Χρήση γαντιών και μάσκας από τους υπαλλήλους.
- Ενισχυμένη φροντίδα καθαρισμού και απολύμανσης.
- Καλό εξαερισμό όλων των χώρων.
- Αύξηση των αποστάσεων μεταξύ των πελατών, μεταξύ των υπαλλήλων και μεταξύ υπαλλήλων και πελατών.
- Αναμόρφωση των βαρδιών των εργαζομένων.
- Εκπαίδευση και ενημέρωση των υπαλλήλων.
- Περιορισμό των σημείων αυτοεξυπηρέτησης των πελατών στο χώρο εστίασης
- Ανάπτυξη διαδικασιών ανίχνευσης και έγκαιρου εντοπισμού ύποπτων συμπτωμάτων ή ασθένειας των υπαλλήλων.
- Παρακολούθησης του απουσιασμού των υπαλλήλων.
- Πλάνο συνεργασίας με ιατρό, τοπικό νοσοκομείο και τον ΕΟΔΥ για την άμεση αντιμετώπιση προβλήματος υγείας εργαζομένου ή πελάτη.
- Σαφώς διαμορφωμένο σχέδιο δράσης εάν κάποιος αρρωστήσει.
- Επικοινωνία, ενημέρωση με τις αρμόδιες αρχές και υπηρεσίες αρμόδιων υπουργείων.

ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Όλο το προσωπικό ανεξαιρέτως θα πρέπει να τηρεί αυστηρά τα μέτρα ατομικής Υγιεινής.

Βασικές οδηγίες τήρησης αυτών των μέτρων:

▣ Αποφύγετε αυστηρά τις χειραψίες

▣ Δώστε μάσκες στους επισκέπτες που το έχουν ανάγκη

▣ Προτιμήστε τον κανονικό καθαρισμό των εξωτερικών χώρων αντί της απολύμανσης

▣ Απολυμάνετε οτιδήποτε μπορεί να αγγίξει ένας ταξιδιώτης, από τα κουμπιά κλήσης στον ανελκυστήρα και τις λαβές της πόρτας έως τις τουαλέτες, τις βρύσες και τα τηλέφωνα

▣ Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό σας στη ρεσεψιόν έχει καλή γνώση της συνολικής υγιεινής και των πρωτοκόλλων που πρέπει να ακολουθούνται εάν ένας επισκέπτης εμφανίσει συμπτώματα

▣ Χρησιμοποιήστε εγκεκριμένα απολυμαντικά υψηλής ποιότητας που να είναι μη τοξικά και να είναι φυλικά προς το περιβάλλον. Τα εργαλεία καθαρισμού και

απολύμανσης θα πρέπει να είναι εγκεκριμένα. Βεβαιωθείτε ότι τα απολυμαντικά που χρησιμοποιείται είναι δραστικά έναντι του SARS-CoV-2 δηλαδή έχουν εγκεκριμένη ιοκτόνα δράση.

▣ Η καθαριότητα και η απολύμανση θα γίνεται με αυξημένη συχνότητα. Στα δωμάτια, όλες οι επιφάνειες θα καθαρίζονται καλά με απολυμαντικά νοσοκομείου, ενώ σε κάθε δωμάτιο, θα είναι στη διάθεση των πελατών απολυμαντικά μαντηλάκια και απολυμαντικό σε κατάλληλη συγκέντρωση για προσωπική χρήση.

▣ Συνιστάται να ελέγχετε τη θερμοκρασία των εισερχόμενων επισκεπτών και του προσωπικού, των προμηθευτών και των υπεργολάβων χρησιμοποιώντας θερμικούς σαρωτές ή / και υπέρυθρα θερμόμετρα

▣ Τοποθετείστε διαχωριστικά στη ρεσεψιόν, μεταξύ πελατών και εργαζομένων, για ακόμη μεγαλύτερη ασφάλεια, καθώς και σταθμούς αντισηψίας χεριών

▣ Τήρηση των αποστάσεων 1,5 - 2,0 m.

▣ Οι επισκέπτες πρέπει να περιορίσουν το χρόνο έκθεσης σε περιοχές υψηλής κυκλοφορίας εντός του ξενοδοχείου, όπως εστιατόρια, μπαρ, ανελκυστήρες και λόμπι.

▣ Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό

▣ Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση του μέσα στους ποδοκίνητους, κλειστούς κάδους απορριμμάτων.

▣ Το πτύειν πρέπει να αποφεύγεται σε κάθε περίπτωση.

▣ Αποφυγή χρήσης κοινών αντικειμένων, όπως πετσέτες, ξυράφια και οδοντόβουρτσες

▣ Κάλυψη πληγών με αδιάβροχα επιθέματα.

▣ Τακτικό πλύσιμο των χεριών των εργαζομένων με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων. Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα που να περιέχει (60 - 90% αιθυλική αλκοόλη)

▣ Το πλύσιμο των χεριών πρέπει να γίνεται απαραίτητα μετά την επαφή με αναπνευστικές εκκρίσεις και μετά τη χρήση της τουαλέτας. Επισημαίνεται ότι τα γάντια δεν αντικαθιστούν το πλύσιμο των χεριών.

▣ Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού. Θα πρέπει να γίνεται το συντομότερο δυνατόν ιατρική αξιολόγηση και η επιστροφή τους στον εργασιακό χώρο, θα δρομολογείται σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού ή του ιατρού εργασίας.

▣ Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό (φτέρνισμα).

▣ Απαιτείστε από το προσωπικό να φορά μάσκες προσώπου ή προστατευτικές ασπίδες προσώπου ιδιαίτερα στις περιοχές μεγάλης και συχνής αλληλεπίδρασης επισκεπτών - προσωπικού, όπως η ρεσεψιόν, η είσοδος του ξενοδοχείου και οι χώροι ανάπαυσης του προσωπικού

▣ Επιφάνειες που εκτίθενται σε περισσότερο κόσμο (πάγκοι reception, ανελκυστήρας, αυτόματοι πωλητές, κ.ά.) πρέπει να εξυγιαίνονται σχολαστικά με αυξημένη συχνότητα

▣ Συστήνεται η περιορισμένη χρήση του ανελκυστήρα. Ο μέγιστος αριθμός των χρηστών κάθε φορά θα πρέπει να είναι αναρτημένος σε εμφανές σημείο και να διασφαλίζεται η απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ τους. Η απόσταση αυτή μπορεί να παραλειφθεί για άτομα που ανήκουν στην ίδια οικογένεια ή που μοιράζονται ένα δωμάτιο.

▣ Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην απολύμανση προσωπικών αντικειμένων όπως: κάρτες δωματίων, κλειδιά κλπ. Σε κάθε επιστροφή κλειδιών και μετά από την παράδοσή τους εκ νέου θα πρέπει να προηγείται απολύμανση των καρτών / κλειδιών. Ιδανικά αυτό να γίνεται ενώπιον του πελάτη.

▣ Προτείνεται το ξενοδοχείο να μεριμνά για την μεταφορά των υπαλλήλων προκειμένου να αποφεύγεται η χρήση δημόσιων συγκοινωνιών.

▣ Το ξενοδοχείο θα πρέπει να προβλέψει να διαθέτει ελεύθερα δωμάτια για την περίπτωση που θα απαιτηθεί απομόνωση ύποπτου κρούσματος είτε αυτό αφορά εργαζόμενο του καταλύματος είτε πελάτη.

▣ Χρησιμοποίηση κατά προτίμηση συσκευών για πληρωμή με χρήση κάρτας, (POS), και σε περίπτωση πληρωμής μετρητών, εφαρμογή καθαρισμού των χεριών στο τέλος της πληρωμής

▣ Το προσωπικό θα πρέπει να φοράει μάσκα, σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:

i. Να εφαρμόζεται σωστά στο πρόσωπο ώστε να καλύπτει τόσο το στόμα όσο τη μύτη και το πηγούνι

ii. Να αλλάζεται συχνά ώστε να μην αποτελέσει με την πάροδο του χρόνου εστία μικροβίων. Να αλλάζεται όταν υγρανθεί

Όσον αφορά τη χρήση γαντιών, πρέπει να ακολουθούνται οι ακόλουθες οδηγίες:

i. Πριν φορέσετε τα γάντια, πάντα πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και αμέσως τα σκουπίζετε.

ii. Φοράτε το σωστό μέγεθος.

iii. Αλλάζετε συχνά τα γάντια και ειδικά μετά από κάθε πελάτη

iv. Τα γάντια θα πρέπει να αφαιρούνται κάθε φορά που χρησιμοποιείτε την τουαλέτα ή τρώτε ή χειρίζεστε απορρίμματα ή καθαρίζετε επιφάνειες.

v. Δεν θα πρέπει να αγγίζετε το πρόσωπό σας ενώ φοράτε τα γάντια.

vi. Το γάντι του χεριού που θα χρησιμοποιηθεί για τη χρηματική συναλλαγή πρέπει να αντικαθίσταται.

vii. Αντικαταστήστε φθαρμένα ή σκισμένα γάντια αμέσως.

viii. Μην επαναχρησιμοποιείτε γάντια φορεμένα. Κάθε φορά που αλλάζετε γάντια πετάτε τα χρησιμοποιημένα.

- ix. Αφαιρείτε το κάθε γάντι χωριστά πιάνοντάς το από τη μανσέτα.
- x. Πλύνετε τα χέρια αμέσως μετά την αφαίρεση των γαντιών

ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

Στις ομάδες αυξημένου κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη από COVID 19 ανήκουν (ΦΕΚ 1856, 15.05.2020):

1. Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών.
2. Άτομα με βαριά καρδιοπάθεια, ή και άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά νοσήματα, που εμφανίζουν την ακόλουθη συμπτωματολογία: κλάσμα εξώθησης αριστεράς κοιλίας: <40%, ενεργό ισχαιμία του μυοκαρδίου, άνω του μετρίου βαθμού στένωση ή ανεπάρκεια μιτροειδούς ή αορτικής βαλβίδας, πνευμονική υπέρταση, ιστορικό πρόσφατης καρδιοχειρουργικής επέμβασης (προ τριμήνου), καθώς και οι μυοκαρδιοπάθειες, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία άλλης καρδιαγγειακής πάθησης.
3. Άτομα με ανθεκτική αρτηριακή υπέρταση παρά τη μέγιστη αγωγή.
4. Άτομα με βαριά πνευμονοπάθεια ή και με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα μέτριου προς σοβαρού βαθμού που εμπίπτουν στην ακόλουθη ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία: ασθενείς με άσθμα με 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος, παρά τη μέγιστη αγωγή (με β-διεγέρτη και εισπνεόμενο κορτικοειδές), ασθενείς με ΧΑΠ που βρίσκονται σε οξυγονοθεραπεία κατ' οίκον ή παρουσίασαν 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος ή/και μία νοσηλεία σε νοσοκομείο, ασθενείς σε μόνιμη οξυγονοθεραπεία για άλλες αναπνευστικές παθήσεις, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία άλλης πνευμονικής πάθησης.
5. Άτομα με αρρύθμιστο σακχαρώδη διαβήτη. Ιδίως ως προς τα άτομα με αρρύθμιστο σακχαρώδη διαβήτη ως ενδεικτικές τιμές λαμβάνονται οι ακόλουθες: HbA1c του τελευταίου 3μήνου: $\geq 8.0\%$ ή M.O. τιμών γλυκόζης αίματος ≥ 200 mg/dL τις τελευταίες 7 ημέρες και ασθενείς με μικρο/μακρο αγγειακές επιπλοκές, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία.
6. Άτομα που παρουσιάζουν βαριές νευρολογικές/νευρομυϊκές παθήσεις.
7. Άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, που υποβάλλονται σε εξωνεφρική κάθαρση.
8. Άτομα με χρόνια ηπατική ανεπάρκεια (κίρρωση).
9. Άτομα με υψηλό δείκτη μάζας σώματος (BMI>40).
10. Άτομα που παρουσιάζουν σοβαρή ανοσοκαταστολή (συγγενή ή επίκτητη) σύμφωνα με τη γνώμη του θεράποντος ιατρού - Μεταμοσχευμένοι που λαμβάνουν 2 ή περισσότερα ανοσοκατασταλτικά φάρμακα - HIV ασθενείς με $CD4 \leq 200/\mu L$.
11. Ασθενείς με διάγνωση νεοπλασίας κατά την τελευταία πενταετία ή που βρίσκονται υπό χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, ή ανοσοθεραπεία.
12. Ασθενείς με αιματολογικές κακοήθειες, δρεπανοκυτταρική αναιμία και πολυμεταγγιζόμενα άτομα.
13. Γυναίκες που κυοφορούν.

ΥΠΟΔΟΧΗ ΠΕΛΑΤΩΝ ΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΦΙΞΗΣ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ

- ▣ Κατά την μεταφορά των πελατών στο χώρο του ξενοδοχείου, ο οδηγός θα πρέπει να φορά υποχρεωτικά τα ενδεδειγμένα ΜΑΠ, καθώς και να εξασφαλίζει τον φυσικό αερισμό του οχήματος
- ▣ Εφόσον η μεταφορά γίνεται με τουριστικό μίνιβαν / λεωφορείο, θα πρέπει να τηρούνται οι προϋποθέσεις που ορίζονται για την ασφαλή χρήση τουριστικών λεωφορείων. Εάν η μεταφορά γίνεται με ιδιωτικής χρήσης αυτοκίνητο, οι επιβάτες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνο το πίσω κάθισμα. Συνιστάται η ταυτόχρονη μεταφορά επιβατών που διαμένουν στο ίδιο δωμάτιο ή αποτελούν οικογένεια. (Η ταυτόχρονη μεταφορά επιβατών που διαμένουν σε διαφορετικό δωμάτιο γίνεται κατόπιν συμφωνίας των πελατών)
- ▣ Συνιστάται η στάθμευση οποιουδήποτε οχήματος να πραγματοποιείται από τον επισκέπτη. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, ο χειριστής στάθμευσης πρέπει πριν μπει στο όχημα να φορά γάντια και μάσκα, να αερίζει το χώρο επιβατών και να βεβαιώνεται ότι ο κλιματισμός είναι απενεργοποιημένος
- ▣ Το μεταφορικό μέσο θα πρέπει να είναι επαρκώς απολυμασμένο. Η ενέργεια της απολύμανσης θα καταγράφεται σε κάθε δρομολόγιο.

ΧΩΡΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ - RECEPTION

- ▣ Το προσωπικό της ρεσεψιόν, εάν είναι δυνατόν, δεν πρέπει να είναι ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών και να μην ανήκει στις ευπαθείς ομάδες.
- ▣ Στην Υποδοχή και στους άλλους κοινόχρηστους χώρους, είναι πάντα υποχρεωτικό να τηρείται η απόσταση των 1,5 μέτρων μεταξύ τους. Όταν το μέτρο αυτό δε διασφαλίζεται, είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας.
- ▣ Για να διευκολυνθεί η τήρηση της απόστασης, προτείνεται η τοποθέτηση πληροφοριών και / ή οριοθέτηση των χώρων (για παράδειγμα, με αυτοκόλλητα στο πάτωμα κλπ).
- ▣ Κατάλληλη σήμανση στο χώρο αναμονής.
- ▣ Όπου είναι δυνατόν, προτείνεται διαφοροποίηση των διαδρόμων εισόδου από τις διαδρομές εξόδου.
- ▣ Ορθή διαχείριση της «ουράς» με στόχο την μείωση του χρόνου αναμονής. Συνιστάται να λαμβάνονται μέτρα για την αποφυγή συγκεντρώσεων και τη μείωση του χρόνου παραμονής στον χώρο υποδοχής, όπως:
 - Αποστολή από τους επισκέπτες στο ξενοδοχείο, πριν από την άφιξη, όλων των απαραίτητων πληροφοριών για την εγγραφή τους, καθώς και ένα αντίγραφο του δελτίου ταυτότητας/διαβατηρίου που θα κατατεθεί κατά την άφιξη, και την παροχή πληροφοριών σχετικά με την επεξεργασία προσωπικών δεδομένων
 - Όπου είναι δυνατόν, χρήση αυτοματοποιημένων συστημάτων εγγραφής και εξουσιοδότησης (auto-check-in, ηλεκτρονικά κλειδιά κ.λπ.), με την επιφύλαξη της ανάγκης επαλήθευσης της ταυτότητας του επισκέπτη χρησιμοποιώντας το

πρωτότυπο έγγραφο ταυτότητας και την εξουσιοδότηση, όπου επιβάλλεται, για την χρέωση πιστωτικής κάρτας.

- Σε περίπτωση πολλαπλών κρατήσεων (group, οικογένειες, κ.λπ.) προτροπή του επικεφαλής της ομάδας ή της οικογένειας, να ενεργήσει μόνος του μέσω της διαδικασίας check-in καθώς και για όλες τις υπόλοιπες ανάγκες που απαιτούν άμεση επικοινωνία με τη ρεσεψιόν:

I. κοινοποίηση της λίστας δωματίων μια ημέρα πριν από την άφιξη.

II. Τα κλειδιά, μαζί με τις ετικέτες αποσκευών και τον αριθμό δωματίου, θα δοθούν στον επικεφαλής της ομάδας ή στον επικεφαλής της οικογένειας, ο οποίος θα τα διανείμει στους επισκέπτες.

- Για τον περιορισμό του σχηματισμού «ουρών», είναι δυνατή η διάθεση του εγγράφου των εισερχόμενων προσκεκλημένων, η πρόσβαση στην δομή και η ολοκλήρωση της διαδικασίας εγγραφής αργότερα.

- Όπου είναι δυνατόν, χρήση εικονικών συστημάτων θυρωρείου ή παρομοίων συστημάτων πληροφοριών επισκεπτών για την ελαχιστοποίηση της επαφής με τη ρεσεψιόν

- Ενθάρρυνση της χρήσης των διαδικασιών check-out προτεραιότητας και self-check-out, με την επιφύλαξη της ανάγκης να ζητηθεί η υπογραφή των σχετικών αδειών (η λεγόμενη "Συμφωνία προτεραιότητας" και "Συμφωνία καθυστέρησης χρέωσης").

- Υιοθέτηση σύγχρονων μεθόδων check in χωρίς επαφή όπως Mobile Concierge, χρήση τάμπλετ (που μπορούν να απολυμανθούν μετά από κάθε χρήση), εφαρμογές κινητών τηλεφώνων

Όποτε είναι δυνατόν, αποφύγετε ή περιορίστε στο απολύτως απαραίτητο την επαφή των χεριών με τα αντικείμενα των επισκεπτών (για παράδειγμα: ενθαρρύνετε τους επισκέπτες να κρατήσουν το κλειδί για τη διάρκεια της διαμονής. Δείτε έγγραφα ταυτότητας χωρίς να τα αγγίξετε. Ευνοήστε τις πληρωμές με συστήματα χωρίς επαφή, κ.λπ.).

▮ Κατάλληλη διάταξη των επίπλων αναμονής (καρέκλες, καναπέδες, πολυθρόνες κ.λπ.).

▮ Κατάλληλη διαμόρφωση του reception desk για την τήρηση της απόστασης μεταξύ των υπαλλήλων υποδοχής. Συνιστάται η τοποθέτηση ενδεδειγμένου διαχωριστικού προστατευτικού από γυαλί ή plexiglas.

▮ Το προσωπικό υποδοχής θα πρέπει να φορά τα ενδεδειγμένα ΜΑΠ κατά τη διάρκεια εξυπηρέτησης του πελάτη, εκτός εάν έχει τοποθετηθεί το ενδεδειγμένο διαχωριστικό.

▮ Στο reception desk θα πρέπει να υπάρχουν αντισηπτικά μέσα για χρήση από τους πελάτες, σύμφωνα με τις εν ισχύ εθνικές και διεθνείς οδηγίες από αρμόδιες αρχές.

▮ Συνιστάται η τακτική εξυγίανση των επιφανειών του reception desk.

▮ Θα πρέπει να απολυμαίνονται τα κλειδιά / κάρτες των δωματίων κατά το check in και check out και γενικά να αποφεύγεται η ανταλλαγή αντικειμένων.

- ▣ Επιμήκυνση του χρόνου check out και check in (check out μέχρι 11 π.μ. και check in από 3 μ.μ.) για πιο επιμελή και πλήρη καθαρισμό και απολύμανση των δωματίων
- ▣ Συνιστάται η ηλεκτρονική πληρωμή των δαπανών διαμονής, καθώς και η ηλεκτρονική αποστολή λογαριασμών, τιμολογίων και αποδείξεων
- ▣ Αποκλειστική χρήση καρτών για την πληρωμή όλων των εξόδων διαμονής και αποδοχή μετρητών σε εξαιρετικές περιπτώσεις. Απολυμαίνετε το POS μεταξύ συναλλαγών όταν χρησιμοποιείται pin
- ▣ Χορήγηση ενημερωτικού καταλόγου (σε ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή) σε όλους τους πελάτες του ξενοδοχείου πριν ή κατά την άφιξη σχετικά με τους όρους λειτουργίας του κάθε τμήματος του ξενοδοχείου, τους όρους παροχής κάθε υπηρεσίας, καθώς και για τα τμήματα που έχουν τεθεί εκτός λειτουργίας (εάν υπάρχουν), όπως και για μη παρεχόμενες υπηρεσίες.
- ▣ Όταν ζητείται, να υπάρχει δυνατότητα: α) ενημέρωσης επισκεπτών για την πολιτική του καταλύματος και τα μέτρα που έχει λάβει για την αντιμετώπιση τυχόν περιστατικών, β) παροχής χρήσιμων πληροφοριών για παρόχους υγείας, δημόσια και ιδιωτικά νοσοκομεία, νοσοκομεία αναφοράς για COVID-19, φαρμακεία κτλ στην περιοχή και γ) παροχής Μέσων Ατομικής Προστασίας.
- ▣ Το προσωπικό της ρεσεψιόν πρέπει να καταγράφει όλα τα περιστατικά που παρουσιάζουν θετικές απαντήσεις συμπτωμάτων για πιθανή λοίμωξη COVID-19. Να εφαρμόζει άμεσα το εκπονημένο σχέδιο δράσης για ενημέρωση του συνεργαζόμενου Ιατρού με το τουριστικό κατάλυμα και των υγειονομικών αρχών (ΕΟΔΥ).
- ▣ Θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι οι αριθμοί τηλεφώνου των υγειονομικών αρχών, των ιατρικών κέντρων, των δημόσιων και ιδιωτικών νοσοκομείων, των νοσοκομείων αναφοράς για COVID-19 και των κέντρων βοήθειας για άμεση χρήση κάθε φορά που υπάρχει υποψία κρούσματος.
- ▣ Καθορισμός κανόνων και ορίων χρήσης των ανελκυστήρων (πελατών, εργαζομένων κτλ.)
- ▣ Απαγόρευση εισόδου σε μη διαμένοντες
- ▣ Ο επισκέπτης δικαιούται να ζητήσει στην reception, να μην εισέλθει στο δωμάτιο κατά τη διάρκεια της διαμονής του, το προσωπικό καθαριότητας
- ▣ Οι εργαζόμενοι στην υποδοχή πρέπει να διατηρούν τον σταθμό εργασίας τους καθαρό και στο τέλος κάθε βάρδιας εργασίας να καθαρίζουν τους πάγκους και τον εξοπλισμό (για παράδειγμα: τηλέφωνο, πληκτρολόγιο, ποντίκι, οθόνη αφής, θέση, στυλό, μολύβια, συρραπτικά). Προκειμένου να διευκολυνθεί η απόδοση και η αποτελεσματικότητα αυτής της διαδικασίας, είναι σκόπιμη η αφαίρεση όλων των μη απαραίτητων αντικειμένων από την επιφάνεια εργασίας.
- ▣ Εάν τα μέσα εργασίας χρησιμοποιούνται από πολλά άτομα κατά την ίδια βάρδια, ο εργαζόμενος πρέπει να πλένει τα χέρια του με κατάλληλο αλκοολούχο διάλυμα πριν και μετά τη χρήση.
- ▣ Η ανταλλαγή του ακουστικού της τηλεφωνικής συσκευής πρέπει να αποφεύγεται, εάν δεν έχει απολυμανθεί σωστά, πριν περάσει από τον έναν χειριστή στον άλλο.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ

- ▣ Τα δάπεδα του χώρου υποδοχής και εκείνα των άλλων περιοχών να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται με προϊόντα κατάλληλα για τους διαφορετικούς τύπους υλικών τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.
- ▣ Συνιστάται ο καθαρισμός των χώρων υποδοχής μετά την άφιξη ή την αναχώρηση των επισκεπτών.
- ▣ Όσον αφορά τα έπιπλα και όλες τις επιφάνειες επαφής, συστήνεται να πραγματοποιείται περιοδικός καθαρισμός όπως και για τα δωμάτια, με αυξανόμενη συχνότητα ανάλογα με τον αριθμό των επισκεπτών.
- ▣ Τα πάνελ με κουμπιά και άλλες επιφάνειες και έπιπλα σε συχνή επαφή με τους επισκέπτες, να καθαρίζονται και απολυμαίνονται τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και σε κάθε περίπτωση όποτε το απαιτεί η επαναλαμβανόμενη χρήση από τους πελάτες.
- ▣ Για τον καθαρισμό καναπέδων, και καθισμάτων γενικά, να χρησιμοποιούνται απορρυπαντικά κατάλληλα για τους διάφορους τύπους υλικών, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης που παρέχονται από τους κατασκευαστές.
- ▣ Έξω από τις τουαλέτες των κοινόχρηστων χώρων, πρέπει να διατίθενται διανεμητές εγκεκριμένου αντισηπτικού gel για την υγιεινή των χεριών, με ένδειξη αντισηψίας των χεριών πριν από την πρόσβαση και στην έξοδο.
- ▣ Η χρήση κοινής κρεμάστρας πρέπει να αποφεύγεται. Η υπηρεσία βεστιαρίου παρέχεται μόνο εάν είναι δυνατόν να αποφευχθεί η επαφή μεταξύ των αντικειμένων των διαφορετικών επισκεπτών (για παράδειγμα, διατηρώντας επαρκείς αποστάσεις ή χρησιμοποιώντας καλύμματα ρούχων μίας χρήσης).

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΑΠΟΣΚΕΥΩΝ

- ▣ Το προσωπικό χρησιμοποιεί υποχρεωτικά ενδεδειγμένα ΜΑΠ (π.χ. γάντια) κατά την μεταφορά των αποσκευών. Εφόσον γίνεται χρήση εξοπλισμού (club car / τρόλεϊ κλπ), αυτό καθαρίζεται και απολυμαίνεται μετά από κάθε χρήση.
- ▣ Συνιστάται η ταυτόχρονη μεταφορά αποσκευών πελατών που διαμένουν στο ίδιο δωμάτιο ή αποτελούν οικογένεια. (Η ταυτόχρονη μεταφορά αποσκευών πελατών που διαμένουν σε διαφορετικό δωμάτιο γίνεται κατόπιν συμφωνίας των πελατών)
- ▣ Συνιστάται η απολύμανση των αποσκευών πριν εισέλθουν στην μονάδα με κατάλληλης συγκέντρωσης απολυμαντικό.

ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα για κορονοϊούς που μπορεί να προκαλέσουν ασθένειες αναπνευστικού μέσω τροφίμων ή συσκευασιών αυτών. Παρ' όλα αυτά, τα παρακάτω προληπτικά μέτρα θα πρέπει να εφαρμοστούν στα επισιτιστικά τμήματα για τον περιορισμό

μετάδοσης μέσω σταγονιδίων και μόλυνσης των επιφανειών από αυτά από τη στενή επαφή μεταξύ προσωπικού και πελατών.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ΣΤΟΝ SARS-COV-2:

- Προμήθεια και παραλαβή πρώτων υλών και υλικών συσκευασίας
- Αποθήκευση και μεταφορά στον χώρο επεξεργασίας
- Επεξεργασία τροφίμων, προετοιμασία γευμάτων / Κουζίνα (back of the store)
- Λάντζα (σημεία πλύσης συσκευών)
- Αποστολή προς διανομή / delivery
- Πωλήσεις / service
- Προσέλευση και αποχώρηση προσωπικού
- Υποπτο / επιβεβαιωμένο κρούσμα στο προσωπικό
- Επίσκεψη και παραμονή εξωτερικών συνεργείων και συνεργατών / φορέων ελέγχου
- Γραφεία (χρήση κοινών εργαλείων)
- Τουαλέτες
- Χώροι διαλείμματος προσωπικού
- Διαχείριση απορριμμάτων

Σε κάθε περίπτωση εφαρμόζονται όλοι οι κανόνες υγιεινής των τροφίμων σε όλη την αλυσίδα τροφίμων στο ξενοδοχείο.

▣ Ιδιαίτερη μέριμνα θα πρέπει να λαμβάνεται για την τήρηση των αποστάσεων μεταξύ των εργαζομένων στην κουζίνα, σύμφωνα με τις απαιτήσεις των υγειονομικών αρχών, όπως αυτές ισχύουν κάθε φορά.

▣ Δεν επιτρέπεται η είσοδος στο χώρο της κουζίνας για τους μη έχοντες εργασία. Σε περίπτωση που αυτό δεν μπορεί να αποφευχθεί, θα πρέπει να παρέχονται στον επισκέπτη κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας, που θα υπάρχουν διαθέσιμα στην είσοδο της κουζίνας.

▣ Εφαρμογή σχολαστικού προγράμματος καθαρισμού/απολύμανσης των χώρων παρασκευής, αποθήκευσης και διάθεσης τροφίμων, των χώρων υγιεινής και του εξοπλισμού της επιχείρησης, με κατάλληλα καθαριστικά και απολυμαντικά.

▣ Έγκαιρη αποκομιδή απορριμμάτων.

▣ Ορθή εφαρμογή προγράμματος μυοκτονίας /απεντόμωσης.

▣ Επιπλέον, για θέματα που αφορούν το χειρισμό των τροφίμων έχει ιδιαίτερη σημασία η τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής του προσωπικού που πρέπει να εφαρμοστεί απαρέγκλιτα. Συγκεκριμένα, πρέπει:

- Να εφαρμόζεται πολιτική απαγόρευσης χειρισμού τροφίμων από εργαζόμενους που χειρίζονται τρόφιμα και είναι ασθενείς
- Το προσωπικό που σχετίζεται με το χώρο παραγωγής ή έρχεται σε επαφή με τα τρόφιμα πρέπει να διαθέτει πιστοποιητικά υγείας σε ισχύ.
- Να υπάρχει κατάλληλος και καθαρός ιματισμός για το προσωπικό καθώς και κατάλληλος χώρος αποδυτηρίων.

▣ Εισάγετε μια διαδικασία χρήσης ερωτηματολογίου εισόδου που θα συμπληρώνεται από όλους τους εισερχόμενους. Σε περίπτωση θερμοκρασίας >37,5°C ή αν ο ερωτώμενος απαντήσει ΝΑΙ σε κάποια από τις άλλες ερωτήσεις θα πρέπει να ειδοποιείται άμεσα ο συνεργαζόμενος Ιατρός του Ξενοδοχείου και ο ΕΟΔΥ (βλέπε Παράρτημα).

▣ Όσον αφορά τις οδηγίες για την ατομική υγιεινή, ισχύουν τα όσα αναφέρονται στις διευκρινιστικές εγκυκλίους του Υπουργείου Υγείας και αφορούν:

▣ Πλύσιμο των χεριών:

- Πριν την έναρξη της εργασίας του προσωπικού.
- Πριν το χειρισμό έτοιμου προς κατανάλωση τροφίμου.
- Πριν και μετά την χρήση γαντιών (τα γάντια θα πρέπει να είναι μίας χρήσεως και να αντικαθίστανται όταν λερωθούν ή σχιστούν ή σε τακτά χρονικά διαστήματα).
- Μετά την επαφή με μαλλιά, μύτη, πρόσωπο ή στόμα.
- Μετά από χειρισμό ή προετοιμασία ωμού τροφίμου.
- Μετά από χειρισμό απορριμμάτων.
- Μετά από εφαρμογή καθαρισμών.
- Μετά από χρήση της τουαλέτας.
- Μετά από φύσημα της μύτης, φτέρνισμα ή βήχα.
- Μετά από το φαγητό, το ποτό ή το κάπνισμα.
- Μετά από χειρισμό χρημάτων.
- Στέγνωμα των χεριών με χαρτί μιας χρήσης.
- Αντισηψία των χεριών με κατάλληλο απολυμαντικό.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ ΚΑΙ BAR

Κατά το σχεδιασμό της λειτουργίας των εστιατορίων θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι καθορισμένες από τις υγειονομικές αρχές απαιτήσεις για τον περιορισμό της μετάδοσης σε θέματα όπως:

▣ Πρέπει να καθοριστεί ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός πελατών ανάλογα με το εμβαδό του χώρου όπως καθορίζεται από τις υπηρεσίες των αρμόδιων υπουργείων. Ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός πελατών ορίζεται ως ο αριθμός που προκύπτει από την αναλογία ενός πελάτη ανά 2 τ.μ. συνολικής ωφέλιμης επιτρεπόμενης επιφάνειας λειτουργίας, η οποία είναι το άθροισμα του εμβαδού της επιφάνειας εκτός του φυσικού καταστήματος και του εμβαδού της επιφάνειας εντός του καταστήματος που δύναται να αναπτυχθούν τραπέζοκαθίσματα.

▣ Στην περίπτωση που δύναται να ανοίξει η οροφή του καταστήματος (κινητό προστέγασμα), επιτρέπεται η ανάπτυξη τραπέζοκαθισμάτων καθ' όλη την επιφάνεια του ακάλυπτου χώρου

▣ Ορίζονται τα έξι (6) άτομα ως ο μέγιστος αριθμός καθημένων ατόμων σε ένα τραπέζι. Δεν υφίσταται όριο σε περίπτωση οικογένειας με ανήλικα τέκνα.

▣ Καθορίζεται ως ελάχιστη απόσταση μεταξύ των τραπεζιών σύμφωνα με την διάταξη των καθισμάτων ως εξής:

I. Όταν στον ενδιάμεσο χώρο μεταξύ δύο παράπλευρων τραπεζιών δεν τοποθετείται καρέκλα σε κανένα εκ των δύο τότε η ελάχιστη απόσταση μεταξύ αυτών ορίζεται στα 0,70 μ.

II. Όταν στον ενδιάμεσο χώρο μεταξύ δύο παράπλευρων τραπεζιών τοποθετείται καρέκλα σε ένα εκ των δύο τότε η ελάχιστη απόσταση μεταξύ αυτών ορίζεται στα 1,10 μ.

III. Όταν στον ενδιάμεσο χώρο μεταξύ δύο παράπλευρων τραπεζιών τοποθετείται καρέκλα σε κάθε ένα εκ των δύο τότε η ελάχιστη απόσταση μεταξύ αυτών ορίζεται στα 1,70 μ.

▣ Αφαιρέστε τυχόν περιττά αντικείμενα από το τραπέζι, όπως κεριά, βάζα λουλουδιών και περιέκτες αλατιού και πιπериού

▣ Απλοποιήστε τον κατάλογο φαγητών και ποτών και εάν είναι δυνατόν πλαστικοποιήστε τον ώστε να είναι εύκολος ο καθαρισμός του με αλκοολούχο διάλυμα μετά την χρήση του. Επιπλέον προτείνεται η δυνατότητα ηλεκτρονικών παραγγελιών μέσω εφαρμογών για ηλεκτρονικές συσκευές

▣ Τήρηση απαιτούμενων αποστάσεων κατά την αναμονή των πελατών στην είσοδο του εστιατορίου

▣ Κατάρτιση συστήματος κρατήσεων και καταγραφή των ατόμων που εισέρχονται στους χώρους εστίασης - αναψυχής (χειροκίνητα ή ηλεκτρονικά).

▣ Συνιστάται η παροχή των γευμάτων *a la carte* ή σε πακέτο, ενώ η χρήση μπουφέ θα πρέπει να γίνεται με τις ειδικές προφυλάξεις που αναπτύσσονται παρακάτω

▣ Συνιστάται να διευρυνθεί το χρονικό διάστημα που θα είναι ανοιχτά τα εστιατόρια για την εκ περιτροπής προσέλευση των επισκεπτών.

▣ Θα πρέπει να ακολουθείται αυστηρά το πρόγραμμα καθαρισμού και απολύμανσης των εστιατορίων τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος της λειτουργίας, καθώς και ενδιάμεσα κατά την εναλλαγή πελατών στα τραπέζια.

▣ Σταθμός αντισηψίας χεριών / Παροχή αντισηπτικού μέσου στην είσοδο του χώρου εστίασης και επισήμανση για την υποχρέωση των πελατών για αντισηψία χεριών πριν την είσοδο στον χώρο. Χρήση απολυμαντικών χωρίς υπολειμματική δράση σε χώρους όπου υπάρχουν τρόφιμα και αντικείμενα που μπορεί να τοποθετηθούν στο στόμα από παιδιά.

▣ Απαιτείται ειδική εκπαίδευση του προσωπικού που θα πρέπει να επιβλέπει την τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής

▣ Το προσωπικό εστίασης θα πρέπει να φέρει τα ενδεδειγμένο ΜΑΠ (γάντια και μάσκες) κατά την διάρκεια του service

▣ Το προσωπικό της εστίασης, που έρχεται σε άμεση επαφή με το φαγητό, πρέπει να φορά υποχρεωτικά μάσκα και να πλένει ή να απολυμαίνει τα χέρια του συχνά με αλκοολούχο τζελ.

▣ Να προτιμάται η χρήση τραπεζομάντηλων μιας χρήσης. Τα τραπεζομάνηλα πρέπει να αντικαθίστανται σε κάθε αλλαγή επισκέπτη. Εάν χρησιμοποιούνται

καλύμματα λεκέδων πάνω από τα τραπεζομάντιλα, αντικαταστήστε απλά το δεύτερο. Όταν η χρήση τραπεζομάντιλων που καλύπτει ολόκληρη την επιφάνεια του τραπεζιού δεν προβλέπεται, το τραπέζι πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά μετά από κάθε χρήση.

Ειδική μέριμνα θα πρέπει να ληφθεί σε θέματα όπως:

▣ Παροχή απολυμαντικού μέσου χεριών στην είσοδο, απολύμανση των παπουτσιών (από απολυμαντικό πατάκι ή σταθμό απολύμανσης) και έλεγχος από το προσωπικό ότι χρησιμοποιείται από τους πελάτες.

▣ Τήρηση απαιτούμενων αποστάσεων κατά το σερβίρισμα των πελατών.

▣ Το σερβίρισμα θα πραγματοποιείται μόνο από το προσωπικό εστίασης, το οποίο θα φέρει τα ενδεδειγμένα ΜΑΠ (μάσκες, γάντια) και θα τηρεί αυστηρούς κανόνες υγιεινής. Σκοπός των μέτρων είναι να μην υπάρχει επαφή του πιάτου από το προσωπικό αφού το έχει ήδη πιάσει ο πελάτης.

▣ Η χρήση μπουφέ θα πρέπει να αποφεύγεται.

▣ Είναι υποχρεωτική η χρήση προστατευτικής μάσκας από το προσωπικό που σερβίρει και τον μετρ.

▣ Καθαρισμός και απολύμανση τραπέζιων και καθισμάτων πριν ανοίξει το εστιατόριο και κατά τη διάρκεια των αλλαγών.

▣ Τοποθέτηση αντισηπτικών διαλυμάτων στα τραπέζια πελατών.

▣ Κατάλογος/μενού: Εφαρμογή συστημάτων που μειώνουν τη φυσική επαφή (ψηφιακά μενού, κατάλογοι μίας χρήσης, κατάλογοι με κωδικούς QR ή καταλόγους που επιτρέπουν την απολύμανσή τους).

▣ Ελαχιστοποίηση του αριθμού των σερβιτόρων που αλληλοεπιδρούν με τον πελάτη. Περιορισμός της επαφής μεταξύ σερβιτόρων και πελατών.

▣ Διατήρηση της μέγιστης δυνατής απόστασης μεταξύ του προσωπικού και των πελατών.

▣ Αποφυγή τοποθέτησης στο τραπέζι κοινών αντικειμένων (θήκες οδοντογλυφίδας, δοχεία λαδόξιδου, αλατιέρες, προϊόντα καρυκεύματος, μπολ ζάχαρης μίας δόσης κ.λπ.). Συνιστάται η χρησιμοποίηση προϊόντων ατομικής συσκευασίας. Σε κάθε περίπτωση τα αντικείμενα αυτά δεν πρέπει να δίνονται στον επόμενο πελάτη χωρίς επαρκή απολύμανση.

▣ Συνοδευτικά ποτού να προσφέρονται μόνο σε τυποποιημένη (συσκευασμένη) μορφή.

▣ Η χρήση κοινόχρηστων σκευών/αντικειμένων, αυτόματων μηχανών σερβιρίσματος (καφέ, χυμό κ.λπ.) θα γίνεται μόνο από το προσωπικό εστίασης, το οποίο θα φέρει τα ενδεδειγμένα ΜΑΠ (μάσκες, γάντια) και θα τηρεί αυστηρούς κανόνες υγιεινής.

▣ Όλα τα πιάτα, τα μαχαιροπήρουνα και τα ποτήρια πρέπει να πλένονται και να απολυμαίνονται στο πλυντήριο πιάτων, συμπεριλαμβανομένων αντικειμένων που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί. Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η πλύση στο πλυντήριο πιάτων, είναι απαραίτητο το πλύσιμο και το ξέβγαλμα να γίνει χρησιμοποιώντας το μέγιστο επίπεδο προφύλαξης.

▮ Σε περίπτωση αίτησης για φαγητό σε πακέτο, το φαγητό, που προετοιμάζεται σύμφωνα με τα ισχύοντα πρότυπα υγιεινής και ασφάλειας από προσωπικό εξοπλισμένο με μάσκα και γάντια, πρέπει να παραδοθεί στους επισκέπτες σε κατάλληλους περιέκτες μιας χρήσης, προσεκτικά κλειστούς για να αποφευχθεί τυχαιά διαρροή υλικού.

▮ Συνίσταται η δημιουργία υπηρεσίας παράδοσης φαγητού στο δωμάτιο προς αποφυγή συγχρωτισμού στους χώρους εστίασης. Το φαγητό που χορηγείται μέσω της υπηρεσίας δωματίου μεταφέρεται στο δωμάτιο σε δίσκους ή από καροτσάκια με κλειστά δοχεία ή εξοπλισμένο με ειδικό καπάκι. Κατά τη μεταφορά, είναι σημαντικό να προσέχετε την προστασία των τροφίμων από τυχαιά μόλυνση από το προσωπικό, το οποίο θα πρέπει να φορά γάντια και μάσκα.

Η ασφάλεια των τροφίμων, φαίνεται να σχετίζεται σημαντικά με τη γενική υγιεινή. Τα χέρια θα πρέπει να πλένονται σχολαστικά τα χέρια με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα πριν από την προετοιμασία ή την κατανάλωση φαγητού.

Γενικά, ο κορονοϊός δεν έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί κίνδυνο για τις επιφάνειες των τροφίμων. Λόγω της κακής επιβίωσης του κορωνοϊού σε επιφάνειες, φαίνεται να υπάρχει πολύ χαμηλός κίνδυνος εξάπλωσης από προϊόντα διατροφής ή συσκευασίες που φυλάσσονται για μια περίοδο ημερών ή εβδομάδων σε θερμοκρασίες περιβάλλοντος, ψύξης ή κατάψυξης.

▮ Συνιστάται η προσεκτική τήρηση και εφαρμογή των βασικών μέτρων ασφάλειας για τα τρόφιμα, όπως το να διατηρείτε το ωμό κρέας ξεχωριστά από άλλα προϊόντα και να μαγειρεύετε το κρέας στις κατάλληλες θερμοκρασίες. Όταν πρόκειται για φρούτα και λαχανικά, φροντίστε να τα ξεπλένετε με νερό προτού καταναλωθούν. Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι άλλες τεχνικές (όπως η χρήση ξιδιού και νερού) είναι πιο αποτελεσματικές. Επίσης, μην πλένετε ποτέ τίποτα που θα καταναλωθεί με προϊόντα καθαρισμού οποιουδήποτε είδους.

▮ Πολλοί ιοί γενικά είναι ευαίσθητοι στη θερμότητα και οι κορονοϊοί ειδικότερα τείνουν να επιβιώνουν για μικρότερες χρονικές περιόδους σε υψηλότερες θερμοκρασίες από ό,τι σε ψυχρότερα περιβάλλοντα. Οι σωστές οδηγίες θερμοκρασίας για το μαγείρεμα είναι: 62.7°C για ολόκληρα τεμάχια βοδινού, χοιρινού, μοσχαριού και αρνιού, 71°C για αλεσμένα κρέατα, όπως βόειο κρέας και χοιρινό, 73.8°C για όλα τα πουλερικά, συμπεριλαμβανομένου του κοτόπουλου και της γαλοπούλας, 62.7°C για ψάρι.

▮ Όλα τα αποθηκευμένα τρόφιμα πρέπει να καλύπτονται και να ψύχονται σωστά σύμφωνα με τις προδιαγραφές.

▮ Οι χώροι αποθήκευσης της κουζίνας θα πρέπει να είναι καθαροί και καλά τακτοποιημένοι.

▮ Πρέπει να υπάρχει διαχωρισμός του κρέατος από άλλα τρόφιμα.

▮ Οι ημερομηνίες ασφαλούς κατανάλωσης, θα πρέπει να επιθεωρούνται και να καταγράφονται.

▣ Ένα μέλος του προσωπικού πρέπει να είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο των παραληφθέντων εμπορευμάτων και για την επιβεβαίωση της ποιότητας των καθημερινών παραδόσεων.

▣ Οι προμηθευτές τροφίμων θα πρέπει να υποχρεούνται να είναι διαπιστευμένοι με HACCP.

▣ Τα ψυγεία και οι καταψύκτες πρέπει να διαθέτουν εμφανείς μετρητές θερμοκρασίας και οι θερμοκρασίες να καταγράφονται τακτικά.

▣ Οι χειριστές τροφίμων πρέπει να φορούν προστατευτικά γάντια.

▣ Να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται οι επιφάνειες κοπής τροφίμων.

▣ Όλο το προσωπικό των τροφίμων πρέπει να εκπαιδεύεται στα κατάλληλα μέτρα υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων.

▣ Οι υπάλληλοι της κουζίνας και των τροφίμων πρέπει να υποβληθούν σε έλεγχο υγείας και να έχουν πιστοποιητικά υγείας σε ισχύ.

▣ Όλα τα τρόφιμα που αποψύχονται σε φούρνο μικροκυμάτων μαγειρεύονται αμέσως.

▣ Πρέπει να υπάρχει ένα πρόγραμμα για τον καθαρισμό των πάγκων προετοιμασίας και παρασκευής τροφίμων σε τακτική βάση, πριν και μετά τη χρησιμοποίησή τους.

▣ Όλα τα χημικά που χρησιμοποιούνται για τον καθαρισμό θα πρέπει να είναι ασφαλή για χρήση σε μέρη που σερβίρονται τρόφιμα. Κατάλληλα απολυμαντικά καθαριστικά θεωρούνται:

I. Προϊόντα με βάση τεταρτοταγείς ενώσεις αμμωνίου τα οποία χρησιμοποιούνται ευρέως στη βιομηχανία τροφίμων. Προβαίνετε σε πιστή εφαρμογή των οδηγιών του παρασκευαστή σχετικά με την αραίωση, εφαρμογή και διάρκεια επαφής

II. Οικιακή χλωρίνη, ενώσεις χλωρίου όπως διοξείδιο του χλωρίου καθαρότητας 99,99% και άλλα ισχυρά οξειδωτικά μέσα είναι επίσης γνωστά για την αποτελεσματικότητά τους έναντι παρόμοιων ιών, στις κατάλληλες πάντα συγκεντρώσεις.

III. Γενικά, αλκοολούχα απολυμαντικά (περιέχονται αιθανόλη, προπαν-2-όλη, προπαν-1-όλη) έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν σημαντικά τη μολυσματικότητα ιών με περίβλημα (όπως ο SARS-CoV-2) σε συγκεντρώσεις 70-80% και μπορούν να εφαρμοστούν σε μικρές επιφάνειες.

▣ Μαγειρεμένα και ωμά τρόφιμα αποθηκεύονται σε διαφορετικές περιοχές.

▣ Τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα αποθηκεύονται τυλιγμένα.

▣ Οι χώροι αποθήκευσης θα πρέπει να είναι καθαροί, προστατευμένοι από παράσιτα.

▣ Προτείνεται τροποποίηση των χώρων εργασίας ώστε να επιτρέπουν τη φυσική απόσταση.

▣ Η χρήση μάσκας θα πρέπει να καθίσταται υποχρεωτική.

▣ Αύξηση της συχνότητας του καθαρισμού και της απολύμανσης των χώρων εργασίας.

- ▣ Πλύσιμο σκευών: Κατά προτίμηση στο πλυντήριο πιάτων ($\theta > 80^{\circ}\text{C}$)
- ▣ Αντικατάσταση των υφασμάτων των πετσετών με χαρτί κουζίνας.
- ▣ Χρήση διαφορετικών μαχαιριών και ξύλων κοπής για τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα.
- ▣ Καλό μαγείρεμα των τροφίμων, ειδικά του κρέατος και των προϊόντων του
- ▣ Σχολαστικός καθαρισμός επιφανειών και σκευών ιδιαίτερα μετά τον χειρισμό ωμών τροφίμων (όπως κρέας, πουλερικά, θαλασσινά).
- ▣ Οι εργαζόμενοι στην προετοιμασία των τροφίμων πρέπει να έχουν λάβει εκπαίδευση υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.
- ▣ Πρέπει να φορούν μάσκα και γάντια και να τα αλλάζουν με τη συχνότητα που υποδεικνύουν οι κατασκευαστές. Τα γάντια πρέπει να αλλάζονται, ιδίως μετά την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων που δεν σχετίζονται με τα τρόφιμα, όπως το χειροκίνητο άνοιγμα / κλείσιμο των θυρών εισόδου και εξόδου από τους χώρους της κουζίνας και η εκκένωση των δοχείων. Αποφυγή της επαφής των γαντιών με τα μάτια, το στόμα και τη μύτη.
- ▣ Σε κάθε αλλαγή χρήσης γαντιών και όταν αφαιρούνται τα γάντια, τα χέρια πρέπει να πλένονται. Το πλύσιμο των χεριών είναι ένα μεγαλύτερο προστατευτικό φράγμα για μολύνσεις από το να φοράτε γάντια μιας χρήσης. Οι εργαζόμενοι στα τρόφιμα πρέπει να πλένουν τα χέρια τους καλά και συχνά με κανονικό σαπούνι και χλιαρό τρεχούμενο νερό.
- ▣ Τα αντισηπτικά χεριών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρόσθετο μέτρο, αλλά δεν πρέπει να αντικαθιστούν το πλύσιμο των χεριών.
- ▣ Σε περίπτωση που οι εγκαταστάσεις παρασκευής τροφίμων δυσχεραίνουν τη διατήρηση μέτρων απόστασης, θα πρέπει να θεσπιστούν εναλλακτικά μέτρα για την προστασία των εργαζομένων:
 - Οι θέσεις εργασίας κλιμακώνονται έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να μην διασταυρώνονται ο ένας με τον άλλον
 - παροχή ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, όπως μάσκες, καλύμματα μαλλιών, γάντια μιας χρήσης, καθαρές φόρμες και αντιολισθητικά παπούτσια εργασίας. Όταν οι εργαζόμενοι φορούν ΜΑΠ είναι δυνατόν να μειωθεί η απόσταση μεταξύ τους.
 - οργάνωση του προσωπικού σε ομάδες εργασίας για τη μείωση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ ομάδων.
- ▣ Όλες οι επιφάνειες και τα σκεύη που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα πρέπει να πλένονται συχνά και να απολυμαίνονται περιοδικά.
- ▣ Προκειμένου να διευκολυνθεί η απόρριψη του προσωπικού προστατευτικού εξοπλισμού που χρησιμοποιείται από τους εργαζόμενους, συνιστάται η τοποθέτηση κάδων απορριμμάτων εξοπλισμένων με πεντάλ ή φωτοκύταρο στην περιοχή εργασίας ή σε άμεση γειτνίαση. Κάθε κάδος πρέπει να είναι εφοδιασμένος με μια σακούλα για να αδειάζει χωρίς να έρχεται σε επαφή με το περιεχόμενο.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ - ΑΠΟΘΗΚΗ

- I. Αποφεύγετε τις χειραψίες και περιορίστε την επαφή με τους οδηγούς των προμηθευτών.
- II. Χρησιμοποιήστε μάσκα και γάντια κατά την παραλαβή.
- III. Απολυμαίνετε τις λαβές από τα τροχήλατα καρότσια ή clark μεταφοράς.
- IV. Εναλλακτικά καλύπτετε τα χειριστήρια μηχανών με μεμβράνη, που να αλλάζει με κάθε αλλαγή χειριστή.
- V. Διαχειριστείτε τα αποθέματα και τις παραγγελίες, ώστε να προγραμματίζονται οι παραλαβές με τη μικρότερη δυνατή συχνότητα και σε διαφορετικές ώρες ανα προμηθευτή.
- VI. Παραλάβετε και παραδώστε έγγραφα (π.χ. τιμολόγια - παραστατικά) χωρίς επαφή μέσα σε φάκελο, σε καθορισμένο σημείο πάγκου ή τραπεζιού το οποίο θα απολυμαίνεται κάθε φορά. Συστήνεται η ηλεκτρονική ανταλλαγή εγγράφων, όπου είναι εφικτό και επιτρέπεται από την κείμενη νομοθεσία.
- VII. Υπογράψτε με δικό σας, αποκλειστικής χρήσης, στυλό.

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΩΝ

- ▣ Η Υπηρεσία ορόφων περιλαμβάνει το τμήμα υγιεινής και καθαριότητας των δωματίων στο οποίο συμπεριλαμβάνονται οι υπηρεσίες των πλυντηρίων, των σιδερωτηρίων και της λινόθήκης.
- ▣ Εφόσον υπάρχει δυνατότητα, συνιστάται η παροχή φαγητού στα δωμάτια των πελατών για την αποφυγή συνωστισμού στα εστιατόρια του ξενοδοχείου.
- ▣ Εφαρμόζονται όλοι οι κανόνες υγιεινής των τροφίμων για τη μεταφορά τους εντός ξενοδοχείου.
- ▣ Εφαρμόζονται όλες οι απαιτήσεις υγιεινής για την περισυλλογή των σκευών που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί από τους πελάτες.
- ▣ Σε περιπτώσεις παροχής φαγητού σε δωμάτια πελατών με ύποπτα κρούσματα, θα πρέπει να ακολουθούνται τα μέτρα σύμφωνα με τις οδηγίες των υγειονομικών αρχών.
- ▣ Το προσωπικό που εκτελεί το room service και έρχεται σε επαφή με τον πελάτη θα πρέπει να τηρεί τις αποστάσεις ασφαλείας και να χρησιμοποιεί τα ενδεδειγμένα μέσα ατομικής προστασίας.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

- ▣ Συστήνεται προσεκτικός χειρισμός, με σκοπό την αποφυγή ενδεχόμενης διασποράς. Συστήνεται η χρήση γαντιών μιας χρήσης και αδιάβροχης ποδιάς.
- ▣ Τα καθαρά υφάσματα, τα κλινοσκεπάσματα και οι πετσέτες πρέπει να τοποθετούνται σε ειδικές, κλειστές, επισημασμένες σακούλες, και να διακινούνται ξεχωριστά από τα χρησιμοποιημένα.

- ▣ Αναστολή της καθημερινής αλλαγής ιματισμού και πετσετών παρά μόνο κατόπιν αιτήματος του πελάτη.
- ▣ Για είδη που πλένονται στο πλυντήριο: σεντόνια, μαξιλαροθήκες, πετσέτες, βαμβακερές κουβέρτες συνιστάται πλύσιμο στους 70°C (ή περισσότερο) με τα συνήθη απορρυπαντικά.
- ▣ Για είδη που δεν πλένονται στο πλυντήριο όπως: στρώματα, μαξιλάρια συνιστάται καθαρισμός με ξηρό ατμό.
- ▣ Για χαλιά: πλύσιμο με καυτό νερό και απορρυπαντικό και στέγνωμα ή στεγνό καθαρίσμα.

ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ / WC

- ▣ Σχεδιασμός ώστε να ελέγχεται η πρόσβαση και να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός ατόμων στις τουαλέτες. Να υπάρχει επαρκής επισήμανση. Διασφάλιση διαθεσιμότητας αντισηπτικού διαλύματος στις τουαλέτες (κατά προτίμηση αυτόματες συσκευές διανομής).
- ▣ Αύξηση της συχνότητας καθαρισμού. Όσο είναι δυνατό συχνότερα, μετά από κάθε χρήση, απολύμανση των πιο συχνών περιοχών σε επαφή (λαβές, βρύσες, μπουτόν στο καζανάκι, πόμολα).
- ▣ Εξασφάλιση επαρκούς διαθεσιμότητας σαπουνιού και αποφυγή συστήματος αυτόματου στεγνώματος χεριών. Σύσταση χρήσης χειροπετσετών (αποφυγή της χρήσης υφασμάτων).
- ▣ Τοποθέτηση κάδων απορριμμάτων με ποδοκίνητο σύστημα ανοίγματος εξοπλισμένο με σακούλα απορριμμάτων

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ «BACK OF THE HOUSE»

Στο «back of the house» περιβάλλον του εργασιακού χώρου είναι απαραίτητη η οργάνωση των χώρων και η απολύμανση των αποδυτηρίων με σκοπό να δημιουργηθούν υγειονομικά ασφαλείς χώροι που θα είναι στη διάθεση των εργαζομένων, για την αποθήκευση του ιματισμού εργασίας και των προσωπικών τους αντικειμένων. Ο καλός φυσικός αερισμός θα πρέπει να είναι εξασφαλισμένος σε όλα τα περιβάλλοντα όπου υπάρχουν σταθμοί εργασίας του προσωπικού, με χρήση των παραθύρων και των θυρών τα οποία πρέπει να μένουν όπου είναι δυνατόν ανοιχτά. Για τις εργασίες καθαρισμού / απολύμανσης των χώρων αυτών, εφαρμόζονται οι διαδικασίες που χρησιμοποιούνται και στους υπόλοιπους χώρους γενικής χρήσης σύμφωνα με τις γενικές οδηγίες.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ

Για να αποφευχθεί η είσοδος προϊόντων / συσκευασιών από προμηθευτές που δεν ανήκουν στο προσωπικό του εστιατορίου:

▣ Συστήνεται η οριοθέτηση μιας συγκεκριμένης περιοχής συγκέντρωσης προμηθειών. Ο προμηθευτής δεν χρειάζεται πλέον να εισέλθει στις εγκαταστάσεις του εστιατορίου πέρα από την περιοχή που έχει καθοριστεί για τον ανεφοδιασμό των προμηθειών.

▣ Αποσυσκευασία των προϊόντων που διαθέτουν εξωτερικές συσκευασίες και που όταν είναι εφικτό αποφυγή εισαγωγής συσκευασιών στις περιοχές επεξεργασίας ή στις αποθήκες.

▣ Διασφάλιση επαρκούς διαθεσιμότητας αντισηπτικού διαλύματος.

▣ Προκειμένου να περιοριστεί η επαφή με το προσωπικό και τους επισκέπτες, οι εργολάβοι και οι προμηθευτές αγαθών και υπηρεσιών που εισέρχονται στη δομή του ξενοδοχείου θα πρέπει να χρησιμοποιούν ειδικές διαδρομές, και να λαμβάνουν όλες τις προφυλάξεις ασφαλείας και αποφυγής εξάπλωσης του SARS COV-2 που τους υποδεικνύονται.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ - ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

▣ Συστήνεται να απομακρυνθούν από τα δωμάτια φιλοξενίας, περιττά αντικείμενα (κυρίως διακοσμητικά).

▣ Μείωση συχνότητας αλλαγής ειδών ιματισμού και πετσετών.

▣ Όποτε είναι δυνατόν, συνιστάται να αποφεύγετε η ταυτόχρονη παρουσία πολλών υπαλλήλων στο ίδιο δωμάτιο. Σε κάθε περίπτωση, ο επισκέπτης δεν πρέπει να είναι παρών κατά τον καθαρισμό και την απολύμανση των δωματίων.

▣ Πριν την είσοδο στο δωμάτιο, οι εργαζόμενοι πρέπει να βεβαιωθούν ότι έχουν φορέσει σωστά τον κατάλληλο εξοπλισμό ατομικής προστασίας.

▣ Αερισμός του δωματίου με άνοιγμα των παραθύρων, πριν την πραγματοποίηση των εργασιών καθαρισμού.

▣ Ο καθαρισμός του δωματίου θα πραγματοποιείται με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με το εάν έχει ήδη καταληφθεί από έναν επισκέπτη (στάση) ή προορίζεται να καλωσορίσει έναν νέο επισκέπτη (αναχώρηση).

▣ Σε περίπτωση αναχώρησης, το δωμάτιο θα απολυμανθεί.

▣ Μετά από κάθε φάση του κύκλου καθαρισμού, τα γάντια πρέπει να αλλάζονται.

▣ Τα απορρίμματα πρέπει να απορρίπτονται με σάκο. Ο σάκος απορριμμάτων πρέπει να είναι κλειστός και να τοποθετείται στο χώρο αποβλήτων του τροχήλατου καροτσιού.

▣ Ο καθαρισμός πρέπει να καλύπτει όλες τις επιφάνειες που έχουν έρθει σε επαφή με τον επισκέπτη, όπως κομοδίνα, γραφεία, καρέκλες, τραπέζια, έπιπλα, τηλέφωνο, τηλεχειριστήριο, λαβές και διακόπτες, ντουλάπες και συρτάρια.

▣ Σε περίπτωση αλλαγής λευκών ειδών, τα χρησιμοποιημένα σεντόνια (σεντόνια και πετσέτες μπάνιου) πρέπει να αποθηκεύονται σε κλειστό δοχείο χωρισμένο από το τρόλεϊ με τα καθαρά λευκά είδη.

▣ Τα βρώμικα και καθαρά λευκά είδη πρέπει πάντα να διαχωρίζονται και να μην έρχονται σε επαφή.

- ▣ Απαγορεύεται η χρήση των χρησιμοποιημένων κλινοσκεπασμάτων, πετσετών ή άλλων ειδών για τον καθαρισμό του δωματίου (για παράδειγμα: μην χρησιμοποιείτε πετσέτες ή χαλάκια ντους που χρησιμοποιούνται για τον καθαρισμό του μπάνιου).
- ▣ Το υλικό καθαρισμού (υφάσματα, μαντηλάκια και ό, τι είναι απαραίτητο για τον καθαρισμό και την απομάκρυνση της σκόνης) πρέπει να απορρίπτεται ή να επεξεργαστεί με διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1% ή διοξειδίου του χλωρίου σε συγκέντρωση 20 mg / lt.
- ▣ Προτείνεται η χρήση υλικών καθαρισμού μίας χρήσης.
- ▣ Τα δάπεδα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται με προϊόντα κατάλληλα και σύμφωνα με τους διάφορους τύπους υλικών.
- ▣ Συνιστάται επίσης να αφαιρείτε, διακοσμητικά μαξιλάρια ή στοιχεία επίπλωσης που δεν μπορούν να αντέξουν τους καθημερινούς κύκλους καθαρισμού
- ▣ Οι κάδοι απορριμμάτων πρέπει να αδειάζονται και να καθαρίζονται.
- ▣ Κατά τον καθαρισμό του δωματίου πρέπει να γίνεται απολύμανση στις επιφάνειες και τις σχισμές των ηλεκτρονικών κλειδαριών και καρτοδιακοπών. Η εσωτερική απολύμανση των σχισμών γίνεται με την χρήση καρτών καθαρισμού εμποτισμένων με αλκοολούχο λοσιόν. Το ίδιο ισχύει και με τα χρηματοκιβώτια κάρτας, όπου υπάρχουν.
- ▣ Προτείνεται καθαρισμός με ξηρό ατμό των αντικειμένων που δεν τοποθετούνται σε πλυντήριο (πχ κουρτίνες).
- ▣ Προτείνεται χρήση ηλεκτρικής σκούπας με φίλτρο HEPA.
- ▣ Η εκπαίδευση του προσωπικού καθαριότητας για σωστή χρήση απολυμαντικών είναι υποχρεωτική και αναγκαία.
- ▣ Να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην απολύμανση όλων των συχνά χρησιμοποιούμενων επιφανειών και αντικειμένων, όπως πόμολα, βρύσες, καζανάκια, τηλεχειριστήρια, λαβές πόρτες, κουπαστές κλπ.

MINI BAN, ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ, CLUB CAR

Οι εργαζόμενοι ως οδηγοί των οχημάτων αυτών θα πρέπει να είναι ελεύθεροι συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού ή ίωσης.

Συνιστώμενες καλές πρακτικές:

- ▣ Συνιστάται η αυστηρή τήρηση των οδηγιών που εκδίδονται από τα αρμόδια υπουργεία σχετικά με το μέγιστο αριθμό ατόμων που μπορεί να μεταφερθούν με τα οχήματα των ΜΜΜ, με βάση τη μέγιστη χωρητικότητά τους σε καθημένους.
- ▣ Ειδικότερα, σύμφωνα με τη με αρ. Δ1α/ΦΠ.οικ.27815 Κοινή Υπουργική Απόφαση (ΦΕΚ Β'1647/03.05.2020) για τα μέτρα προστασίας σε επιβατηγά οχήματα, δημόσιας χρήσης και ιδιωτικής χρήσης με οδηγό του ν. 4093/2012 (Α'222): Οχήματα μέχρι 5 θέσεων, μεταφορά ενός επιβάτη πλέον του οδηγού. Κατ' εξαίρεση επιτρέπεται η μεταφορά δεύτερου επιβάτη, εφόσον αυτός είναι συνοδός ατόμου που χρήζει βοήθειας. Οχήματα 6 ή 7 θέσεων, μεταφορά 2 επιβατών, πλέον του οδηγού. Οχήματα 8 ή 9 θέσεων, μεταφορά 3 επιβατών, πλέον του οδηγού. Επιτρέπεται η κατ'

εξαίρεση υπέρβαση του ορίου επιβατών, εφόσον στο όχημα επιβαίνουν πέραν του οδηγού μόνο γονείς με τα ανήλικα τέκνα τους.

▣ Για τα τουριστικά λεωφορεία δημόσιας χρήσης και ειδικά τουριστικά λεωφορεία περιήγησης πόλεων ανοικτού ή κλειστού τύπου επιτρέπεται η μεταφορά επιβατών μέχρι πλήρωσης ποσοστού 50% του προβλεπόμενου μέγιστου αριθμού μεταφερόμενων επιβατών ανά όχημα (υπ' αριθμ. Δ1α/ΓΠ.οικ. 29114 «Κανόνες τήρησης αποστάσεων σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, δημόσιες υπηρεσίες και άλλους χώρους συνάθροισης κοινού στο σύνολο της Επικράτειας, προς περιορισμό της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19» - Β 1780).

▣ Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να καταβάλλεται ιδιαίτερη προσπάθεια ώστε να τηρείται απόστασή τουλάχιστον 1,5 μέτρου μεταξύ των επιβαινόντων.

▣ Συνίσταται η τοποθέτηση σε εμφανή σημεία σημάνσεων και υπομνήσεων για την τήρηση των αποστάσεων του 1,5 - 2 μέτρα, και των βασικών κανόνων υγιεινής συμπεριφοράς σχετικά με το βήχα ή το φτέρνισμα.

▣ Η χρήση προστατευτικών масκών είτε υφασμάτων είτε χειρουργικών είναι υποχρεωτική. Κανείς δεν θα πρέπει να επιβιβάζεται στο λεωφορείο χωρίς προστατευτική μάσκα.

▣ Η αντισηψία των χεριών είναι υποχρεωτική. Δεν είναι απαραίτητο οι επιβαίνοντες να φορούν γάντια, αντίθετα προτείνεται η ύπαρξη αντισηπτικού σε τουλάχιστον 2 σταθερά σημεία εντός του οχήματος και η κατάλληλη σήμανση που θα υπενθυμίζει στους επιβαίνοντες την χρήση του αντισηπτικού αμέσως μετά την επιβίβασή τους.

▣ Όπου υπάρχει η τεχνική δυνατότητα φωνητικών μηνυμάτων μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υπόμνηση των βασικών κανόνων υγιεινής και απολύμανσης των χεριών σε κάθε στάση.

▣ Η χρήση του κλιματισμού του οχήματος πρέπει να γίνεται με βάση τις οδηγίες που έχουν εκδοθεί για τα κλιματιστικά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ρυθμίζεται στην εξωτερική τροφοδοσία αέρα και ποτέ στην ανακύκλωση.

▣ Προτείνεται φυσικός εξαερισμός με ανοικτά παράθυρα ή εναλλακτικά, χρήση συστημάτων εξαερισμού οροφής.

▣ Μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής και ενόσω το όχημα σταθμεύει στην αφετηρία του θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά με κοινό απορρυπαντικό και σαπούνι ή απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:50 αν χρησιμοποιείται χλωρίνη αρχικής αραίωσης 5% (διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1%) ή διοξείδιο του χλωρίου σε συγκέντρωση 20 mg/l). Κάθε επιφάνεια που μπορεί να αγγιχθεί όπως όλες οι χειρολαβές, οι θύρες του οχήματος, τα υποβραχιόνια των καθισμάτων, τα κομβία ειδοποίησης στάσης, το τιμόνι, ο μοχλός ταχυτήτων, ο μοχλός του χειρόφρενου, οι διακόπτες των φωτών κατάδειξης, οι χειρολαβές των θυρών του οχήματος θα πρέπει να ελέγχονται ότι καθαρίστηκαν στο τέλος κάθε διαδρομής. Συνιστάται η χρήση λίστας ελέγχου όπου θα χρησιμεύει ως υπόμνηση των σημείων καθαρισμού στους υπαλλήλους που αναλαμβάνουν τον καθαρισμό του οχήματος.

- ▣ Συστήνεται οι θύρες του οχήματος και κάθε παράθυρο που έχει αυτή την δυνατότητα, να παραμένει ανοιχτό για να επιτυγχάνεται καλός αερισμός του οχήματος όσο αυτό σταθμεύει στην αφετηρία.
- ▣ Συστήνεται να απολυμαίνονται με κατάλληλα μέσα όλες οι υφασμάτινες επιφάνειες των καθισμάτων και των πλατών των καθισμάτων καθώς και ολόκληρο το εσωτερικό του οχήματος.
- ▣ Ο προσεκτικός μηχανολογικός έλεγχος, η τακτική συντήρηση των οχημάτων και η άμεση αναφορά τυχών βλαβών και δυσλειτουργιών από τους οδηγούς, είναι ουσιαστική για την ασφαλή χρήση τους.

ΥΔΡΑΥΛΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Ιδιαίτερη μέριμνα θα πρέπει να δοθεί για την επαναλειτουργία τουριστικών εγκαταστάσεων που παρέμειναν κλειστές για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μετά από παρατεταμένη διακοπή λειτουργίας και πριν επιστρέψουν οι πελάτες τα κτίρια πρέπει να αξιολογούνται για μούχλα και υπερβολική υγρασία. Οι διαχειριστές κτιρίων μπορούν να εξετάσουν το ενδεχόμενο συνεχούς παρακολούθησης της υγρασίας των εσωτερικών χώρων χρησιμοποιώντας ένα ψηφιακό υγρόμετρο, ιδανικά περισσότερες από μία φορές την ημέρα.

▣ Εάν εντοπιστεί υγρασία ή μούχλα, καταρχάς πρέπει να εντοπιστεί η πηγή εισόδου νερού / διαρροή. Ο καθαρισμός και η αποκατάσταση θα πρέπει στη συνέχεια να πραγματοποιείται πριν από την επανεκκίνηση του κτιρίου.

▣ Τα συστήματα HVAC του κτιρίου όπου υπάρχουν και που ήταν σε αδράνεια κατά τη διάρκεια παρατεταμένης διακοπής θα πρέπει να λειτουργήσει για τουλάχιστον 48 έως 72 ώρες πριν επιστρέψουν οι πελάτες του τουριστικού καταλύματος. Συνιστάται μετά από την χρονική περίοδο αυτή να ελεγχθούν τα φίλτρα HVAC και αν χρειαστεί να αντικατασταθούν με νέα. Μετά άνοιγμα της ξενοδοχειακής μονάδας συνιστάται εβδομαδιαίος έλεγχος και συντήρηση του συστήματος, καθώς και βαθμονόμηση του. Στη συνέχεια η συχνότητα των ελέγχων συστήματος HVAC μπορεί να μειωθεί σταδιακά (π.χ. μηνιαία, τριμηνιαία), ανάλογα με τις προδιαγραφές λειτουργίας και συντήρησης για το συγκεκριμένο κάθε φορά σύστημα.

▣ Όλα τα καταλύματα θα πρέπει να συμμορφώνονται με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας «Προστασία της Δημόσιας Υγείας από τον κορονοϊό SARS-COV-2 στα συστήματα ύδρευσης και αποχέτευσης».

▣ Ένα πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί είναι η μόλυνση με *Legionella* του συστήματος ύδρευσης της ξενοδοχειακής μονάδας και ο κίνδυνος νόσησης των πελατών με τη νόσο των Λεγεωνάριων η οποία είναι μια βαριά μορφή πνευμονίας (λοίμωξη των πνευμόνων), η οποία οφείλεται στο βακτήριο *Legionella*. Έχει θνητότητα περίπου 5-10% και μεταδίδεται μέσω της εισπνοής μικροσκοπικών σταγονιδίων νερού (αερολύματα/αεροζόλ) που περιέχουν τα βακτήρια *Legionella*. Τα βακτήρια αυτά ζουν στο νερό και πολλαπλασιάζονται υπό κατάλληλες συνθήκες, σε δεξαμενές ζεστού και κρύου νερού, σε σωληνώσεις με ελάχιστη ή καθόλου ροή

νερού (συμπεριλαμβάνονται τα μη κατειλημμένα δωμάτια), στα ιζήματα/λάσπη (βιομεμβράνες) και τις ακαθαρσίες εσωτερικών επιφανειών σωληνώσεων και δεξαμενών, σε στάσιμο νερό και σε τεχνητά συστήματα νερού με θερμοκρασίες 20°C έως 50°C. Παραδείγματα σημείων στα οποία μπορούν να δημιουργηθούν σταγονίδια νερού (αερολύματα), και υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης. Είναι οι καταιωνηστές των ντους και βρύσες, οι μπανιέρες spa/υδρομασάζ, οι πύργοι ψύξης και εξατμιστικοί συμπυκνωτές που χρησιμοποιούνται στα κλιματιστικά συστήματα, διακοσμητικά σιντριβάνια, κυρίως σε εσωτερικούς χώρους, προθήκες επίδειξης φαγητών με υγραντήρες, συστήματα νερού με σωλήνες άρδευσης φυτών κ.ά. Επομένως στην περίπτωση που τα τουριστικά καταλύματα παρέμειναν εκτός λειτουργίας για πάνω από ένα μήνα, κατά την επαναλειτουργία τους πρέπει να ακολουθηθούν τα ακόλουθα βήματα:

1. Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα εάν τα δωμάτια δεν είναι κατειλημμένα και πάντοτε πριν την είσοδο επισκεπτών, ανοίξτε όλες τις βρύσες και τα ντους μέσα στα δωμάτια των επισκεπτών και στους λοιπούς χώρους και αφήστε το νερό να τρέξει για αρκετά λεπτά.
2. Διατηρείτε τις κεφαλές των ντους και τις βρύσες καθαρές και ελεύθερες από εναποθέσεις αλάτων.
3. Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τακτικά όλα τα φίλτρα νερού, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, τουλάχιστον από έναν έως τρεις μήνες.
4. Επιθεωρείτε μηνιαίως τις δεξαμενές νερού, τους πύργους ψύξης και τις ορατές σωληνώσεις. Διασφαλίστε ότι όλα τα καλύμματα είναι ακέραια και σταθερά στη θέση τους.
5. Επιθεωρείτε το εσωτερικό των δεξαμενών κρύου νερού τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο και απολυμαίνετε με διάλυμα χλωρίου συγκέντρωσης 50mg/l και καθαρίζετε εάν υπάρχουν εναποθέσεις ή τυχόν ακαθαρσίες.
6. Βεβαιωθείτε ότι τυχόν τροποποιήσεις ή νέες εγκαταστάσεις στο σύστημά σας δεν προκαλούν διαλείπουσα ή καθόλου ροή νερού στα συστήματα σωληνώσεων και απολυμαίνετε το σύστημα μετά από κάθε εργασία.
7. Εάν υπάρχει πισίνα για SPA (υδρομασάζ, τζακούζι, λουτρό spa), βεβαιωθείτε ότι:
 - εμπλουτίζεται συνεχώς με διάλυμα χλωρίου ή βρωμίου 2-3mg/l ή με διάλυμα διοξειδίου του χλωρίου καθαρότητας 99,99% στα 0,4 mg/l, και ότι τα επίπεδα του pH ελέγχονται τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα,
 - κάθε ημέρα αντικαθίσταται η μισή ποσότητα του νερού τουλάχιστον,
 - τα φίλτρα άμμου εκπλένονται καθημερινά με αντίστροφη ροή.
 - ολόκληρο το σύστημα καθαρίζεται και απολυμαίνεται μία φορά την εβδομάδα.
8. Καταγράφετε καθημερινά όλες τις ενδείξεις επεξεργασίας του νερού, όπως η θερμοκρασία, το pH και οι συγκεντρώσεις χλωρίου και βεβαιωθείτε ότι ελέγχονται τακτικά από τον διευθυντή του καταλύματος. Ο έλεγχος για *Legionella* αποτελεί πολύ χρήσιμο εργαλείο για την διασφάλιση της υγείας και της ασφάλειας στο τουριστικό κατάλυμα, αλλά μόνον εφόσον διενεργείται από εκπαιδευμένο προσωπικό, το οποίο παράλληλα αξιολογεί το σύστημα νερού. Επιπλέον, τα δείγματα νερού θα πρέπει να

εξετάζονται μόνο από εργαστήρια που είναι διαπιστευμένα για τον έλεγχο της *Legionella*.

9. Το σύστημα κρύου και ζεστού νερού πρέπει να τίθεται σε λειτουργία περιοδικά, σαν να λειτουργεί η εγκατάσταση κανονικά. Σε κανένα σημείο δεν πρέπει να μείνει στάσιμο νερό για περισσότερο από μία εβδομάδα.

10. Το νερό μαζί με το μικροβιοκτόνο (π.χ. Χλώριο) θα πρέπει να συνεχίσει να κυκλοφορεί σε κάθε σημείο (δηλαδή και στην πιο απομακρυσμένη βρύση του κτιρίου).

11. Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, κάθε βρύση (ζεστό και κρύο νερό) και καζανάκι τουαλέτας πρέπει να λειτουργούν, ώστε το νερό να τρέχει για μερικά λεπτά. Γίνεται έκπλυση (άδειασμα) σε εβδομαδιαία βάση των τυφλών σημείων (π.χ. δοχεία διαστολής) και όλων των σημείων όπου το νερό δεν κυκλοφορεί.

12. Τουλάχιστον μία φορά ανά εβδομάδα, το ζεστό νερό στους θερμαντήρες πρέπει να φθάσει στους 65°C για μία ώρα και στη συνέχεια (αφού περάσει η μία ώρα) αυτό το νερό πρέπει να κυκλοφορήσει στις βρύσες (το νερό που επιστρέφει πρέπει να έχει θερμοκρασία >60°C). Προσοχή στα εγκαύματα. Η θέρμανση χρησιμοποιείται για την περιοδική απολύμανση του ζεστού νερού χρήσης. Εάν, για διάφορους λόγους, αποφασισθεί να μην θερμαίνεται το νερό, για όσο χρονικό διάστημα δεν λειτουργεί η εγκατάσταση, τότε πρέπει: α) είτε να χρησιμοποιηθεί άλλος τρόπος απολύμανσης του νερού που κυκλοφορεί στο κύκλωμα του ζεστού νερού (π.χ. με την προσθήκη κάποιου μικροβιοκτόνου-προσοχή στην οξείδωση του εξοπλισμού). Σημειώνεται ότι μπορεί το ζεστό νερό (εφόσον δεν θερμαίνεται) να έχει ήδη ικανοποιητική συγκέντρωση μικροβιοκτόνου (π.χ. 0,3-0,4ppm υπολειμματικό Χλώριο), οπότε δεν χρειάζεται η προσθήκη επιπλέον μικροβιοκτόνου. β) είτε λίγο πριν την επανέναρξη της λειτουργίας της εγκατάστασης, γίνεται απολύμανση του συστήματος (θέρμανση και έκπλυση (flushing) κάθε βρύσης με το νερό θερμοκρασίας >65°C). Σε κάθε περίπτωση (με ή χωρίς θέρμανση), πρέπει να κυκλοφορεί και το νερό χρήσης του ζεστού κυκλώματος. Εναλλακτικά, οι θερμαντήρες που δεν χρησιμοποιούνται μπορούν να αδειάσουν, να καθαριστούν (από λάσπη και άλατα) και να παραμείνουν στεγνοί. Όταν ξαναγεμίσουν νερό, ακολουθείται η παραπάνω διαδικασία απολύμανσης με θέρμανση (>65°C για τουλάχιστον μία ώρα και μετά την μία ώρα κυκλοφορία του νερού).

13. Δεξαμενές αποθήκευσης νερού χρήσης: Εφόσον δεν θα υπάρχει μεγάλη κατανάλωση, μειώνεται ο όγκος του περιεχόμενου νερού, έτσι ώστε να μη παραμένει στάσιμο για μεγάλο χρονικό διάστημα και να ανανεώνεται συχνά. Συνεχίζεται κανονικά η προσθήκη του μικροβιοκτόνου.

14. Πύργοι Ψύξης: Σε συνεργασία με τους υπεύθυνους για την εγκατάσταση και τη συντήρηση των Πύργων Ψύξης εξετάζονται 2 εναλλακτικές λύσεις:

α) Άδειασμα και στέγνωμα του Πύργου Ψύξης, μέχρι να επαναλειτουργήσει το σύστημα (1-2 εβδομάδες προ της επαναλειτουργίας). Σε αυτή την περίπτωση, τα συστήματα ξαναγεμίζουν με νερό πριν την επαναλειτουργία τους, γίνεται απολύμανση του νερού και του εξοπλισμού (π.χ. με χλώριο ή με άλλο κατάλληλο

απολυμαντικό), αφήνεται να κυκλοφορήσει το νερό με το απολυμαντικό σε κάθε σημείο και μετά δίνεται σε κανονική λειτουργία.

β) Επειδή (ειδικά σε μεγάλα συστήματα) μπορεί να παραμείνει μικρή ποσότητα νερού σε κάποιο σημείο, κάποιοι προτιμούν να παραμείνει γεμάτος με νερό ο Πύργος Ψύξης. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να γίνεται κανονικά η προσθήκη των μικροβιοκτόνων και των λοιπών χημικών στο νερό και ο Π.Ψ. να τίθεται περιοδικά σε λειτουργία, ώστε να φθάνει το νερό (με το μικροβιοκτόνο) σε όλο το κύκλωμα.

15. Τα εργαστήριά πρέπει να είναι Διαπιστευμένα από το Εθνικό Σύστημα Διαπίστευσης σύμφωνα με το πρότυπο ISO/IEC 17025 για την παράμετρο ανίχνευσης και καταμέτρησης του βακτηριδίου της Λεγεωνέλλας. Η δειγματοληψία διενεργείται από εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας ενώ η συλλογή, μεταφορά, και ανάλυση των δειγμάτων πραγματοποιούνται σύμφωνα με τις πρότυπες μεθόδους. Το σύστημα θα πρέπει να ελέγχεται, ώστε να τεκμηριώνεται η αποτελεσματικότητα των μέτρων που θα υιοθετηθούν. Ο έλεγχος περιλαμβάνει περιοδικές μετρήσεις υπολειμματικού χλωρίου και θερμοκρασιών (εφόσον λειτουργούν οι θερμαντήρες) και αναλύσεις σε συγκεκριμένα σημεία για τη *Legionella*, ώστε να προληφθεί η εμφάνιση προβλημάτων. Ο έλεγχος για την παρουσία *Legionella* στο σύστημα είναι ιδιαίτερα σημαντικός πριν την επαναλειτουργία κάθε συστήματος της εγκατάστασης (περίπου 15 - 20 ημέρες πριν την επαναλειτουργία).

16. Για τις πισίνες πρέπει να επισημανθεί ότι πρέπει να εφαρμόζονται λεπτομερώς οι οδηγίες του κατασκευαστή του συστήματος απολύμανσης και σύμφωνα ότι με την ΥΑ Γ1 443/1974, η απαιτούμενη συχνότητα δειγματοληψιών και αναλύσεων για κολυμβητικές δεξαμενές, είναι 1 δείγμα εβδομαδιαίως. Με την εγκύκλιο 14947/04.03.2020 για την πρόληψη μετάδοσης του κορωνοϊού, για τους επόμενους 4 μήνες η συχνότητα έχει διπλασιαστεί σε 2 δείγματα εβδομαδιαία.

ΠΙΣΙΝΕΣ, ΣΠΑ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, MASSAGE - ΚΕΝΤΡΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Οι πισίνες, τα ΣΠΑ και οι χώροι γυμναστικής εξακολουθούν να είναι ασφαλείς στη χρήση, αρκεί τα ξενοδοχεία να φροντίζουν να διατηρήσουν την κοινωνική απόσταση και τα πρωτόκολλα υγιεινής σε όλους τους τομείς. Μερικά ζητήματα που πρέπει να εξεταστούν και να ληφθούν σοβαρά υπόψη είναι:

- ▯ Η απαγόρευση λειτουργίας των εσωτερικών κολυμβητικών δεξαμενών.
- ▯ Ο μέγιστος συνολικός αριθμός των εισερχομένων εντός της δεξαμενής κάθε στιγμή δεν θα είναι μεγαλύτερος από έναν λουόμενο ανά 5 m² επιφανείας νερού.
- ▯ Τήρηση απόστασης: η διάταξη των καθισμάτων (ξαπλώστρες, καρέκλες, πουφ, σεζλόνγκ, κτλ.) θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η απόσταση μεταξύ των ακρότερων σημείων των καθισμάτων δυο ατόμων που βρίσκονται σε δύο διαφορετικές ομπρέλες ή δύο ατόμων που διαμένουν σε διαφορετικό δωμάτιο, να είναι τουλάχιστον 2 μέτρα σε κάθε κατεύθυνση.

▣ Συνιστάται ή χρήση υλικών ή η κάλυψη αντικειμένων με υλικά που επιδέχονται αποτελεσματικής απολύμανσης στα καθίσματα, τα τραπέζια, τα κουτιά φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, τα κουμπιά ειδοποίησης του προσωπικού και στους τιμοκαταλόγους.

▣ Μετά από κάθε αλλαγή πελατών θα πρέπει να απολυμαίνονται τα καθίσματα, τα τραπέζια, τα κουτιά φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, οι τιμοκατάλογοι και κάθε άλλο αντικείμενο το οποίο θα χρησιμοποιήσει ο επόμενος πελάτης.

▣ Συνιστάται η προσφορά πετσετών που θα καλύπτουν το σύνολο της επιφάνειας και απολύμανση κάθε ξαπλώστρας/καθίσματος μετά από κάθε χρήση. Συνιστάται η απομάκρυνση υφασμάτων επιφανειών από τις ξαπλώστρες.

▣ Ελέγχετε τακτικά το νερό στην πισίνα ή το υδρομασάζ για να βεβαιωθείτε ότι πληρούνται τα πρότυπα ασφαλείας και τα αποδεκτά επίπεδα χλωρίου. Το κατάλληλα επεξεργασμένο νερό πρέπει να παρέχει επαρκή απολύμανση για να εξουδετερώσει τον ιό.

▣ Συστήνεται ανανέωση του νερού της πισίνας με συχνότητα: Κάθε 4 ώρες για κλειστή πισίνα και κάθε 6 ώρες για υπαίθρια πισίνα. Συστήνεται να χρησιμοποιείται σύστημα αναρρόφησης για την απομάκρυνση ορατών ακαθαρσιών (π.χ. τρίχες). Είναι σημαντική η απομάκρυνση και το στέγνωμα όλων των εστιών στάσιμου νερού.

▣ Το σύνολο της εγκατάστασης της πισίνας θα πρέπει να καθαρίζεται καθημερινά συμπεριλαμβανομένου του εξοπλισμού, των καρεκλών, τραπέζιων, κουπαστών, βατήρων κλπ.).

▣ Ο Καθαρισμός του φίλτρου της πισίνας, και ο καθαρισμός του τοίχου, πατώματος και των βαθμίδων της πισίνας, θα πρέπει να διενεργείται τουλάχιστον σε εβδομαδιαία βάση

▣ Χλωρίωση: σωστή λειτουργία και συντήρηση συστημάτων χλωρίωσης σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία (βλ. ΥΑ Γ1/443/1973 όπως τροποποιήθηκε από την Γ4/1150/76 και την ΔΥΓ2/80825/05 και εγκύκλιο για την «Πρόληψη της νόσου των λεγεωναρίων»). Συστήνεται, η τιμή του υπολειμματικού χλωρίου στο νερό της δεξαμενής να είναι 1-3 mg/L για τις κολυμβητικές δεξαμενές και έως 5 mg/L για τις δεξαμενές υδρομάλαξης.

▣ Συστήνεται χειρωνακτικός έλεγχος (ή χρήση αναλυτή αλογόνου με καταγραφικό χαρτιού) επιπέδων χλωρίου κάθε 4 ώρες για τις κολυμβητικές δεξαμενές και κάθε μία ώρα για τις δεξαμενές υδρομάλαξης και τήρηση αρχείο καταγραφής, εκτός αν υπάρχει αυτόματος αναλυτής αλογόνου και σύστημα παρακολούθησης με σύστημα ειδοποίησης όταν οι τιμές των παραμέτρων είναι εκτός ορίων.

▣ Οι τιμές του pH στο νερό των εγκαταστάσεων υδάτων αναψυχής, θα πρέπει να διατηρούνται στα όρια που προβλέπονται από την κείμενη νομοθεσία (βλ. ΥΑ Γ1/443/1973 όπως τροποποιήθηκε από την Γ4/1150/76 και την ΔΥΓ2/80825/05). Προτείνεται τακτική μέτρηση και τήρηση αρχείων καταγραφής pH ανά οκτώ ώρες κατά τη διάρκεια λειτουργίας των κολυμβητικών δεξαμενών και τουλάχιστον ανά δύο ώρες κατά τη διάρκεια λειτουργίας των δεξαμενών

υδρομάλαξης και υδροθεραπείας, εφόσον δεν υπάρχει αυτόματο σύστημα καταγραφής.

▣ Οι καταιωνιστήρες (ντους) που εξυπηρετούν τις εγκαταστάσεις υδάτων αναψυχής, συνιστάται να διαχωρίζονται με αδιαφανές διαχωριστικό έτσι ώστε να καθίσταται δυνατό το αποτελεσματικό λούσιμο των κολυμβητών πριν να εισέλθουν στη κολυμβητική δεξαμενή.

▣ Θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην ενημέρωση των πελατών, με σχετική σήμανση, για χρήση των καταιωνιστήρων πριν και μετά τη χρήση της κολυμβητικής δεξαμενής και του γυμναστηρίου. Συνιστάται να παρέχονται από το κατάλυμα τα απαραίτητα (π.χ. σαπούνι, αφρόλουτρο, κτλ.), καθώς επίσης και υγρό αντισηπτικό κατά την είσοδο στους καταιωνιστήρες. Το πλύσιμο των χεριών ή η χρήση αντισηπτικού χεριών πριν χρησιμοποιηθεί ο εξοπλισμός θα πρέπει να είναι επίσης υποχρεωτική.

▣ Να καθαρίζετε συχνά τους χώρους γύρω από την πισίνα και τους χώρους γυμναστικής, όπως αποδυτήρια, ντους και τουαλέτες.

▣ Εφόσον κριθεί απαραίτητο θα πρέπει να πραγματοποιηθεί υπερχλωρίωση (προσθήκη επιπλέον ποσότητας χλωρίνης στην πισίνα για όλο το βράδυ, με σκοπό να επιτευχθεί επίπεδο 6.0 ppm) – Συνιστάται κάθε 2 έως 4 εβδομάδες, διάστημα κατά το οποίο η πισίνα χρησιμοποιείται. Μετά την υπερχλωρίωση, η πισίνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί εφόσον τα επίπεδα χλωρίνης είναι <3.0 ppm.

▣ Ο μέγιστος συνολικός αριθμός των εισερχομένων εντός της πισίνας κάθε στιγμή, δεν θα είναι μεγαλύτερος από έναν λουόμενο ανά 2,5 m² επιφανείας νερού.

▣ Η διάταξη των καθισμάτων (ξαπλώστρες, καρέκλες κτλ.) θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η απόσταση μεταξύ των ακρότερων σημείων των καθισμάτων δυο ατόμων που βρίσκονται σε δύο διαφορετικές ομπρέλες ή δύο ατόμων που διαμένουν σε διαφορετικό δωμάτιο, να είναι τουλάχιστον 2 μέτρα σε κάθε κατεύθυνση.

▣ Συνιστάται η χρήση υλικών ή κάλυψη αντικειμένων με υλικά που επιδέχονται αποτελεσματικής απολύμανσης στα καθίσματα, τα τραπέζια, τα κουμπιά ειδοποίησης του προσωπικού και στους τιμοκαταλόγους.

▣ Μετά από κάθε αλλαγή πελατών θα πρέπει να απολυμαίνονται τα καθίσματα, τα τραπέζια, οι τιμοκαταλόγοι και κάθε άλλο αντικείμενο το οποίο θα χρησιμοποιήσει ο επόμενος πελάτης.

▣ Συνιστάται η απολύμανση κάθε ξαπλώστρας/καθίσματος μετά από κάθε χρήση. Συνιστάται η απομάκρυνση υφασμάτων επιφανειών από τις ξαπλώστρες.

▣ Στα γυμναστήρια, καθαρίστε συχνά όλο τον εξοπλισμό με διάλυμα απολύμανσης που περιέχει τουλάχιστον 60% αιθυλική αλκοόλη. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε περιοχές υψηλής αφής, όπως τα βάρη, οι χειρολαβές διαδρόμων και ποδηλάτων καθώς και χαλάκια γιόγκα και μπάλες γυμναστικής.

▣ Απαγορεύεται σε άτομα που νοσούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις εγκαταστάσεις. Οι επισκέπτες θα συμπληρώνουν ειδικό ερωτηματολόγιο εισόδου για συμπτώματα από το αναπνευστικό πριν εισέλθουν στο χώρο.

▣ Στο χώρο του γυμναστηρίου θα πρέπει να γίνει ανάρτηση, στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά του γυμναστηρίου, οδηγιών που αφορούν: στους κανόνες

αναπνευστικής υγιεινής, στην εφαρμογή της υγιεινής των χεριών, στα συμπτώματα για COVID-19 λοίμωξη.

▣ Η ταυτόχρονη παρουσία αριθμού ατόμων (αθλούμενοι και προσωπικό), θα υπολογίζεται ανάλογα με τα τετραγωνικά.

▣ Η είσοδος των αθλουμένων να γίνεται με προ-συνεννόηση και με πλήρη καταγραφή των προσωπικών στοιχείων (ονοματεπώνυμο, τηλέφωνο) καθώς και του είδους και της διάρκειας της άσκησης. Εάν το άτομο ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου συστήνεται η αποφυγή της γυμναστικής σε κλειστό χώρο.

▣ Θα πρέπει να τοποθετηθούν κλειστοί ποδοκίνητοι κάδοι σε εμφανή σημεία.

▣ Θα πρέπει να τηρείται απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων ανάμεσα στα όργανα (πχ διάδρομοι).

▣ Υποχρεωτικά θα πρέπει να διενεργείται καθαρισμός / απολύμανση των οργάνων με καθαριστικό/απολυμαντικό, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, μετά από κάθε χρήση.

▣ Η χρήση της τουαλέτας θα πρέπει να ακολουθεί τις προαναφερθέντες προδιαγραφές για κλείσιμο του καπακιού της λεκάνης και στη συνέχεια να ακολουθεί ο συνήθης καταιωνισμός νερού.

▣ Θα πρέπει να τοποθετηθεί σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταιωνισμό του νερού.

▣ Συστήματα στεγνώματος χεριών με αέρα θα πρέπει να αποφεύγονται και να χρησιμοποιούνται μόνο χάρτινες χειροπετσέτες που θα απορρίπτονται σε ποδοκίνητο κλειστό κάδο απορριμμάτων.

▣ Θα πρέπει να μην επιτρέπεται η χρήση μηχανημάτων αυτόματων πωλήσεων.

▣ Θα πρέπει να εφαρμόζονται αυστηρά από όλους οι κανόνες φυσικής απόστασης.

▣ Θα πρέπει να καθίσταται υποχρεωτική η χρήση μάσκας για τους εργαζόμενους στο γυμναστήριο σε όλη τη διάρκεια της εργασίας τους.

▣ Ο κάθε αθλούμενος θα πρέπει υποχρεωτικά να χρησιμοποιεί την ατομική του πετσέτα.

▣ Τα ρούχα και οι πετσέτες που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο να καθαρίζονται στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (> 60°C).

▣ Στα massage και τα Κέντρα Αισθητικής θα πρέπει να χρησιμοποιείται ξεχωριστό δωμάτιο για τον κάθε πελάτη.

▣ Η επιφάνεια για massage, θα πρέπει να αποτελείται από ανθεκτικό πλαστικό ή άλλο αδιάβροχο υλικό, το οποίο πλένεται πιο εύκολα. Θα πρέπει να απολυμαίνεται με διάλυμα χλωρίνης 5% σε αναλογία 1:50 (διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1%) και να ακολουθεί ξέπλυμα με νερό. Καθημερινά θα πρέπει να γίνεται έλεγχος για τυχόν ελαττώματα (πχ σκισίματα) της επιφάνειας για massage.

▣ Το προσωπικό οφείλει να τηρεί βασικούς κανόνες καθαριότητας, πλυσίματος των χεριών, και να διατηρεί τα νύχια κοντά. Συστήνεται η αποφυγή τεχνητών νυχιών, ή άλλων αξεσουάρ (πχ ρολόγια, δαχτυλίδια).

▣ Η χρήση καθαρού ιματισμού του εργαζόμενου προτού έρθει σε επαφή με τον πελάτη είναι απαραίτητη. Για την απόρριψη του χρησιμοποιημένου ιματισμού να χρησιμοποιείται κλειστός κάδος.

▣ Θα πρέπει να τηρείται αρχείο καθαριότητας και απολύμανσης.

▣ Να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην καθαριότητα κεφαλών ντους.

ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

Σε κάθε οργανωμένη παραλία με ευθύνη της διοίκησης πρέπει να υπάρχει γραπτό σχέδιο για τη διαχείριση ύποπτου περιστατικού COVID-19 στο οποίο περιγράφονται:

I. Τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν ένα άτομο ως ύποπτο κρούσμα λοίμωξης COVID-19.

II. Τον αριθμό κλήσης 1135 για την επικοινωνία με τον αρμόδιο φορέα για την αναφορά του περιστατικού και την καθοδήγηση για τη διαχείριση του στην ελληνική και στην αγγλική γλώσσα.

III. Την προσωρινή απομόνωση του περιστατικού μέχρι την ασφαλή μεταφορά του για ιατρική διάγνωση (εξασφάλιση ενός σκιερού χώρου με φυσικό αερισμό, τοποθέτηση χειρουργικής μάσκας στο άτομο που παρουσιάζει συμπτώματα, χορήγηση χαρτομάντηλων, πλαστικής σακούλας για την απόρριψη τους και αντσηπτικό χεριών περιεκτικότητας 70% σε αλκοόλη).

IV. Χρήση χειρουργικής μάσκας, προστατευτικών γυαλιών, ποδονάρια, αδιάβροχης ποδιάς με μακριά μανίκια και γαντιών από όποιον εισέρχεται στον χώρο προσωρινής απομόνωσης (ο χρησιμοποιημένος προστατευτικός εξοπλισμός πρέπει να απορρίπτεται σε σακούλα και σε καμία περίπτωση να μην ξαναχρησιμοποιείται, ενώ μετά την απόρριψη του προστατευτικού εξοπλισμού πρέπει τα χέρια να πλένονται καλά με νερό και σαπούνι).

V. Εξαερισμός του χώρου προσωρινής απομόνωσης και καθαριότητα και απολύμανση των επιφανειών και των αντικειμένων μετά την απομάκρυνση του ασθενούς.

▣ Για την εφαρμογή του γραπτού σχεδίου και για τον κανονισμό λειτουργίας της παραλίας σε ότι αφορά την πρόληψη περιστατικών COVID-19 στο προσωπικό και στους πελάτες πρέπει να οριστεί ένα αρμόδιο άτομο. Τόσο τα περιστατικά όσο και τα μέτρα που εφαρμόστηκαν θα πρέπει να καταγράφονται στο βιβλίο των περιστατικών της παραλίας που θα διατηρεί το αρμόδιο άτομο.

▣ Η εφαρμογή κανόνων ατομικής υγιεινής και προστασίας είναι ζωτική.

▣ Θα πρέπει να υπάρχουν σταθμοί αντσηπτικών (περιεκτικότητας τουλάχιστο 60% σε αλκοόλη) στα σημεία εισόδου σε διάφορα σημεία όπως στις κοινόχρηστες τουαλέτες, στην είσοδο και στα σημεία εξυπηρέτησης των εγκαταστάσεων της παραλίας.

▣ Θα πρέπει να εφαρμόζεται σωστά η ορθή αναπνευστική υγιεινή, δηλαδή η κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο κατά τον πταρμό και τον βήχα και στη

συνέχεια απόρριψη αυτού σε πλαστική σακούλα και εφαρμογή αντισηπτικού στα χέρια. Για αυτό το σκοπό, σε εμφανές σημείο σε διάφορα σημεία θα πρέπει να έχει ληφθεί πρόνοια για τον αντίστοιχο εξοπλισμό (χαρτομάντιλα ή χάρτινες πετσέτες και γάντια μιας χρήσεως, πλαστική σακούλα κ.λπ.).

▮ Οι διαχειριστές της παραλίας και όσοι παρέχουν υπηρεσίες σε αυτές θα πρέπει να παρέχουν πληροφορίες και εκπαίδευση στο προσωπικό σχετικά με τα μέτρα ατομικής υγιεινής:

- Τεχνικές πλυσίματος χεριών.
- Πότε συνιστάται η χρήση αντισηπτικών αντί για πλύσιμο των χεριών (πχ. εάν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά αλκοολούχο διάλυμα).
- Μετά από ποιες δραστηριότητες θα πρέπει να πλένονται τα χέρια.
- Στη σχολαστική τήρηση των μέτρων υγιεινής, και συγκεκριμένα: αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια.
- Αποφυγή επαφής με ασθενείς που έχουν συμπτώματα του αναπνευστικού.
- Κατάλληλη διαχείριση αποβλήτων.
- Ορθή χρήση μέσων ατομικής προστασίας (μάσκα και γάντια).

▮ Στις εγκαταστάσεις των εσωτερικών στεγασμένων χώρων της παραλίας θα πρέπει να διατηρείται η κοινωνική απόσταση με υιοθέτηση μέτρων ειδικής σήμανσης και ελεγχόμενης εισόδου, ώστε να τηρείται ελάχιστη απόσταση 1,5 μέτρων μεταξύ των ατόμων και με την προαιρετική χρήση υφασμάτινης μάσκας από όποιο άτομο βρίσκεται σε εσωτερικό στεγασμένο χώρο.

▮ Θα πρέπει να υπάρχει ειδική επιδαπέδια σήμανση σε όλα τα πιθανά σημεία συγχρωτισμού πελατών όπως στην είσοδο, σημεία πώλησης/καταστήματα, κοινόχρηστες τουαλέτες ώστε να τηρούνται οι απαιτούμενες αποστάσεις των 1,5 μέτρων.

▮ Στην περίπτωση που στον αιγιαλό γίνεται εκμίσθωση καθισμάτων (ξαπλώστρες, καρέκλες, πουφ, σεζλόγκ, κτλ.) και ομπρελών, η διάταξη αυτών θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η απόσταση μεταξύ δυο ατόμων που ανήκουν σε δύο διαφορετικές ομπρέλες να είναι τουλάχιστον 3 μέτρα σε κάθε κατεύθυνση. Συγκεκριμένα θα πρέπει να τηρείται απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρων (σε οποιαδήποτε κατεύθυνση) από τα ακρότερα σημεία των καθισμάτων που ανήκουν σε διαφορετικές ομπρέλες. Θα πρέπει να αποθαρρύνεται η τοποθέτηση πετσέτας/ψάθας από τους λουόμενους σε τέτοιο σημείο το οποίο θα μειώσει την απόσταση αυτή.

Καθαριότητα και απολύμανση

▮ Τα καθίσματα (ξαπλώστρες, καρέκλες, πουφ, σεζλόγκ κτλ.), τα τραπέζια, τα κουτιά φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, τα κουμπιά ειδοποίησης προσωπικού και οι τιμοκατάλογοι θα πρέπει να είναι κατασκευασμένα από υλικά που να μπορούν να επιδέχονται αποτελεσματικής απολύμανση μεταξύ των χρήσεων τους από διαφορετικούς πελάτες. Δεν θα πρέπει να είναι από πορώδη υλικά, υφάσματα,

κτλ. Στην περίπτωση που το υλικό δεν είναι κατάλληλο, δίνεται η δυνατότητα να καλυφθεί από υλικό κατάλληλο για απολύμανση. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να καλύπτονται όλα τα σημεία που έρχονται σε επαφή με το λουόμενο ή μπορεί να επιμολυνθούν από σταγονίδια και θα πρέπει να διασφαλίζεται ότι ο λουόμενος δεν μπορεί να αφαιρέσει το κάλυμμα αυτό.

▮ Μετά από κάθε αλλαγή πελατών θα πρέπει να απολυμαίνονται τα καθίσματα, τα τραπέζια, τα κουτιά φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, οι τιμοκατάλογοι και κάθε άλλο αντικείμενο το οποίο θα χρησιμοποιήσει ο επόμενος πελάτης. Η απολύμανση μπορεί να γίνεται με ψεκασμό υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1% και χρόνο επαφής 10 λεπτών, αφού πρώτα όμως καθαριστούν οι επιφάνειες από τα νερά, τα χρώματα και άλλους ρύπους.

▮ Οι βάνες των καταιονητήρων (ντουζ) και άλλων κρουνών που βρίσκονται στην παραλία θα πρέπει να απολυμαίνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

▮ Ζώνες λουόμενων.

▮ Συνιστάται η θέσπιση ωρολογίου προγράμματος για την κολύμβηση ευπαθών και μη ευπαθών ομάδων λουόμενων για παράδειγμα, οι ευπαθείς ομάδες λουόμενων συνιστάται να προσέρχονται στην παραλία, να χρησιμοποιούν τα θαλάσσια μέσα αναψυχής, τα καθίσματα και τις ομπρέλες έως τις 12:00.

▮ Επιτρέπονται τα θαλάσσια μέσα αναψυχής (μηχανοκίνητες λέμβοι, ιστιοσανίδα, σανίδα, θαλάσσιο σκι, κανό, καγιάκ, SUP, θαλάσσιο ποδήλατο, θαλάσσιο έλκηθρο, θαλάσσιο δαχτυλίδι, κλπ.) υπό τις παρακάτω προϋποθέσεις: ότι δεν επιτρέπεται η χρήση ρυμουλκούμενων θαλάσσιων σπορ (θαλάσσιο έλκηθρο, θαλάσσιο δαχτυλίδι) από την ευπαθή ομάδα λουόμενων, Ο μέγιστος αριθμός επιβαίνοντων στο θαλάσσιο ποδήλατο είναι 2 άτομα (εκτός από την περίπτωση που οι επιβαίνοντες ανήκουν στην ίδια οικογένεια.

▮ Για τα φουσκωτά θαλάσσια πάγκα ο αριθμός των χρηστών μειώνεται στο μισό από αυτόν που προτείνει ο κατασκευαστής και θα πρέπει να τηρούνται οι αποστάσεις του 1,5 μέτρων κατά τη χρήση τους.

ΧΩΡΟΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

▮ Οι εγκαταστάσεις θα πρέπει να ακολουθούν απόλυτα όλους τους ισχύοντες κανονισμούς και οδηγίες αναφορικά με την άδεια λειτουργίας τους όπως αναφέρεται στην κείμενη νομοθεσία.

▮ Οι εργαζόμενοι και όσα από τα παιδιά ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες προτείνεται να μην εισέρχονται στο χώρο.

▮ Όλοι όσοι εργάζονται φορούν μάσκα χειρουργική ή πολλαπλών χρήσεων πλενόμενη υφασμάτινη καλής ποιότητας με μεταλλικό έλασμα προσαρμογής στη μύτη.

▮ Καθαρίστε και απολυμάνετε τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά.

▮ Μεριμνήστε για την συντήρηση και την καλή λειτουργία των εγκαταστάσεων που αφορούν την υγεία και την υγιεινή των χώρων, δώστε έμφαση στις τουαλέτες και στις παροχές νερού.

- ▣ Εκπαιδεύστε και ενημερώστε συνεχώς το προσωπικό. Διατηρείστε ένα βιβλίο εκπαιδεύσεων στο οποίο όσοι συμμετέχουν θα πρέπει να υπογράφουν ότι παρακολούθησαν την εκπαίδευση - ενημέρωση.
- ▣ Εάν ένα άρρωστο παιδί έχει χρησιμοποιήσει το χώρο, καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις επιφάνειες.
- ▣ Συστήνεται η πιστοποίηση τουλάχιστον ενός εργαζομένου στις παιδιατρικές Πρώτες Βοήθειες και στην ΚΑΑ (Καρδιο-αναπνευστική αναζωογόνηση).
- ▣ Ενημερωτικές αφίσες με οδηγίες για το σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών θα πρέπει να βρίσκονται δίπλα σε κάθε νιπτήρα του χώρου.
- ▣ Η χρήση της μάσκας μπορεί να μειώσει τη διασπορά του ιού σε περιπτώσεις στενής επαφής. Οι εργαζόμενοι πρέπει να είναι ενήμεροι και εκπαιδευμένοι στη χρήση της προστατευτικής μάσκας.
- ▣ Συνίσταται ο συστηματικός και επαρκής αερισμός του χώρου ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- ▣ Όλα τα παιδιά και το προσωπικό πρέπει να εφαρμόζουν υγιεινή των χεριών τις ακόλουθες ώρες και με τον εξής τρόπο: 1. Άφιξη στην εγκατάσταση, 2. Πριν και μετά την αλλαγή πάνας, 3. Πριν και αφού χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα ή κατά την βοήθεια ενός παιδιού να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα, 4. Μετά από επαφή με σωματικά υγρά, 5. Μετά το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους ή στην άμμο.
- ▣ Βοηθήστε τα παιδιά με το πλύσιμο των χεριών και ακολουθώντας το προσωπικό πλένει εκ νέου τα χέρια του.
- ▣ Η διαρκής ενημέρωση και επικοινωνία με τους γονείς είναι ουσιαστικής σημασίας. Όλες οι ενέργειες, οι κανόνες και οι προϋποθέσεις θα πρέπει να είναι γνωστά και κατανοητά από όλους, είτε είναι εργαζόμενοι, είτε είναι γονείς / συνοδοί. Συνιστάται επίσης να δοθεί έμφαση στην ενημέρωση των γονέων για την περίπτωση που το παιδί εμφανίσει συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού. Σε τέτοια περίπτωση θα πρέπει να είναι κατανοητό από όλους πως το παιδί δεν θα προσέρχεται στον χώρο.
- ▣ Αναδιαμόρφωση των χώρων - αύξηση των αποστάσεων μεταξύ των τραπεζιών δραστηριοτήτων και παιχνιδιού, ώστε να απέχουν 2 μέτρα. Θα πρέπει οι φροντιστές να κάνουν ότι είναι δυνατόν για να τηρούνται αποστάσεις μεταξύ των παιδιών. Η μικρή αναλογία παιδιών ανά φροντιστή είναι ουσιαστική για να επιτευχθεί αυτό.
- ▣ Λάβετε σοβαρά υπόψη την τήρηση του μέγιστου αριθμού εξυπηρετούμενων παιδιών που προβλέπονται για τον κάθε χώρο. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να είναι αποδεκτή οποιαδήποτε υπέρβαση αυτού του αριθμού.
- ▣ Σε περίπτωση οξείας εμφάνισης συμπτωμάτων εντός του χώρου, το άτομο (εργαζόμενος ή παιδί) να αναμένει σε χώρο όπου δε θα έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα μέχρι να αποχωρήσει. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει άμεσα να ενημερώνεται ο διευθυντής του τουριστικού καταλύματος, ο συνεργαζόμενος με το κατάλυμα ιατρός και εάν απαιτηθεί ο ΕΟΔΥ. Ο χώρος όπου παρέμεινε το άτομο πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

- ▣ Στις τουαλέτες θα πρέπει να αποφεύγεται οποιοσδήποτε συνωστισμός. Ιδανικά μόνο ένας φροντιστής θα πρέπει να χρησιμοποιεί κάθε φορά την τουαλέτα συνοδεύοντας ένα παιδί.
- ▣ Στις τουαλέτες θα πρέπει να υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι (με αυτόματο διανομέα εάν είναι δυνατό).
- ▣ Να τοποθετηθούν σε εμφανή σημεία οδηγίες για την υγιεινή και το σωστό πλύσιμο των χεριών.
- ▣ Προτείνεται οι βρύσες, εάν είναι δυνατό, να ενεργοποιούνται με φωτοκύπαρο ή ποδοβαλβίδα.
- ▣ Απενεργοποίηση μηχανής στεγνώματος χεριών με αέρα (όπου υπάρχει) προς αποφυγή διασποράς μικροσταγονιδίων. Το σκούπισμα των χεριών πρέπει να γίνεται με χάρτινες χειροπετσέτες.
- ▣ Σύσταση στους χρήστες του χώρου 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.
- ▣ Σχολαστική καθαριότητα αρκετές φορές κάθε μέρα. Ο χώρος πρέπει να επιθεωρείται συχνά και αμέσως κάθε ακαθαρσία θα πρέπει να απομακρύνεται.
- ▣ Ζητήστε από τους φροντιστές να βγουν για να παραλάβουν τα παιδιά καθώς φτάνουν. Ο βασικός στόχος είναι να περιοριστεί όσο το δυνατό περισσότερο η επαφή των γονέων με το προσωπικού του χώρου και να μεγιστοποιηθεί η τήρηση των αποστάσεων.
- ▣ Πρέπει να δημιουργηθούν σταθμοί υγιεινής χεριών στην είσοδο του χώρου έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να καθαρίζουν τα χέρια τους πριν μπουν. Εάν δεν υπάρχει νηπιήρας με σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών τουλάχιστον 60% περιεκτικότητας σε αιθυλική αλκοόλη και επιβλέψτε τη χρήση του από τα παιδιά. Προτείνεται χρήση απολυμαντικών χωρίς υπολειμματική δράση σε χώρους όπου υπάρχουν αντικείμενα που μπορεί να τοποθετηθούν στο στόμα από παιδιά.
- ▣ Ζητήστε από τους γονείς / κηδεμόνες να θερμομετρούν το παιδί τους είτε πριν έρθουν στην εγκατάσταση είτε κατά την άφιξή τους στην εγκατάσταση. Επίσης ζητήστε από τον γονέα / κηδεμόνα να επιβεβαιώσει ότι το παιδί δεν έχει πυρετό, δύσπνοια ή βήχα.
- ▣ Σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος, απομονώστε τον χώρο που χρησιμοποιήθηκε από το άτομο που είναι άρρωστο, περιμένετε έως και 24 ώρες ή όσο το δυνατόν περισσότερο πριν καθαρίσετε ή απολυμάνετε το χώρο.
- ▣ Συστήνεται το πλύσιμο όλων των παιχνιδιών μετά τη χρήση τους είτε είναι πλαστικά είτε είναι λούτρινα. Απομακρύνετε από την εγκατάσταση κάθε παιχνίδι ή αντικείμενο που χρησιμοποιείται από τα παιδιά που δεν μπορεί να πλυθεί.
- ▣ Τα παιδιά θα πρέπει να παρακολουθούνται στενά για να αποφευχθεί να βάζουν στο στόμα μολυσμένα παιχνίδια και κυρίως παιχνίδια που έχουν βάλει στο στόμα άλλα παιδιά. Η προσεκτική επιστάση είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη μετάδοσης του κορονοϊού με αυτό τον τρόπο.

- ▣ Τα παιχνίδια που έχουν τοποθετήσει τα παιδιά στο στόμα τους ή που έχουν μολυνθεί με άλλο τρόπο από εκκρίσεις σώματος θα πρέπει να παραμείνουν στην άκρη μέχρι να καθαριστούν με το χέρι από άτομο που φοράει γάντια.
- ▣ Ο καθαρισμός γίνεται με νερό και απορρυπαντικό, ακολουθώντας ξεπλύνετε καλά και στεγνώστε τα. Μπορείτε επίσης να καθαρίσετε τα παιχνίδια στο πλυντήριο πιάτων. Λάβετε ιδιαίτερα υπόψη σας τα αντικείμενα που είναι πιο πιθανό να τοποθετηθούν στο στόμα ενός παιδιού καθώς πρέπει οπωσδήποτε να πλυθούν πριν χρησιμοποιηθούν από άλλο παιδί.
- ▣ Τα παιχνίδια που πρέπει να καθαριστούν τοποθετήστε σε μια λεκάνη με σαπουνόνερο ή άλλο περιέκτη με την ένδειξη «λερωμένα παιχνίδια», και κρατήστε το μακριά από παιδιά.
- ▣ Η χρήση πλυντηρίου πιάτων είναι μια αποδεκτή προσέγγιση εξοικονόμησης πόρων για τον αποτελεσματικό καθαρισμό πλαστικών παιχνιδιών, αρκεί το πλυντήριο να μην πλένει ταυτόχρονα πιάτα και μαχαιροπήρουνα.
- ▣ Τα παιδικά βιβλία, όπως και άλλα υλικά που βασίζονται σε χαρτί, αν και δεν θεωρούνται υψηλού κίνδυνος μετάδοσης θα πρέπει να αποφεύγονται και στη θέση τους να προτιμώνται πλαστικοποιημένα βιβλία ή παραμύθια που να μπορούν να καθαριστούν χωρίς να καταστραφούν.
- ▣ Προτείνεται τα στυλό, τα μολύβια, οι μαρκαδόροι να καθαρίζονται με μαντιλάκια που περιέχουν αλκοόλη μετά από κάθε χρήση.
- ▣ Η χρήση των εξωτερικών χώρων παιχνιδιού θα πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή ώστε τα παιδιά να παίζουν υπό αυστηρή επίβλεψη από τους φροντιστές και σε πολύ μικρές ομάδες κάθε φορά ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός ανάλογα με την ωφέλιμη επιφάνεια παιχνιδιού.
- ▣ Το παιχνίδι σε εξωτερικές παιδικές χαρές θα προγραμματίζεται κατά ομάδες όπως ακριβώς και το παιχνίδι και οι δραστηριότητες στον εσωτερικό χώρο.
- ▣ Μετά το παιχνίδι της μιας ομάδας θα πρέπει να ακολουθεί απολύμανση των επιφανειών που αγγίζονται με κατάλληλο απολυμαντικό για επιφάνειες που αγγίζουν παιδιά (με βάση την αλκοόλη ή άλλη εγκεκριμένη απολυμαντική ουσία).
- ▣ Σε περίπτωση όπου σερβίρεται φαγητό, κάθε παιδί θα χρησιμοποιεί τα δικά του σκεύη σερβιρίσματος.
- ▣ Οι φροντιστές των παιδιών πρέπει να διασφαλίζουν ότι τα παιδιά πλένουν τα χέρια τους πριν και αμέσως μετά το φαγητό.
- ▣ Οι φροντιστές των παιδιών πρέπει να πλένουν τα χέρια τους πριν προετοιμάσουν το φαγητό και αφού βοηθήσουν τα παιδιά να σιτιστούν.

ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΙΣ, ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- ▣ Εντός των περιοχών που προορίζονται για συναντήσεις, συνέδρια και εκδηλώσεις, όπως και σε άλλους κοινούς χώρους, είναι πάντοτε υποχρεωτικό να τηρείται η διαπροσωπική απόσταση (τουλάχιστον ένα 2 μέτρα μεταξύ ενός ατόμου και άλλου ή της ευρύτερης απόστασης που ορίζεται από τις υγειονομικές αρχές).

- ▣ Η διαπροσωπική απόσταση πρέπει επίσης να τηρείται κατά την πρόσβαση και την αποχώρηση.
 - ▣ Για να διευκολυνθεί η τήρηση της απόστασης, προτείνεται η τοποθέτηση πληροφοριών και / ή οριοθέτηση των χώρων (για παράδειγμα, με αυτοκόλλητα στο πάτωμα, κορδέλες οριοθέτησης, πινακίδες κλπ.).
 - ▣ Όπου είναι δυνατόν, εκχώρηση μιας σταθερή αριθμημένης θέσης σε κάθε συμμετέχοντα, για χρήση κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.
 - ▣ Το αλκοολούχο gel με συγκέντρωση αλκοόλ τουλάχιστον 62% για την υγιεινή των χεριών πρέπει να διατίθεται στο προσωπικό και τους επισκέπτες.
 - ▣ Για να επιτρέψετε την παρουσίαση χωρίς μάσκα, το βάθρο θα τοποθετηθεί τουλάχιστον τρία μέτρα μακριά από οποιοδήποτε άλλο άτομο στη σκηνή και από την πρώτη σειρά.
 - ▣ Συνιστάται η αποφυγή της κοινής χρήσης κινητών μικροφώνων, ποντικιών, πληκτρολογίων, οθονών αφής, τηλεχειριστηρίων κ.λπ. Όπου αυτό δεν είναι δυνατό, απαιτείται καθαρισμός με απολυμαντικό μεταξύ μιας χρήσης και της άλλης.
 - ▣ Οποτε είναι δυνατόν, εξοπλίστε τις αίθουσες με συστήματα για απομακρυσμένη σύνδεση και τηλεδιασκέψεις.
- Οι χώροι πρέπει να αερίζονται κατά τη διάρκεια των διαστημάτων μεταξύ των συνεδριών εργασίας και να απολυμαίνονται μετά από κάθε εκδήλωση

ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

- ▣ Οφθαλμική προστασία/προστασία προσώπου (ασπίδα προσώπου ή προστατευτικά γυαλιά ευρέως πεδίου).
- ▣ Γάντια μιας χρήσεως Νιτριλίου ή Λάτεξ.
- ▣ Καθαρή μη αποστειρωμένη αδιάβροχη ρόμπα με μακριά μανίκια.
- ▣ Ποδονάρια.
- ▣ Σακούλες απόρριψης μολυσματικών αποβλήτων.
- ▣ Ιματισμός εργασίας, στολή αποκλειστικά για χρήση στο χώρο του ξενοδοχείου. Μετά το τέλος της βάρδιας θα πλένεται.
- ▣ Χειρουργική μάσκα ή μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2/N95/KN95 αν είναι διαθέσιμη.
- ▣ Κλειστά υποδήματα εργασίας.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ - ΟΡΙΣΜΟΙ

Υποπτο κρούσμα

- 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) που απαιτεί νοσηλεία και δεν έχει τεκμηριωθεί άλλη αιτιολογία.

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

Πιθανό κρούσμα

Υποπτο κρούσμα με αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για τον νέο κορονοϊό SARS-CoV-2: Αδιευκρίνιστο, ή Θετικό.

Επιβεβαιωμένο κρούσμα

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

Εργαζόμενοι που εμφανίζουν συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού (όπως καταρροή, πταρμός, δεκατική πυρετική κίνηση, μυϊκή αδυναμία, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή):

1. Δεν προσέρχονται στην εργασία
2. Ειδοποιούν τον υγειονομικό υπεύθυνο του καταλύματος και τον υπεύθυνο εφαρμογής του σχεδίου δράσης
3. Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας
4. Επικοινωνούν με το θεράποντα ιατρό τους και λαμβάνουν οδηγίες
5. Επικοινωνούν με τον ΕΟΔΥ και λαμβάνουν οδηγίες (εργαστηριακός έλεγχος για COVID-19 σύμφωνα με τις οδηγίες και τα εκάστοτε κριτήρια του ΕΟΔΥ)
6. Επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν υποβληθεί σε μοριακό έλεγχο για κορονοϊό (δύο εξετάσεις RT-PCR με διαφορά 48 ωρών) και είναι αρνητική

Εάν ένας εργαζόμενος εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με τη νόσο covid-19, τότε:

Για τη διαχείριση ύποπτου κρούσματος ακολουθείται το σχέδιο αντιμετώπισης ύποπτου κρούσματος του ΕΟΔΥ. Για τη διασφάλιση της εφαρμογής του σχεδίου διαχείρισης ύποπτου κρούσματος από το κατάλυμα είναι απαραίτητο να οριστεί υπεύθυνος εφαρμογής. Ακολουθώ:

- Απομονώστε με ασφάλεια το ύποπτο περιστατικό.
- Καλέστε αμέσως τον ΕΟΔΥ για οδηγίες σχετικά με τα επόμενα βήματα.
- Ενημερώστε άλλους υπαλλήλους για την πιθανή έκθεση, με σεβασμό στα προσωπικά δεδομένα του κρούσματος και ζητήστε τους να ακολουθήσουν τις οδηγίες που τους έχουν διανεμηθεί.

- Απολυμάνετε όλες τις επιφάνειες με έμφαση στους χώρους εργασίας του ύποπτου κρούσματος.
- Ειδοποιείτε τον υγειονομικό υπεύθυνο του καταλύματος και τον υπεύθυνο εφαρμογής του σχεδίου δράσης
- Ειδοποιείτε τον Ιατρό Εργασίας
- Το ύποπτο περιστατικό εργαζομένου αποχωρεί άμεσα από την εργασία με δικό του ιδιωτικό μέσο (όχι χρήση μέσων μαζικής κυκλοφορίας)
- Πραγματοποιείται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων που ήρθε σε επαφή ο εργαζόμενος
- Εξασφαλίστε καλό αερισμό των εργασιακών χώρων
- Άτομο με συμπτώματα πρέπει να αποκλείεται από την εργασία. Επανέρχεται εάν η εργαστηριακή εξέταση είναι αρνητική.

Εργαζόμενος που ήρθε σε στενή επαφή με εργαζόμενο που εμφάνισε συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού:

- Αποχωρεί άμεσα από την εργασία του και παραμένει σε απομόνωση στο σπίτι του.
- Ακολουθεί διαδικασία λεπτομερούς ιχνηλάτησης όλων των επαφών του στο χρονικό διάστημα πριν και κατά τη διάρκεια εμφάνισης των συμπτωμάτων.
- Παρακολουθεί την υγεία του για 14 ημέρες.
- Εργαζόμενος που διαχειρίστηκε ύποπτο κρούσμα (υπάλληλος τουριστικού καταλύματος) και τήρησε όλα τα μέτρα χρησιμοποιώντας τα ενδεδειγμένα μέσα ατομικής προστασίας 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.
- Αποκλείεται από την εργασία άτομο με συμπτώματα. Επανέρχεται στην εργασία εάν η εργαστηριακή εξέταση (δυο εξετάσεις RT-PCR με διαφορά 48 ωρών) είναι αρνητική.

ΙΑΤΡΕΙΟ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΟΣ

▮ Συνίσταται η ύπαρξη χώρου ιατρείου στο κατάλυμα με πλήρη εξοπλισμό συμπεριλαμβανομένου ΑΕΑ (αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή) και φιάλης οξυγόνου. Προτείνεται ο χώρος να είναι αεριζόμενος ή να διαθέτει παροχή φρέσκου αέρα ή να διαθέτει σύστημα αυτόματης απολύμανσης αέρα (πχ λάμπες UV).

▮ Ενημέρωση των πελατών σχετικά με τις διαδικασίες λειτουργίας του ιατρείου και της επικοινωνίας με τον Ιατρό του καταλύματος.

▮ Προτείνεται οι ασθενείς με εμπύρετο ή φαρυγγαλγία ή συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού να εξετάζονται στο δωμάτιο και όχι στο Ιατρείο προς αποφυγή πιθανής διασποράς. Ο Ιατρός θα πρέπει να φέρει όλα τα απαραίτητα ΜΑΠ (γάντια, μάσκα, προστατευτική στολή).

- ▣ Ο χώρος αναμονής του Ιατρείου προτείνεται να βρίσκεται σε εξωτερικό χώρο.
- ▣ Πριν την επίσκεψη του Ιατρού εύλογη θα ήταν η επικοινωνία με τον ασθενή για την πρώτη αξιολόγηση του περιστατικού ή η συμπλήρωση ειδικής φόρμας από τον ασθενή και παράδοση σε κλειστό φάκελο στον Ιατρό για την προστασία των προσωπικών δεδομένων και του ιατρικού απορρήτου.
- ▣ Προτείνεται η τοποθέτηση UV λάμπας στο Ιατρείο για την απολύμανση του χώρου και των επιφανειών επιπροσθέτως της απολύμανσης από την υπηρεσία καθαρισμού.

ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΟΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

- ▣ Συνιστάται ο εξοπλισμός καθαριότητας να είναι μίας ή αποκλειστικής χρήσεως. Ο απορριπτόμενος εξοπλισμός καθαριότητας (που είναι μιας χρήσεως) πρέπει να διαχειρίζεται ως μολυσματικό απόβλητο.
- ▣ Ανοίξτε εξωτερικές πόρτες και παράθυρα για να αυξήσετε την κυκλοφορία του αέρα στην πιθανά μολυσμένη περιοχή που χρησιμοποιήθηκε από τον νοσούντα.
- ▣ Απομονώστε την περιοχή που χρησιμοποιήθηκε από το άτομο που είναι άρρωστο
- ▣ Περιμένετε 24 ώρες πριν καθαρίσετε ή απολυμάνετε ή όσο το δυνατόν περισσότερο.
- ▣ Εάν έχουν παρέλθει περισσότερες από 7 ημέρες μετά την αποχώρηση επιβεβαιωμένου κρούσματος, τότε δεν είναι απαραίτητη η απολύμανση των χώρων που χρησιμοποιήσε.
- ▣ Καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις περιοχές που χρησιμοποιήθηκαν το άτομο που νοσεί, όπως δωμάτια, μπάνια, κοινόχρηστους χώρους, τηλεχειριστήρια και μηχανήματα ΑΤΜ.
- ▣ Μόλις η περιοχή απολυμανθεί κατάλληλα, μπορεί να παραδοθεί για χρήση.
- ▣ Όλα τα απορρίμματα / απόβλητα από τους χώρους όπου έχουν φιλοξενηθεί ασθενείς με πιθανή ή επιβεβαιωμένη λοίμωξη COVID-19 πρέπει να αντιμετωπίζονται ως μολυσματικά απόβλητα και να διαχειρίζονται σύμφωνα με τις διαδικασίες της εθνικής νομοθεσίας.
- ▣ Οι εργαζόμενοι του τουριστικού καταλύματος χωρίς στενή επαφή με το άτομο που νόσησε, μπορούν να επιστρέψουν στην εργασία αμέσως μετά την απολύμανση.
- ▣ Σε περίπτωση καραντίνας, εντός του τουριστικού καταλύματος, ατόμου με επιβεβαιωμένη ή πιθανή COVID-19, τα ακάθαρτα κλινোসκεπάσματα θα πρέπει να πλένονται στην μέγιστη επιτρεπόμενη θερμοκρασία (σύμφωνα με τον κατασκευαστή) και να στεγνώνονται καλά. Οι εργαζόμενοι που τα χειρίζονται, θα πρέπει υποχρεωτικά να φορούν γάντια τα οποία θα απορρίπτουν αμέσως μετά.
- ▣ Τα βρώμικα κλινোসκεπάσματα από ένα άτομο που νοσεί, μπορούν να πλυθούν μαζί με τα κλινোসκεπάσματα άλλων ατόμων.
- ▣ Η ιχνηλάτηση των επαφών του πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος είναι ιδιαίτερα σημαντική και πρέπει να διενεργείται με μεγάλη σχολαστικότητα. Ο

Π.Ο.Υ. ορίζει ως ύποπτη επαφή, κάθε στενή επαφή που έγινε χωρίς προστατευτικά μέτρα, σε απόσταση μικρότερη του ενός μέτρου και που διήρκησε περισσότερο από 15 λεπτά.

▣ Ο συνεργαζόμενος Ιατρός με το τουριστικό κατάλυμα σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες και με τη διοίκηση της μονάδας θα πρέπει να διερευνήσουν τις ύποπτες επαφές του κρούσματος 2 μέρες πριν έως και 14 ημέρες μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων του.

▣ Οι φιλοξενούμενοι που δεν θα θεωρηθούν ως ύποπτες επαφές πρέπει να ενημερωθούν για την παρουσία κρούσματος και να τους ζητηθεί να παρακολουθούν την υγεία τους για την περίπτωση που εμφανίσουν ύποπτα συμπτώματα. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να αναζητήσουν άμεσα ιατρική βοήθεια και καθοδήγηση, καθώς επίσης να αναφέρουν την κατάσταση στον ΕΟΔΥ.

▣ Όσοι έχουν επαφή, όπως ορίστηκε, για 15 λεπτά ή περισσότερο με το επιβεβαιωμένο κρούσμα θα πρέπει να απομονωθούν για 14 ημέρες και παράλληλα να ειδοποιείται ο ΕΟΔΥ.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ - ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΘΕΤΙΚΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

▣ Για τη διασφάλιση της εφαρμογής του σχεδίου διαχείρισης ύποπτου κρούσματος από το κατάλυμα είναι απαραίτητο να ενεργήσει ο ορισμένος υπεύθυνος.

▣ Προτείνει η διαμόρφωση ειδικών δωματίων για την απομόνωση ύποπτου ή πιθανού κρούσματος COVID-19. Καθορισμός διαδρομής απομόνωσης σε χώρους καραντίνας και χώρους μεταφοράς του νοσούντος σε κέντρο αναφοράς ή άλλο πάροχο ιατρικών υπηρεσιών.

▣ Ύπαρξη διαδικασιών και συνεργασιών με ιατρικό προσωπικό κατάλληλο για άμεση ή εξ αποστάσεων παροχή συμβουλών και δυνατότητα δειγματοληψίας φαρυγγικού επιχρίσματος για μοριακή ανίχνευση της νόσου.

▣ Τα μέσα μαζικής μεταφοράς, τα ΙΧ αυτοκίνητα των εργαζομένων και τα ταξί πρέπει να αποφεύγονται για μεταφορά ύποπτων κρουσμάτων, και τα άρρωστα άτομα θα πρέπει υποχρεωτικά να φορούν μάσκες μίας χρήσης όταν μεταφέρονται.

▣ Εκπόνηση σχεδίου εκκένωσης και ενημέρωσης των υπόλοιπων ατόμων εντός του καταλύματος εάν παραστεί ανάγκη.

▣ Προτείνεται η εξασφάλιση ετοιμότητας με την εκπόνηση άσκησης προσομοίωσης διαχείρισης κρούσματος.

▣ Ο ιατρός που εξέτασε τον ασθενή ύποπτο για COVID-19, επικοινωνεί με τον ιατρό του ΕΟΔΥ (τηλ.: 210 5212054) και συνεννοείται για την μεταφορά των κλινικών δειγμάτων στα ειδικά εργαστήρια. Η διακίνηση θα πρέπει να γίνει με συμβεβλημένη Εταιρεία που διαθέτει πιστοποίηση για τη διακίνηση βιολογικών δειγμάτων.

▣ Ο ασθενής ενημερώνεται να παραμείνει εντός του χώρου του δωματίου.

▣ Γίνεται καταγραφή όλων των ατόμων που εισέρχονται στο δωμάτιο του ασθενή συμπεριλαμβανομένων του προσωπικού.

▣ Λήψη ιστορικού στα άτομα του οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντος και ταυτόχρονα αναζήτηση και καταγραφή των επαφών του ασθενή με το προσωπικό του καταλύματος ή άλλα άτομα πριν την απομόνωσή του (διερεύνηση επαφών).

▣ Ενημερώνεται άμεσα η ΟΔΕΚ.

▣ Επιπλέον, τα ξενοδοχεία καλούνται να τεκμηριώσουν διαδικασίες για την ανίχνευσης επαφών, καθώς και διαδικασίες για τον καθαρισμό και την απολύμανση των χώρων που πιθανών μολύνθηκαν από ύποπτα περιστατικά εργαζομένων, πελατών, επισκεπτών, προμηθευτών ή εξωτερικών συνεργατών.

▣ Διαμόρφωση κριτηρίων για το ύποπτο ή πιθανό κρούσμα. Αυτό θα μπορούσε να αφορά πελάτη, εργαζόμενο ή εξωτερικό συνεργάτη του καταλύματος.

▣ Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να εξασφαλίζονται επιπλέον τα ακόλουθα:

- Παράδοση τροφής στην πόρτα του δωματίου και ειδοποίηση στον επισκέπτη να την παραλάβει χωρίς προσωπική επαφή (πχ τηλέφωνο).

- Χρήση σκευών μίας χρήσης.

- Προμήθεια απολυμαντικών και καθαριστικών για ίδια χρήση.

- Συστήνεται να μην εισέρχονται η υπηρεσία δωματίου στο δωμάτιο των φιλοξενούμενων κατά την διάρκεια παραμονής τους. Να προτιμάται η διανομή των απαραίτητων (λευκά είδη, πετσέτες, καθαριστικά, χαρτί υγείας) έξω από την πόρτα. Ο καθαρισμός και η αλλαγή λευκών ειδών θα γίνεται από τον ίδιο τον επισκέπτη. Επίσης, συστήνεται να παρέχονται σακούλες μιας χρήσης για να τοποθετούνται τόσο τα απορρίμματα, όσο και τα χρησιμοποιημένα λευκά είδη που θα καθαριστούν, προς παραλαβή από το προσωπικό καθαριότητας

- Τα απορρίμματα και τα λινά θα πρέπει να παραλαμβάνονται με ειδική διαδικασία, σε κλειστή σακούλα, από το προσωπικό καθαριότητας.

- Μετά την αποχώρηση του κρούσματος, συστήνεται να μην εισέλθει κάποιος στο δωμάτιο για τουλάχιστον 72 ώρες. Εναλλακτικά, συστήνεται η απολύμανση μέσω πιστοποιημένου συνεργείου απολύμανσης.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΩΝ

Ως μολυσματικά απόβλητα μπορεί να θεωρηθούν τα απορρίμματα και οι χρησιμοποιημένες προστατευτικές μάσκες προσώπου από το δωμάτιο ύποπτου, πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος που διέμεινε στο τουριστικό κατάλυμα. Αυτά τα απόβλητα, θα πρέπει να συγκεντρώνονται σε σακούλα κίτρινου χρώματος για μολυσματικά, να σφραγίζονται καλά και να παραδίδονται σε αδειοδοτημένο ανάδοχο για απομάκρυνση και καταστροφή μολυσματικών αποβλήτων.

ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ

Τα τουριστικά καταλύματα που έκαναν δεκτά τα κατοικίδια μπορούν να συνεχίσουν να το κάνουν. Δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι τα κατοικίδια ζώα συμμετέχουν στη διάδοση του Sars-Cov-2. Η πιθανότητα νόσησης εξαιτίας

οικόσιτων ζώων θεωρείται χαμηλή. Όσοι έρχονται σε επαφή με ζώα πρέπει να εφαρμόζουν τους τους βασικούς κανόνες υγιεινής του πλυσίματος των χεριών πριν και μετά την επαφή με ζώα ή ότι σχετίζεται με αυτά (π.χ. φαγητό, παιχνίδια, περιπτώματα). Επίσης είναι σημαντική η φροντίδα της υγιεινής του ζώου και η τακτική τους κτηνιατρική εξέταση.

Κάθε τυφλός ή άτομο με αναπηρία δικαιούται να συνοδεύεται από σκύλο βοηθείας κατά την επίσκεψή του σε δημόσιες και ιδιωτικές εγκαταστάσεις και υπηρεσίες, την πρόσβαση και παραμονή του σε δημόσιους χώρους ή χώρους συνάθροισης κοινού και τη χρησιμοποίηση των μέσων μαζικής μεταφοράς. Ως σκύλος βοηθείας ορίζεται ο εκπαιδευμένος σκύλος οδηγός τυφλού και ο σκύλος βοηθός ατόμων με αναπηρίες. Από την εν λόγω διάταξη προκύπτει ότι είναι απαραίτητο να αποδεικνύεται κάθε φορά (με έγγραφο ή κάρτα,) τόσο ότι ο σκύλος βοηθείας είναι υπό εκπαίδευση ή εκπαιδευμένος, όσο και ότι ο χρήστης τυφλός ή ΑΜΕΑ διαθέτει την σχετική πιστοποίηση και αποδεικτικό χρήσης του ζώου. Οιβανωτέρω δυνατότητες πρόσβασης ισχύουν και για τους σκύλους που βρίσκονται υπό εκπαίδευση. Το άτομο που χρησιμοποιεί το ζώο - συνοδό, θα πρέπει να λαμβάνει κάθε μέτρο αποφυγής όχλησης των πελατών από αυτό και να φέρει τα παραστατικά που πιστοποιούν την υγεία του ζώου, την επάρκεια εκπαίδευσης του και το δικαίωμα χρήσης (βιβλιάριο υγείας, κ.λ.π)».

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Καθαρισμός ορίζεται ως η μηχανική απομάκρυνση οργανικών και ανόργανων ρύπων από μία επιφάνεια, από ένα εργαλείο, ή από τα χέρια με αποτέλεσμα τη μείωση του μικροβιακού φορτίου. Σαν διαδικασία ο καθαρισμός είναι απαραίτητο να προηγείται της απολύμανσης, της αντισηψίας και της αποστείρωσης.

Ο καθημερινός καθαρισμός πραγματοποιείται χρησιμοποιώντας απορρυπαντικά κατάλληλα για τους διάφορους τύπους των υλικών, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης που παρέχονται από τους κατασκευαστές.

Ο συστηματικός και σωστός καθαρισμός με χρήση απορρυπαντικού παράγοντα, νερού και μηχανική τριβή και η απολύμανση των επιφανειών και αντικειμένων στους χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας, είναι κρίσιμης υγειονομικής σημασίας.

Όλες οι επιφάνειες που είναι δυνητικά μολυσμένες από τον ιό SARS-CoV-2, συμπεριλαμβανομένων των αντικειμένων, πρέπει να καθαρίζονται πρώτα με ουδέτερο απορρυπαντικό και νερό και καλή μηχανική τριβή και, αφού στεγνώσουν, να απολυμαίνονται, ανάλογα με τη συμβατότητα του υλικού στην απολυμαντική ουσία, με:

1. Απολυμαντικό σκεύασμα, με αποδεδειγμένη δράση κατά των ελυτροφόρων ιών, εγκεκριμένο από τους αρμόδιους φορείς, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες του κατασκευαστή και την εθνική νομοθεσία, όσον αφορά στην αποτελεσματική (εφαρμογή για όσο χρόνο συνιστάται) και ασφαλή χρήση του προϊόντος

2. Εναλλακτικά με διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1% για τουλάχιστον 1 λεπτό.

3. Εναλλακτικά με διάλυμα με βάση την αιθανόλη, σε συγκέντρωση 60-95%, για τουλάχιστον 1 λεπτό, ιδιαίτερα για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου ή κάποιας άλλης απολυμαντικής ουσίας.

Στην περίπτωση που η αρχική συγκέντρωση του υποχλωριώδους νατρίου είναι 5%, η τελική συγκέντρωση 0,1% (1000 ppm διαθέσιμου χλωρίου) επιτυγχάνεται με αραιώση 1:50 (20ml:1000ml). Αντίστοιχα η τελική συγκέντρωση 0,5% (5000 ppm διαθέσιμου χλωρίου) επιτυγχάνεται με αραιώση 1:10 (100ml:1000ml).

Σε περίπτωση που η αρχική συγκέντρωση του υποχλωριώδους νατρίου είναι διαφορετική του 5% ο υπολογισμός της απαιτούμενης αραιώσης για τελική συγκέντρωση 0,1% – 0,5% (1000 ppm – 5000 ppm διαθέσιμου χλωρίου) επιτυγχάνεται με τον ακόλουθο τύπο:

$$[\% \text{ αρχική συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου} / \% \text{ επιθυμητή τελική συγκέντρωση}] - 1 = \text{Συνολικά μέρη νερού για κάθε μέρος υποχλωριώδους νατρίου}]$$

Παράδειγμα:

Για παρασκευή διαλύματος υποχλωριώδους νατρίου τελικής συγκέντρωσης 0,1% (1000ppm) από διάλυμα αρχικής συγκέντρωσης 3,5% : $[3,5\%/0,1\%] - 1 = 35 - 1 = 34$ μέρη νερού για κάθε μέρος χλωρίνης. Συνεπώς πρέπει να προσθέσετε 1 μέρος χλωρίνης 3,5% σε 34 μέρη νερού (δηλ. 30 ml χλωρίνης σε 1000 ml νερού).

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, διακόπτες, κομβία) καθαρίζονται επαρκώς.

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 (ο συνδυασμός χλωρίνης με καθαριστικά αμμωνίας μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή ακόμη και τον θάνατο).

▣ Χαλιά, πατάκια, κουρτίνες και άλλα αντικείμενα που δεν είναι εφικτό να πλένονται συνέχεια, συστήνεται ατμοκαθαρισμός.

▣ Τοποθέτηση λερωμένων ρούχων, πετσετών και κλινοσκεπασμάτων σε ξεχωριστό σάκο για τα άπλυτα με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Πλύσιμο στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60-90°C) και καλό στέγνωμα. Εάν η φύση του υφάσματος δεν επιτρέπει τη χρήση υψηλής θερμοκρασίας, θα πρέπει να προστίθεται στην πλύση χλωρίνη ή άλλο κατάλληλο απολυμαντικό ειδικό για υφάσματα.

▣ Καθαρισμός όλων των μαλακών ή πορωδών επιφανειών (π.χ. χαλιά, χαλιά, κουρτίνες) με κατάλληλα και εγκεκριμένα ως προς την αποτελεσματικότητά τους έναντι του κορονοϊού προϊόντα καθαρισμού.

▣ Οι μοκέτες και τα χαλιά πρέπει να καθαρίζονται με ηλεκτρική σκούπα με φίλτρο HEPA.

▣ Τακτικότερη απολύμανση περιοχών συχνής αφής, όπως λαβές πορτών, διακόπτες φωτός, tablet στο δωμάτιο, χρηματοκιβώτια, καφετιέρες, ψυγεία μίνι μπαρ και τηλεχειριστήρια.

▣ Προστατέψτε τα τυπωμένα μενού και τους οδηγούς πληροφοριών του ξενοδοχείου με πλαστικά καλύμματα που μπορούν να σκουπιστούν και να απολυμανθούν ή αντικαταστήστε τα εάν είναι εφικτό με tablet στο δωμάτιο, το οποίο είναι πιο εύκολο να καθαριστεί.

▣ Πλύνετε όλα τα κλινοσκεπάσματα, καθώς και τις πετσέτες με απολυμαντικό απορρυπαντικό πλυντηρίου και να μη παραλείπεται η συχνή πλύση καλυμμάτων κρεβατιών και διακοσμητικών μαξιλαριών που ενδέχεται να μην αλλάζουν μετά από κάθε επισκέπτη.

▣ Οι ιοί μπορούν επίσης να επιβιώσουν στους πυρήνες σταγονίδια για αρκετές ώρες στον αέρα, οπότε βεβαιωθείτε ότι όλο το προσωπικό καθαριότητας καθαρίζει τα δωμάτια με τα κατάλληλα προστατευτικά μέσα, συμπεριλαμβανομένων γαντιών και μάσκας προσώπου.

▣ Εκτός από την παροχή προστατευτικού εξοπλισμού στο προσωπικό, φροντίστε να εκπαιδεύετε τους υπαλλήλους για το πώς να φορούν και να βγάζουν σωστά μάσκες και γάντια, ώστε να μην μολύνονται κατά την λανθασμένη χρήση τους.

▣ Η χρήση γαντιών μιας χρήσης κατά τον καθαρισμό επιφανειών με σωματικά υγρά όπως αίμα, κόπρανα ή άλλα σωματικά υγρά είναι απαραίτητη. Ως επιπλέον μέτρο, συστήνεται η χρήση οφθαλμικής προστασίας/προστασίας προσώπου (ασπίδα προσώπου ή προστατευτικά γυαλιά ευρέως πεδίου) και καθαρής μη αποστειρωμένης αδιάβροχης ρόμπας με μακριά μανίκια ή εάν δεν είναι διαθέσιμη, αδιάβροχης ποδιάς και επιμανίκια για προστασία από μεγάλη ποσότητα βιολογικών υγρών. Συστήνεται αρχικά ο καθαρισμός με χρήση απορροφητικών υλικών.

▣ Επιφάνειες εμφανώς μολυσμένες με αίμα ή άλλα βιολογικά υγρά πρέπει να καθαρίζονται με φρέσκο διάλυμα οικιακής χλωρίνης 5,25% σε αναλογία 1 προς 10 που θα παραμείνει στην επιφάνεια 10 λεπτά και στη συνέχεια θα ξεπλυθεί με νερό.

▣ Συνίσταται η απομάκρυνση κοινόχρηστων αντικειμένων πολλαπλής χρήσης όπως μενού, περιοδικά κλπ.

▣ Συνίσταται η απομάκρυνση συσκευών καφέ, βραστήρων, συσκευασιών καφέ, τσαγιού και όλων των προϊόντων μίνι μπαρ

Συνίσταται η τοποθέτηση καλύμματος μιας χρήσης στα χειριστήρια της τηλεόρασης και του κλιματιστικού η οποία θα αντικαθίσταται με νέο μετά την αποχώρηση του φιλοξενούμενου από το δωμάτιο.

▣ Αντικείμενα όπως κουρτίνες, σκίαστρα θα πρέπει να πλένονται στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60-90°C) και να στεγνώνονται επαρκώς. Εναλλακτικά συστήνεται τακτικός ατμοκαθαρισμός (θερμοκρασία > 70°C).

ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

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 επαναχρησιμοποίηση τους. Αυτό είναι υποχρεωτικό μετά από εντοπισμό επιβεβαιωμένου κρούσματος στο χώρο εργασίας ή σε κοινόχρηστο χώρο εντός της κτηριακής υποδομής. 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 ιικό φορτίο αναμένεται ότι θα έχει μειωθεί σημαντικά μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα. Η απολύμανση θα πρέπει να παρέχεται υποχρεωτικά ως μέτρο προστασίας από την εξάπλωση του κορονοϊού (SARS-CoV-2), σύμφωνα με την με αριθμ. πρωτ. δ1γ/γ.π/οικ 19954/20.03.2020 εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας 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. Ο ανάδοχος είναι υποχρεωμένος να διαθέτει ειδικό επιστήμονα για απολυμάνσεις (π.χ. Επόπης Δημόσιας Υγείας - Υγιεινολόγος) καθώς και εξειδικευμένο τεχνικό προσωπικό, επίσης να διαθέτει πιστοποιητικό διαχειριστικού συστήματος ποιότητας ISO 9001:2015, πιστοποιητικό περιβαλλοντικής διαχείρισης ISO 14001:2015 και πιστοποιητικό συστήματος Υγιεινής και Ασφάλειας ISO 45001:2018 με πεδίο εφαρμογής των ανωτέρω: Υπηρεσίες Απολύμανσης. Επίσης έχει την υποχρέωση για την παροχή όλων των μέσων και στοιχείων τα οποία κρίνονται απαραίτητα για την υλοποίηση της ανατιθέμενης εργασίας. Η επιλογή μεθόδου της εφαρμογής (ψεκασμός, εκνέφωση κ.λπ.) και αντιστοίχως η χρήση του απαιτούμενου εξοπλισμού πρέπει πάντα να στοχεύει στην αποτελεσματική και με ασφαλή τρόπο καταπολέμηση του ιικού 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 και 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. Η ατοξική μέθοδος αποτελεί οικολογική λύση για την καταπολέμηση των μικροβίων 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. Εφαρμόζεται σε σημεία τα οποία πιθανόν να υποστούν φθορές από το υγρό ή/και χημικό παράγοντα και 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, κάδοι, ασανσέρ, πόμολα, κουπαστές σκάλας, συσκευές τηλεφώνου, πληκτρολόγια κλπ.) εξυγιαίνονται επαρκώς. Η αποτελεσματικότητα εναλλακτικών μεθόδων απολύμανσης, όπως κύματα υπερήχων, υπεριώδης υψηλής έντασης και χρήση UV-C λαμπτήρα κατά του ιού COVID-19 δεν είναι με ακρίβεια γνωστή. Οι UV-C λαμπτήρες σε δωμάτιο κρούσματος μπορεί να χρησιμοποιηθούν μόνο χωρίς την παρουσία ατόμου στο δωμάτιο και με ενεργοποίηση εξ' αποστάσεως. Παρόλα αυτά τέτοιες μέθοδοι μπορεί να μην είναι επαρκείς σε μη λείες επιφάνειες ή κάτω από τραπέζια, καρέκλες ή σε δωμάτια με πάρα πολλά αντικείμενα. Επιπλέον ο χειρισμός απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή και προστασία από την ακτινοβολία με χρήση των ενδεδειγμένων μέσων ατομικής προστασίας.

ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Συστήνεται η έγκαιρη προμήθεια και καταγραφή των αποθεμάτων για την προστασία των εργαζομένων.

Τα βασικά είδη είναι:

- ▣ Χειρουργική μάσκα / μιας χρήσης: Για προστασία βλεννογόνων (μύτη, στόμα) κατά τη διάρκεια χειρισμών όπως διαχωρισμός λερωμένου ιματισμού, πλυντήριο.
- ▣ Μάσκα N95 Υψηλής Προστασίας (FFP2): Χρήση κατά τη διάρκεια εργασιών συντήρησης - ψυκτικός μηχανισμός, δειγματοληψία νερού, χειρισμοί υψηλής πίεσης.
- ▣ Γάντια μιας χρήσης: Χρήση γαντιών σε περίπτωση επαφής με σωματικά υγρά και εκκρίσεις, επαφή με βλεννογόνους, ή σε επαφή με μολυσματικά υλικά. Μετά την αφαίρεσή τους, είναι απαραίτητο το πλύσιμο των χεριών. Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά σε καμία περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.
- ▣ Καθαρή μη αποστειρωμένη αδιάβροχη ρόμπα με μακριά μανίκια: Συστήνεται σε περίπτωση έκθεσης σε βιολογικά υγρά, σε χειρισμούς υψηλής πίεσης που ενδέχεται να προκληθούν εκτίναξη/πιτσίσλισμα. Επίσης συστήνεται η χρήση τους σε εργασίας συντήρησης (π.χ. κλιματιστικά) ή σε περιπτώσεις που είναι πιθανή

έκθεση σε βιολογικό παράγοντα. Μετά την απόρριψή τους, είναι απαραίτητο το πλύσιμο των χεριών.

▣ Οφθαλμική προστασία/προστασία προσώπου (ασπίδα προσώπου ή προστατευτικά γυαλιά ευρέως πεδίου). Επισημαίνεται ότι απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στους χειρισμούς των φακών επαφής λόγω αυξημένου κινδύνου επιμόλυνσής τους. Σε περιπτώσεις επαναχρησιμοποιούμενων γυαλιών ή ασπίδων προσώπου, ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή ή/και οι διαδικασίες του χώρου παροχής υπηρεσιών υγείας για τον καθαρισμό, την απολύμανσή τους ή/και την αποστείρωσή τους, πριν την επόμενη χρήση: Συστήνεται η χρήση τους ιδιαίτερα σε χειρισμούς υψηλής πίεσης όπως πχ συμβαίνει στον ψεκασμό κατά τη συντήρηση των κλιματιστικών. Επισημαίνεται ότι οι φακοί επαφής ή τα γυαλιά οράσεως που φέρει το προσωπικό, δεν προσφέρουν την κατάλληλη προστασία.

ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

▣ Όπου αυτό είναι δυνατόν, να προτιμάται ο φυσικός αερισμός με σκοπό την μείωση της συγκέντρωσης μολυσματικών παραγόντων στον αέρα.

▣ Έλεγχος του ορθού τρόπου λειτουργίας των κλιματιστικών μονάδων και της αποφυγής της ανακυκλοφορίας του αέρα.

▣ Συντήρηση των κλιματιστικών μονάδων και αλλαγή των φίλτρων και διενέργεια απολύμανσης κλιματιστικών μονάδων και φίλτρων κατά τακτά χρονικά διαστήματα

▣ Λειτουργία των κεντρικών κλιματιστικών μονάδων στο μέγιστο βαθμό προσαγωγής νωπού για τον καλύτερο εξαερισμό των χώρων.

▣ Οι αεραγωγοί απόρριψης πρέπει να έχουν τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση από τα σημεία αναρρόφησης φρέσκου αέρα

▣ Θα πρέπει να διατηρείται η θερμοκρασία και υγρασία σε αποδεκτά όρια, ιδανικά από 20-26°C, και υγρασία μεταξύ 40-70%.

▣ Θα πρέπει να διενεργούνται τακτικά μετρήσεις της αποτελεσματικότητας του κλιματισμού ως προς την επαρκή ανανέωση του αέρα και την δημιουργία ενός υγιεινού περιβάλλοντος. Μια αξιόπιστη ένδειξη για αυτό είναι η μέτρηση των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα τα οποία όταν μετρούνται άνω των 1000ppm, αυτό είναι δείκτης ανεπαρκούς αερισμού.

▣ Θα πρέπει να πραγματοποιείται τακτική επιθεώρηση των τμημάτων του ΚΚΜ για έλεγχο της καθαριότητας και της πιθανής ανάπτυξης μικροβίων. Κατά τις εργασίες συντήρησης, είναι απαραίτητη η χρήση προστατευτικών μέσων ατομικής προστασίας.

▣ Θα πρέπει να τηρείται ακριβές αρχείο συντήρησης και επιθεωρήσεων των κλιματιστικών μονάδων.

Εγκύκλιος Υπ. Υγείας (αρ. πρωτ. Δ1(δ)/ΓΠ οικ. 26635, 23.04.2020): Οι κλιματιστικές μονάδες αυτές καθαυτές δεν λειτουργούν ως εστίες ανάπτυξης και πολλαπλασιασμού του ιού. Οι κλιματιστικές μονάδες ενδέχεται όμως υπό προϋποθέσεις να διευκολύνουν την αερογενή μετάδοση με μηχανικό τρόπο από άτομα που είναι ήδη φορείς.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ - ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- ▣ 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)
- ▣ 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
- ▣ 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
- ▣ 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.
- ▣ 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
- ▣ Σε κάθε περίπτωση επισημαίνεται 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.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΣΟΔΟΥ

Αγαπητέ επισκέπτη, σας καλωσορίζουμε και παρακαλούμε να μας βοηθήσετε στο να συμβάλουμε στον περιορισμό της μετάδοσης του κορωνοϊού. Ίσως χρειαστεί ο Ιατρός του Ξενοδοχείου στη συνέχεια να επικοινωνήσει μαζί σας. Αν εμφανίσετε κατά τη διαμονή σας στο ξενοδοχείο κάποιο από τα συμπτώματα που ακολουθούν, να επικοινωνήσετε με το Γραφείο Υποδοχής του Ξενοδοχείου, και ο γιατρός του θα επικοινωνήσει μαζί σας. Τα προσωπικά σας δεδομένα διαχειρίζονται και φυλάσσονται σύμφωνα με τους κανονισμούς GDPR.

Σας παρακαλούμε να απαντήσετε στα ακόλουθα:

1. ΟΝΟΜΑ / ΕΠΩΝΥΜΟ:
2. EMAIL:
3. ΧΩΡΑ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ:
4. ΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ:
5. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΙΞΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ ΜΑΣ, ΤΑΞΙΔΕΨΑΤΕ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ ΣΑΣ ΤΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
ΑΝ ΝΑΙ, ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΧΩΡΕΣ;
6. ΗΡΘΑΤΕ ΣΕ ΣΤΕΝΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΑ ΜΕ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΝΟΣΗΣΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
7. ΗΡΘΑΤΕ ΣΕ ΣΤΕΝΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΠΤΟ ΚΡΟΥΣΜΑ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
8. ΕΧΕΤΕ ΠΥΡΕΤΟ 37,5°C ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
9. ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΜΟΝΟ ΒΗΧΑ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
10. ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
11. ΕΧΕΤΕ ΡΙΓΟΣ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
12. ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΠΟΝΟ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
13. ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΠΟΝΟΛΑΙΜΟ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
14. ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ; ΝΑΙ - ΟΧΙ
15. ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ; ΝΑΙ - ΟΧΙ

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ

Φοράμε τα γάντια μιας χρήσης πάντα αφότου έχουμε πλύνει τα χέρια μας καλά με νερό και σαπούνι, το λιγότερο για 20 δευτερόλεπτα και αφού τα έχουμε στεγνώσει επαρκώς.

Επιλέγουμε το κατάλληλο μέγεθος γαντιών.

Δεν φοράμε ποτέ χρησιμοποιημένα γάντια μιας χρήσεως. Φορώντας τα γάντια μας, συμπεριφερόμαστε, όσον αφορά τους κανόνες υγιεινής, με τον ίδιο τρόπο σαν να μην φορούσαμε τα γάντια. Η καλύτερη οδηγία ασφαλούς χρήσης γαντιών μια χρήσεως είναι να τα αλλάζουμε προσεκτικά και συχνά.

Δεν αγγίζουμε το πρόσωπό μας και το γυμνό δέρμα μας με τα γάντια. Και τα γάντια, όπως τα χέρια μας μπορούν να μεταδώσουν ιούς.

Τα γάντια θα πρέπει να αφαιρούνται κάθε φορά μετά από: 1. Επαφή / χειρισμό απορριμμάτων, 2. Χρήση τουαλέτας, 3. Καθαρισμό επιφανειών, 4. Μόλις χαλάσουν ή τρυπήσουν, 5. Κάθε χρηματική συναλλαγή.

Η χρήση των γαντιών δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση την υγιεινή των χεριών. Μετά την αφαίρεση των γαντιών και πριν τη τοποθέτηση νέων, μεσολαβεί πάντα πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι.

Επισημαίνεται η πιθανή παρουσία αόρατων οπών στα γάντια. Εξάλλου τα κοσμήματα μπορούν να βλάψουν την ακεραιότητα των γαντιών. Οι αμυχές και τα κοψίματα στο χέρι όποιου πρέπει να καλύπτονται με αδιάβροχο αποστειρωμένο αυτοκόλλητο, πριν την εφαρμογή των γαντιών.

Απαγορεύεται το πλύσιμο των γαντιών με νερό και σαπούνι ή η χρήση απολυμαντικού ή αντισηπτικού διαλύματος.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΓΑΝΤΙΩΝ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΕΩΣ

1. Εφόσον έχουμε φορέσει τα γάντια μιας χρήσεως και έχουμε ολοκληρώσει τις εργασίες μας θεωρούμε πλέον ότι η εξωτερική επιφάνεια των γαντιών είναι βρώμικη, για την ασφαλή αφαίρεση τους και τη διατήρηση των κανόνων υγιεινής;
2. Με τον δείκτη και τον αντίχειρα του ενός χεριού σας πιάστε την εξωτερική επιφάνεια του γαντιού του άλλου χεριού αφαιρέστε το γάντι γυρίζοντας το ανάποδα
3. Τοποθετήστε το γάντι στην παλάμη του χεριού στο οποίο ακόμη φοράτε γάντι.
4. Εισάγεται τα δύο σας δάχτυλα ανάμεσα στο χέρι και στο γάντι στο ύψος του καρπού – χωρίς να ακουμπήσετε την εξωτερική επιφάνεια – και με την βοήθεια των δαχτύλων αφαιρέστε το γάντι γυρνώντας το ανάποδα.
5. Απορρίψτε τα γάντια στο κάδο σκουπιδιών και όχι στον κάδο ανακύκλωσης
6. Πλύνετε σχολαστικά τα χέρια σας.

ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΣΚΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

- Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών με πλύσιμο ή με αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσετε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαίρεσέτε.
- Τοποθετείστε τη μάσκα ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και να μην υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου.
- Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα πιέστε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης. Μην αγγίζετε τη μάσκα όταν τη φοράτε γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό στα δάκτυλά σας.
- Η μάσκα αφαιρείται πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λαστιχένιους βραχίονες, αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους λαστιχένιους βραχίονες.
- Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας.
- Η χειρουργική μάσκα να μην μετακινείται προς τα κάτω και μετά να εφαρμόζεται εκ νέου.
- Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται σε ποδοκίνητο κάδο, όταν υγρανθεί ή μολυνθεί.
- Απορρίψτε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή τους λαστιχένιους βραχίονες.
- Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων πλύνετε την το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60°C.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-asfali-trofima.pdf>
2. **Bradsher K.A.** (2003), A respiratory disease: tourism; illness takes a toll on hotels in Asia.
3. **Centers for Disease Control and Prevention.** (2000). Laundry in Health Care Setting. Retrieved November 15, 2005 from http://www.cdc.gov/ncidod/dhqp/bp_laundry.html
4. **Centers for Disease Control and Prevention.** Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities: in Resource-Limited Settings-Version 2
5. **Centers for Disease Control and Prevention.** Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare Settings, 2007
6. **Public Health England,** COVID-19: infection prevention and control guidance, Updated April 2020, Public Health England.
7. **European Centre for Disease Prevention and Control.** Disinfection of environments in healthcare and non-healthcare settings potentially contaminated with SARS-CoV-2. ECDC: Stockholm; 2020
8. **William A. Rutala, David J. Weber and the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee (HICPAC),** Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities, 4. *Centers for Disease Control and Prevention*, 2008
9. **Disease Control Division, Ministry of Health, Kementerian Kesihatan** Guidelines for cleaning and disinfection procedures for hotels and residential insitutions for infectious disease of public health concern. *Kementerian Kesihatan Ministry of Health*
10. **NHS Executive.** **Hospital Laundry Arrangements for Used and Infected Linen.** (1995) Retrieved March 1, 2005, from http://www.dh.gov.uk/PublicationsAndStatistics/LettersAndCirculars/HealthServiceGuidelines/HealthServiceGuidelinesArticle/fs/en?CONTENT_ID=4017865&chk=5M eXDx
11. **Kevin K C Hung, Carman K M Mark, May P S Yeung, Emily Y Y Chan and Colin A Graham,** The role of the hotel industry in the response to emerging epidemics: a case study of SARS in 2003 and H1N1 swine flu in 2009 in Hong Kong. *Global Health.* 2018, 14(1):117.
12. **Ada S Lo, Catherine Cheung and Rob Law,** The survival of hotels during disaster: A case study of Hong Kong in 2003. *Asia Pacific Journal of Tourism Research* 11(1):65-80.
13. **World Health Organization - Western Pacific Region.** Practical Guidelines for Infection Control in Health Care Facilities.(2003) Retrieved February 21, 2005, from <http://www.wpro.who.int/sars/docs/practicalguidelines/default.asp>.
14. **Yu IT, Li Y, Wong TW et al.** Evidence of airborne transmission of the severe acute respiratory syndrome virus. *N Engl J Med.* 2004;350(17):1731-1739
15. **Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο,** Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 852/2004 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 29ης Απριλίου 2004, για την υγιεινή των τροφίμων.

GUIDELINES FOR THE IMPLEMENTATION OF HEALTH PROTOCOLS ON COVID-19 IN TOURIST ACCOMMODATION

Efthymios Thanassias¹, George Makrynos², Theodore Bazas³, Stavros Marakis⁴, Panteleimon Batsis⁵, Emmanuel N. Velonakis⁶, Petros Theodoropoulos⁷, Vassilios Makropoulos⁸ and George Dounias⁹

1. *Efthymios Thanassias*, MD, MSc, MPH, PhDc, Specialist in Occupational Medicine, 2. *George Makrynos*, MPH, Hygiene Specialist - Public Health Supervisor, President of the Panhellenic Association of Public Health Supervisors, 3. *Theodore Bazas*, MD, PhD, MSc (London), Specialist in Occupational Medicine (JCHMT, UK), Fellow (and Dissertation Assessor) of the Faculty of Occupational Medicine of the Royal College of Physicians of London, Delegated Representative of the Panhellenic [Greek] Medical Association (and Coordinator of a Working Group) at the Section of Occupational Medicine of the European Union of Medical Specialists (UEMS), Member of the International Commission on Occupational Health (ICOH), Member of the Committee of Health and Welfare and In Charge of the Occupational Health Advisory Office of the Municipality of Philothei - Psychiko (Athens), Former [FT] Regional Adviser of the World Health Organization (WHO) on Noncommunicable Diseases, 4. *Stavros Marakis*, MD, Specialist in Occupational Medicine, 5. *Panteleimon Batsis*, MD, Specialist in Occupational Medicine, 6. *Emmanuel N. Velonakis*, Biopathologist, Special Public Health Physician, MD, MPH, PhD, 7. *Petros Theodoropoulos*, General Manager of Poseidon Athens, Professor of Tourism Professions I.I.E.K. Le Monde, 8. *Vassilios Makropoulos*, MD, PhD, Emeritus Professor of Occupational Medicine, 9. *George Dounias*, MD, PhD, Professor of Professional and Environmental Health, Department of Public Health Policy, University of West Attica, Athens, Greece.

Abstract: Following recent containment (June 2020) of the COVID-19 pandemic in Greece, to restart hotel businesses and return to normality in the field of tourism, i.e., to strike the best possible balance between public health, the economy, and the quality of life of people at every level, is a challenge for all involved. Ensuring Public Health and securing the health of hotel guests from their arrival onwards as well as of hotel staff and visitors by effective management, has now acquired new dimensions. This handbook, in its article edition, aims to be a tool for the effective implementation of official health protocols for tourist accommodation outlined in Greek law, by elaborating on their content and incorporating the measures to be taken to mitigate the risk of transmission of COVID-19 infection, to protect the health of guests, employees, and external work associates and partners.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19 ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Μαρία Αθανασίου, Εμμανουήλ Γαβριλάκης, Ευθύμιος Θανασιάς, Σταυρούλα Καλλιτσάρη, Σπυρίδων Κόττας, Θεόδωρος Μίντζιας, Κυριακή Μιχαλοπούλου, Παντελεήμων Μπάτσης, Αθανάσιος Νταβέλος, Ελένη Ντούνα, Ευγενία Πανταζή, Γεώργιος Παπαγιαννάκης, Βασίλειος Πατσατζής και Θεοδώρα Χριστοπούλου

Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής της Εργασίας και Περιβάλλοντος (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.), Αθήνα

Περίληψη: Το κείμενο αναφέρεται στο σχεδιασμό για την επιστροφή στην εργασία μετά από λοίμωξη COVID-19 σε Κέντρα Αποκατάστασης.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής της Εργασίας και Περιβάλλοντος (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.) με υψηλό αίσθημα ευθύνης για την προστασία και προαγωγή της υγείας των εργαζομένων και βασισόμενη στην εξειδικευμένη επιστημονική κατάρτιση των Ειδικών Ιατρών Εργασίας σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας στους εργασιακούς χώρους, δεν θα μπορούσε να είναι απύσχα από την προσπάθεια που γίνεται από την κυβέρνηση, τους συναδέλφους επιστήμονες του Ε.Ο.Δ.Υ., του Ε.Σ.Υ. και τους ιδιώτες ιατρούς, αλλά κυρίως από όλο τον Ελληνικό λαό, που υποδειγματικά με την συμπεριφορά του έχει συμβάλει τα μέγιστα στον περιορισμό της πανδημίας του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2.

Η μετάβαση στην επόμενη μέρα μετά τα περιοριστικά μέτρα πρέπει να γίνει σταδιακά, με προσοχή, σύνεση και να στηριχθεί σε γερές βάσεις, ώστε να αποφευχθεί το ενδεχόμενο αναζωπύρωσης της εξάπλωσης του ιού.

Η Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής της Εργασίας και Περιβάλλοντος (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.) στάθηκε αρωγός από την πρώτη στιγμή στο πλευρό των εταιριών και των εργαζομένων εκδίδοντας Μελέτη Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου, βοηθώντας τις εταιρίες που παρέμειναν σε λειτουργία να περάσουν την δύσκολη αυτή περίοδο με ασφάλεια για τους εργαζόμενους και χωρίς να υπάρξει εξάπλωση της νόσου.

Στην παρούσα φάση σταδιακής άρσης των περιοριστικών μέτρων προχωράμε ένα βήμα παραπέρα, ακολουθώντας πάντα τις κρατικές οδηγίες και έχοντας εξειδικευμένες επιστημονικές γνώσεις και εμπειρία στην επανένταξη των εργαζομένων στους εργασιακούς χώρους, που είναι άλλωστε και ένα από τα βασικά γνωστικά πεδία των Ειδικών Ιατρών Εργασίας. Εκδίδουμε λοιπόν

νεότερες οδηγίες που θα βοηθήσουν τους εργοδότες Δημοσίου και Ιδιωτικού τομέα να οργανώσουν σωστά και με ασφάλεια τις επιχειρήσεις τους, θωρακίζοντας έτσι την υγεία των εργαζομένων και των πολιτών που τις επισκέπτονται.

Ακολουθώντας καλές πρακτικές επιστημονικών εταιρειών και συναδέλφων του εξωτερικού παρέχουμε στην διάθεση των εταιριών, ακόμα και αυτών με λίγο προσωπικό που δεν έχουν την δυνατότητα απασχόλησης Ιατρού Εργασίας, ένα «εργαλείο» ελέγχου της ετοιμότητας της εταιρίας για την μετάβαση στην νέα εργασιακή πραγματικότητα. Αυτό επιτυγχάνεται με μία λίστα ελέγχου σωστής οργάνωσης της εταιρίας όπου γρήγορα, απλά και κατανοητά μπορούμε να βρούμε τα τρωτά σημεία του επιχειρησιακού σχεδίου κάθε εταιρίας και να τα διορθώσουμε. Επίσης, στην παρούσα έκδοση, παρέχουμε οδηγίες για συγκεκριμένους εργασιακούς χώρους και βασικούς τομείς οικονομικής και επιχειρηματικής δραστηριότητας.

Θα ακολουθήσουν και άλλες εκδόσεις εξειδικευμένες ανά κλάδο για να βάλουμε ένα ακόμα λιθαράκι στην προσπάθεια όλων να υψώσουμε τείχος προστασίας απέναντι στον κορωνοϊό και την επιστροφή στην κανονικότητα.

Η Ε.Ε.Ι.Ε.Π. είναι πάντα διαθέσιμη και πρόθυμη να παρέχει βοήθεια και γνώσεις όπου της ζητηθεί ώστε να προασπιστεί η υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων.

ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ - ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Στα τέλη του 2019, ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού 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 όλες τις ηπείρους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανακήρυξε τη νόσο ως Πανδημία και στις περισσότερες χώρες όπως και στην Ελλάδα επιβλήθηκαν ταχύτατα περιορισμοί τόσο στην λειτουργία των περισσότερων επιχειρήσεων όσο και στα ταξίδια και τις μετακινήσεις ως προσπάθεια ανάσχεσης της μεταδοτικότητας της νόσου. Τα μέτρα αυτά αποδείχθηκαν επιτυχή και σύντομα θα ακολουθήσει η επόμενη φάση της σταδιακής άρσης των περιορισμών και της επιστροφής στην κανονικότητα ή καλύτερα, στη νέα πραγματικότητα.

Παρά τη σταδιακή άρση των περιορισμών όμως 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 στον μη άνοσο πληθυσμό, προκαλώντας μεγάλο αριθμό σοβαρών προβλημάτων υγείας στους εργαζόμενους αλλά και δυσλειτουργίες στις επιχειρήσεις.

Προς το παρόν δεν είναι δυνατό να προβλεφθεί πότε θα είναι διαθέσιμος ένας αποτελεσματικός εμβολιασμός ή μια ευρέως εφαρμόσιμη θεραπεία. Ο Π.Ο.Υ. μας πληροφορεί ότι κανένα από αυτά δεν θα είναι διαθέσιμο πριν από το 2021. 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.

Προτείνεται λοιπόν μια σταδιακή μετάβαση στην κανονικότητα της οποίας η χρονική διάρκεια θα αποφασιστεί από την διοίκηση της Εταιρίας λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες, τη δημογραφική σύνθεση του ανθρώπινου δυναμικού, το ποσοστό των εργαζομένων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, την τεχνολογική και ψηφιακή οργάνωση της Εταιρίας, τις κτηριακές υποδομές και την εταιρική κουλτούρα.

Στην παρούσα φάση, ο στόχος των οδηγιών είναι:

1. Η προστασία της υγείας των εργαζομένων και η έγκαιρη ανίχνευση των νοσούντων
2. Η προστασία των ευπαθών ομάδων
3. Η σταδιακή επιστροφή του συνόλου των εργαζομένων
4. Η εύρυθμη λειτουργία της επιχείρησης
5. Η παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας των μέτρων και η προσαρμογή τους, αναλόγως της πορείας της πανδημίας και σύμφωνα με τις οδηγίες των επίσημων φορέων

Οι Βασικοί άξονες της Στρατηγικής για την επαναφορά στην κανονική λειτουργία θα πρέπει να είναι η έγκαιρη και έγκυρη πληροφόρηση, η τήρηση των επίσημων οδηγιών, η εμπιστευτικότητα σε ότι αφορά τα προσωπικά δεδομένα, η προστασία των ευπαθών ομάδων και ο αλληλοσεβασμός.

Η επάνοδος στην εργασία σηματοδοτεί την επιστροφή στην καθημερινότητα, η οποία όμως χαρακτηρίζεται πλέον από αρκετές αλλαγές, με κυρίαρχη την τήρηση της μέγιστης φυσικής απόστασης μεταξύ των εργαζομένων. Προτεραιότητα δίδεται στα συλλογικά μέτρα προστασίας, και στη συνέχεια στα ατομικά. Σημαντική είναι επίσης η έγκαιρη εντόπιση πιθανών κρουσμάτων κι η απομόνωση αυτών και των στενών επαφών τους.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΠΑΝΟΔΟΥ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η υιοθέτηση των βέλτιστων πρακτικών προϋποθέτει την εφαρμογή πλάνου σταδιακής επανόδου στην εργασία με προσεκτικά σχεδιασμένες προτεραιότητες και με ενεργό εμπλοκή του Ιατρού Εργασίας και του Τεχνικού Ασφαλείας.

Πέραν των άλλων αρμοδιοτήτων, ο Ιατρός Εργασίας παρακολουθεί στενά τις οδηγίες που εκδίδονται από τον ΕΟΔΥ, παρακολουθεί χρήσιμους δείκτες όπως ο απουσιασμός και εισηγείται τη διενέργεια περαιτέρω εξετάσεων όπου αυτό απαιτείται.

Για τη μείωση των επιπτώσεων σοβαρής νόσησης από COVID-19, βασικό μέτρο είναι επίσης η προστασία των μεγαλύτερων σε ηλικία εργαζομένων και των εργαζομένων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Οι γενικές αρχές για την προετοιμασία σταδιακής επανόδου στην εργασία συνοψίζονται παρακάτω:

- ▣ Χωροταξική μελέτη του χώρου ώστε να προσδιοριστεί ο αριθμός των εργαζομένων που θα επιστρέψουν αρχικά προκειμένου να τηρούνται οι ασφαλείς αποστάσεις.
- ▣ Στην πρώτη ομάδα επιστροφής έρχονται όσοι έχουν μικρή πιθανότητα σοβαρής νόσησης, ενώ οι ευπαθείς ομάδες συνεχίζουν να εργάζονται από το σπίτι και επιστρέφουν τελευταίοι, όταν το επιτρέψουν οι συνθήκες.
- ▣ Μέριμνα διασφάλισης ή δημιουργίας θέσεων χαμηλής επικινδυνότητας έκθεσης για την τοποθέτηση των εργαζόμενων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες όταν επιστρέψουν.
- ▣ Διερεύνηση δυνατότητας συνέχισης εργασίας από το σπίτι και διασφάλιση κατάλληλων συνθηκών ασφαλούς εργασίας από το σπίτι
- ▣ Διαχωρισμός σε συγκεκριμένες ομάδες των εργαζομένων που επιστρέφουν στην εργασία και εναλλαγή κάθε 7 ή 14 ημέρες χωρίς να έχουν επαφές για αποφυγή νόσησης πολλών απόμων ταυτόχρονα σε περίπτωση κρούσματος.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΗΡΗΣΗΣ

Η λήψη κάθε οργανωτικού μέτρου ή οδηγίας θα πρέπει να δομείται με βάση τα κάτωθι για να μειωθεί ο κίνδυνος έκθεσης των εργαζομένων:

- ▣ Τήρηση απόστασης 2 μέτρων ανάμεσα στους εργαζόμενους.
- ▣ Συχνή και σωστή υγιεινή των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- ▣ Κάλυψη του στόματος και της μύτης κατά τον βήχα και το φτέρνισμα με χειροπτεσέτα και ακολούθως απόρριψη σε κάδο με καπάκι ή εναλλακτικά χρήση του εσωτερικού του αγκώνα.
- ▣ Αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια την μύτη και το στόμα.
- ▣ Ελαχιστοποίηση των επαφών μεταξύ των εργαζομένων.
- ▣ Καλός και συχνός αερισμός των χώρων.
- ▣ Συχνός καθαρισμός των χώρων και ιδιαίτερα των κοινόχρηστων αντικειμένων (πόμολα, κουπαστές, φωτοτυπικά, διακόπτες κλπ.)
- ▣ Ατομική χρήση προσωπικών αντικειμένων και γραφικής ύλης (συρραπτικό, στυλό, πληκτρολόγιο, ποντίκι κλπ.)
- ▣ Σωστή εφαρμογή, χρήση και απόρριψη των μέσων ατομικής προστασίας.
- ▣ Παραμονή των εργαζομένων που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού στο σπίτι τους.
- ▣ Φραγμός των άμεσων επαφών ώστε σε περίπτωση έκθεσης να νοσήσουν όσο το δυνατόν λιγότεροι εργαζόμενοι.
- ▣ Τήρηση των οδηγιών από τους εργαζόμενους, τους πελάτες και τους εξωτερικούς συνεργάτες.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Ο κύριος κίνδυνος για πιθανή επαφή του προσωπικού με τον SARS- CoV- 2, είναι οι εισερχόμενοι ασθενείς για νοσηλεία/αποκατάσταση, οι εξωτερικοί ασθενείς που προσέρχονται και αποχωρούν μετά το πέρας της θεραπείας και αντιστοίχως, ο κίνδυνος για τους ασθενείς, προέρχεται από την επαφή τους με τους εργαζόμενους του κέντρου. Προς το παρόν συστήνεται η απαγόρευση ή ο αυστηρός περιορισμός του επισκεπτηρίου και οι επισκέπτες-συνοδοί ασθενών απαγορεύεται να εισέρχονται στο Κέντρο (πλην ενός συνοδού αυστηρά για τους ασθενείς που δεν δύνανται να εξυπηρετηθούν διαφορετικά). Οι διαδικασίες που αναλύονται παρακάτω αφορούν την αποφυγή εισαγωγής κρούσματος covid 19 εντός των Κέντρων ή και την έγκαιρη ανίχνευση των κρουσμάτων, για να απομονωθούν έγκαιρα και να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς.

Αναλυτικά θα δοθούν οδηγίες για την πρόληψη του κινδύνου από covid 19, για τις παρακάτω διαδικασίες:

1. Μετάβαση στην εργασία.
2. Υποδοχή ασθενών, επισκεπτών, προσωπικού.
3. Χρήση αποδυτηρίων.
4. Εργασία στους χώρους των γραφείων.
5. Λήψη φαρυγγικού επιχρίσματος για ανίχνευση του ιού SARS- CoV- 2. Η διαδικασία πραγματοποιείται σε όλους τους εισερχόμενους για νοσηλεία ασθενείς εκτός αν προσκομίσουν πρόσφατο (που έχει γίνει το πολύ μέχρι τις δύο προηγούμενες ημέρες) αρνητικό τεστ. Στους εξωτερικούς ασθενείς που προσέρχονται για θεραπεία και αποχωρούν στο πέρας της θεραπείας, συστήνεται να γίνεται το τεστ.
6. Μεταφορά ύπoptου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος με ασθενοφόρο (παραλαβή από την οικία, διακομιδή σε νοσοκομείο αναφοράς)
7. Νοσηλεία - Θεραπείες ασθενών.
8. Παραμονή σε χώρους αναμονής.
9. Χρήση κυλικείου.
10. Εργασία στην υποδοχή.
11. Εργασία στην κουζίνα.
12. Εργασία στη φροντίδα του ιματισμού.
13. Εργασίες καθαρισμού - απολύμανσης χώρων και επιφανειών που πιθανόν έχουν εκτεθεί σε ασθενή με λοίμωξη covid 19.
14. Κυκλοφορία ασθενών/εργαζομένων στους χώρους εργασίας.

Μετάβαση στην εργασία

Η μετάβαση στην εργασία αποτελεί το πρώτο στάδιο της καθημερινής εργασιακής ρουτίνας του εργαζομένου και η πιθανή έκθεση του ξεκινάει από την έξοδο από το σπίτι του. Πριν την προσέλευση στην εργασία συστήνεται η θερμομέτρηση στην

οικία του εργαζόμενου ώστε να αποφευχθεί η μετακίνηση προς την εργασία σε περίπτωση έναρξης επιδημίας.

Η μετάβαση στην εργασία γίνεται με διαφορετικούς τρόπους:

Α) *με ιδιωτικά μέσα*: στην περίπτωση αυτή συστήνεται ο περιορισμός των επιβαίνοντων (μέγιστος αριθμός 2 άτομα), η τήρηση της μέγιστης μεταξύ τους απόστασης και η χρήση μάσκας, στη περίπτωση που τα άτομα δεν διαμένουν στην ίδια οικία. Τα χερούλια από τις πόρτες να απολυμαίνονται τακτικά όπως και τα κλειδιά του αυτοκινήτου. Τα κλειδιά να μην αφήνονται εκτεθειμένα σε επιφάνειες εντός του χώρου εργασίας. Η προσέλευση με ιδιωτικά μέσα είναι ο προτιμητέος τρόπος μετακίνησης, τουλάχιστον για την πρώτη φάση της σταδιακής επιστροφής των εργαζομένων στην εργασία.

Β) *με λεωφορεία μαζικής μεταφοράς εργαζομένων που διατίθενται από το κέντρο*: στην περίπτωση αυτή συστήνεται η χρήση των λεωφορείων με πληρότητα ως 50% (αύξηση του αριθμού των δρομολογίων αναλόγως) και διατήρηση των μέγιστων αποστάσεων μεταξύ των εργαζομένων (ιδανικά 1 εργαζόμενος/ 2 καθίσματα και μία σειρά κενή- στην περίπτωση αυτή η πληρότητα είναι 25%). Οι χώροι του λεωφορείου να απολυμαίνονται μετά από κάθε δρομολόγιο, ιδίως οι επιφάνειες κοινής επαφής. *Προσοχή*: αν το λεωφορείο εξυπηρετεί πολλαπλά δρομολόγια, θα πρέπει να γίνεται επιμελής καθαρισμός και απολύμανση σε κάθε δρομολόγιο. Οι επιβαίνοντες να φορούν μάσκα και να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με την επαφή των χεριών τους με τις επιφάνειες. Αμέσως με την έξοδό τους από το λεωφορείο να πλένουν ή να απολυμαίνουν τα χέρια τους. Η μάσκα θα απορρίπτεται αμέσως σε κλειστό ποδοκίνητο κάδο στην είσοδο του κέντρου, μετά την απολύμανση των χεριών και τα χέρια θα απολυμαίνονται εκ νέου.

Για την περίπτωση των ιδιωτικών οχημάτων και εταιρικών λεωφορείων, τα παράθυρα των οχημάτων να παραμένουν ανοικτά για τον καλό αερισμό και ο κλιματισμός κλειστός. Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα ανοίγματος των παραθύρων, η χρήση του κλιματισμού θα γίνεται χωρίς να τίθεται σε λειτουργία ανακυκλώσεως.

Γ) *με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς*: στην περίπτωση αυτή, οι εργαζόμενοι θα χρησιμοποιούν μάσκα και θα διατηρούν το δυνατόν αποστάσεις 2 μέτρα από τους συνεπιβαίνοντες. Οι συναλλαγές για τη προμήθεια εισιτηρίων να γίνεται με τη χρήση κάρτας και να μην αφήνονται εκτεθειμένα προσωπικά αντικείμενα στις επιφάνειες (θέσεις). Τα χέρια θα πρέπει να απολυμαίνονται μετά την έξοδο. Στην είσοδο του κέντρου θα ακολουθείται η διαδικασία απόρριψης της μάσκας (απολύμανση χεριών- αφαίρεση και απόρριψη μάσκας- απολύμανση χεριών).

Είσοδος - υποδοχή ασθενών και εργαζομένων

Βρίσκεται εν λειτουργία μία μόνο είσοδος, από την οποία εισέρχεται το σύνολο των εργαζομένων και των ασθενών. Στην είσοδο, σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο, πραγματοποιείται θερμομέτρηση των εισερχομένων και λήψη σύντομου ιστορικού (Παράρτημα 1) από τους ασθενείς, προκειμένου να διαπιστωθεί

δεκατική πυρετική κίνηση και συμπτώματα σχετιζόμενα με τη λοίμωξη covid 19. Η διαδικασία πραγματοποιείται από νοσηλεύτη, που ορίζεται από τον υπεύθυνο της νοσηλευτικής υπηρεσίας.

Διαδικασία θερμομέτρησης:

1. Συστήνεται θερμόμετρο υπέρυθρων 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 10 λεπτά.
3. Η μέτρηση γίνεται στο κέντρο του μετώπου, σε απόσταση 5 εκατοστά ή στην κροταφική αρτηρία (πλάγια περιοχή του μετώπου δεξιά ή αριστερά) με τον κατάλληλο εξοπλισμό
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
7. Η διαδικασία θα πρέπει να γίνεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να διασφαλίζεται απολύτως το Ιατρικό απόρρητο των εργαζομένων

Προτείνεται η θερμομέτρηση να πραγματοποιείται σε κατάλληλα διαμορφωμένο εσωτερικό χώρο 5 λεπτά μετά την είσοδο σε αυτόν του εργαζόμενου. Κάθε μέτρηση ως 37,3°C θεωρείται φυσιολογική ενώ άνω των 37,3 βαθμών θα πρέπει να θεωρηθεί παθολογική. Σε περίπτωση παθολογικής μέτρησης και ιδιαίτερως εφόσον το άτομο αισθάνεται απολύτως καλά και δεν εμφανίζει κανένα απολύτως σύμπτωμα, θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα να αναμένει σε ξεχωριστό χώρο ή σε χώρο που δεν θα έρθει σε περαιτέρω επαφή με άλλα άτομα και να επαναλαμβάνεται η μέτρηση μετά από 15 λεπτά σε συνθήκες ηρεμίας. Σε περίπτωση παθολογικής μέτρησης ο εργαζόμενος θα αποχωρεί από την εργασία του φορώντας μάσκα αναπνευστικής προστασίας και θα ενημερώνεται ο ιατρός εργασίας.

Στην περίπτωση που ο πυρετός επιμένει περισσότερο από 24ώρες, ή εμφανιστούν επιπλέον συμπτώματα (βήχας, δύσπνοια, γαστρεντερικά συμπτώματα), τότε ο εργαζόμενος θα πρέπει να υποβληθεί σε τεστ ανίχνευσης για covid 19, σύμφωνα με το κριτήριο 3 για τον εργαστηριακό έλεγχο

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

Τα αποτελέσματα του τεστ θα καθορίσουν τις περαιτέρω ενέργειες.

Ο εκτελών τη διαδικασία θερμομέτρησης θα πρέπει:

- να φέρει μάσκα αναπνευστικής προστασίας και γάντια. Προσερχόμενος εργαζόμενος με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού, θα πρέπει άμεσα να αποχωρεί, φορώντας μάσκα αναπνευστικής προστασίας (σχετική ενημερωτική αφίσα να υπάρχει στην είσοδο)
- να τηρεί τα μέτρα υγιεινής των χεριών
- Το θερμόμετρο θα πρέπει να απολυμαίνεται τακτικά με αλκοολούχο διάλυμα, ιδίως αν κατά λάθος ακουμπήσει το μέτωπο του εξεταζόμενου.

- Τα μέσα ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) πρέπει να φοριούνται και να αφαιρούνται σωστά

- Επίσης όταν αφαιρούνται, θα πρέπει άμεσα να απορρίπτονται σε ειδικό ποδοκίνητο κάδο για μολυσματικά υλικά

Για τους προσερχόμενους ασθενείς και επισκέπτες:

Επιπλέον της θερμομέτρησης, τα άτομα απαντούν και σε ερωτηματολόγιο για ανίχνευση συμπτωμάτων αναπνευστικού σύμφωνα με τις οδηγίες του επιστημονικά υπευθύνου.

Η θερμομέτρηση αξιολογείται όπως έχει περιγραφεί, ενώ οι απαντήσεις του ερωτηματολογίου αξιολογούνται σύμφωνα με την οδηγία του επιστημονικά υπευθύνου.

Τα άτομα ενημερώνονται για την δυνατότητα διενέργειας του τεστ ανίχνευσης του covid 19 και εφόσον το επιθυμούν υποβάλλονται στη διαδικασία λήψης φαρυγγικού επιχρίσματος, σύμφωνα με την οδηγία του επιστημονικά υπευθύνου.

Σε κάθε περίπτωση άτομα, που έχουν αξιολογηθεί ως παθολογικά, από την θερμομέτρηση και το ερωτηματολόγιο, δεν επιτρέπεται να εισέλθουν στο κέντρο, ενημερώνονται για την επικοινωνία τους με τον θεράποντα ιατρό τους και αποχωρούν άμεσα, φορώντας μάσκα αναπνευστικής προστασίας.

Χώροι γραφείων

- ▣ Βασική προϋπόθεση είναι η τήρηση φυσικής απόστασης 2 μέτρων.

- ▣ Όπου δεν είναι εφικτό, τοποθετήστε ένα αδιαπέραστο φραγμό μεταξύ των εργαζομένων. Τα εμπόδια μπορούν να είναι ειδικά σχεδιασμένα (γυαλί ή plexiglas) ή αυτοσχέδια χρησιμοποιώντας αντικείμενα όπως χωρίσματα, κινητά συρτάρια ή μονάδες αποθήκευσης.

- ▣ Ο προσανατολισμός των γραφείων πρέπει να τροποποιηθεί, ώστε να αποφεύγεται η κατά μέτωπο διάταξη των εργαζομένων.

- ▣ Στα πλαίσια της σταδιακής επιστροφής στην εργασία, καλό είναι να διατηρηθεί η εκ περιτροπής εργασία ανά 14 ημέρες, μέσω της τηλεργασίας.

- ▣ Να αποφεύγονται οι επαγγελματικές δια ζώσης συναντήσεις και να προτιμώνται οι τηλεδιασκέψεις.

- ▣ Συχνή καθαριότητα κοινόχρηστων επιφανειών (πόμολα, πάγκοι, φωτοτυπικό μηχάνημα) και ο μαζικός αερισμός κατ' ελάχιστον 2 φορές την ημέρα.

- ▣ Οι θύρες να μην είναι κλειστές, εφόσον δεν είναι απαραίτητη η ιδιωτικότητα

- ▣ Ο κάθε υπάλληλος γραφείου να καθαρίζει τον προσωπικό του χώρο με αντισηπτικά μαντηλάκια ή απολυμαντικό, να διαθέτει ατομικό υγρό αντισηπτικό και να μη μοιράζεται γραφική ύλη και εξοπλισμό (αποκλειστική ονομαστική χρήση)

- ▣ Σύσταση για χρήση масκών σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ

- ▣ Αποφυγή χειραψίας με συναδέλφους

▣ Αντισηπτικό χεριών μετά την χρήση κοινής οθόνης αφής και μετά τη χρήση φωτοτυπικού

Οι εργαζόμενοι πρέπει να εφαρμόζουν τις οδηγίες που λαμβάνουν μέσω των αφισών και των ενημερωτικών μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, σχετικά με τους κανόνες ατομικής υγιεινής, υγιεινής χεριών κι αναπνευστικής υγιεινής. Σχετικές υπενθυμίσεις να γίνονται συχνά, ειδικά σε σχέση με την αποφυγή αγγίγματος του προσώπου εν ώρα εργασίας.

Αποδυτήρια

Η είσοδος των εργαζομένων στο χώρο των αποδυτηρίων θα γίνεται με κριτήρια τήρησης της απόστασης, αναλόγως της χωρητικότητας των χώρων (αναλογία τετραγωνικών εργαζομένων όπως ορίστηκε για καταστήματα λιανικής).

▣ Αν είναι εφικτό, να υπάρχουν διαφορετικές πόρτες εισόδου/εξόδου

▣ Οι εργαζόμενοι θα εισέρχονται/εξέρχονται σταδιακά κατά ομάδες που εργάζονται στον ίδιο χώρο εργασίας

▣ Μεταξύ των ομάδων θα τηρείται χρόνος απαραίτητος για τον αερισμό των αποδυτηρίων και τον καθαρισμό- απολύμανση των κοινόχρηστων χώρων (WC/ντουζ).

▣ Η εφαρμογή ή αφαίρεση των μέσων ατομικής προστασίας να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες και μετά από τον καθαρισμό/απολύμανση των χεριών

▣ Τα μέσα ατομικής προστασίας πολλαπλών χρήσεων να τηρούνται στο ατομικό ερμάριο του εργαζόμενου (μετά από τον καθαρισμό και απολύμανση θα τοποθετούνται σε χάρτινες σακούλες για χρήση τους την επόμενη ημέρα).

▣ Ο ιματισμός και ΜΑΠ που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί να τοποθετούνται σε καθαρές πλαστικές σακούλες πριν την τοποθέτησή τους στο ερμάριο.

▣ Οι εργαζόμενοι θα αλλάζουν, θα φορούν τα ρούχα εργασίας και θα τοποθετούν τα ρούχα τους στο ερμάριό τους.

▣ Κατά την αποχώρηση θα αλλάζουν τα ρούχα εργασίας, τα οποία θα τοποθετούν σε πλαστική σακούλα για τη μεταφορά στην οικία, μετά τη χρήση ντουζ εφόσον υπάρχει η δυνατότητα.

▣ Στην οικία τους θα διατηρούν ξεχωριστά τα ρούχα εργασίας σε κλειστή πλαστική σακούλα απορριμμάτων και θα τα πλένουν σε θερμοκρασία τουλάχιστον 60°C.

Λήψη φαρυγγικού επιχρίσματος για ανίχνευση covid 19

Όλα τα δείγματα που συλλέγονται για την εργαστηριακή διερεύνηση για λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό, πρέπει να αντιμετωπίζονται ως δυνητικά μολυσματικά και κατά συνέπεια οι επαγγελματίες υγείας που εμπλέκονται στη συλλογή, συσκευασία, αποθήκευση και μεταφορά τους πρέπει να εφαρμόζουν τα ενδεδειγμένα μέτρα ελέγχου και πρόληψης διασποράς, ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος έκθεσης στο παθογόνο.

Για την πρόληψη της πιθανής επαφής και μετάδοσης της λοίμωξης covid 19 στους εργαζόμενους που εμπλέκονται στη λήψη του δείγματος συστήνονται τα εξής:

Ο λήπτης του φαρυγγικού επιχρίσματος ακολουθεί τις οδηγίες του επιστημονικά υπευθύνου για τη λήψη του τεστ.

Ο εξοπλισμός ατομικής προστασίας συστήνεται να περιλαμβάνει το σύνολο των προστατευτικών Μ.Α.Π. (μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας, αδιάβροχη ρόμπα προστασίας, γυαλιά προστασίας, σκούφο, γάντια και ποδονάρια). Σε περίπτωση ελλείψεων των ΜΑΠ, να τηρούνται οι οδηγίες Ε.Ο.Δ.Υ.

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ti-chrisi-toy-exoplismoy-atomikis-prostasias-se-periptosi-elleipseon/>

Η εφαρμογή των Μ.Α.Π. όπως και η απόρριψή τους, να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/PPE-donning-doffing.pdf>

Για την εκτέλεση των παραπάνω διαδικασιών θα πρέπει να οριστεί συγκεκριμένος χώρος:

- λήψης του δείγματος
- ένδυσης με τα απαραίτητα Μ.Α.Π.
- συγκεκριμένος χώρος απόρριψης των Μ.Α.Π.

Ο χώρος απόρριψης θα πρέπει να βρίσκεται όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο σημείο λήψης του επιχρίσματος. Οι χώροι ένδυσης/αφαίρεσης των Μ.Α.Π. θα πρέπει να είναι εφοδιασμένοι με αντσηπτικό διάλυμα για την υγιεινή των χεριών και κλειστό, ποδοκίνητο κάδο για μολυσματικά υλικά, για την άμεση απόρριψη των χρησιμοποιημένων Μ.Α.Π. Οι χώροι πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται τακτικά. Ο χώρος απόρριψης των μολυσματικών υλικών να απολυμαίνεται μετά από κάθε χρήση.

Θα δοθούν αναλυτικά οδηγίες για τον καθαρισμό/απολύμανση των χώρων εργασίας στη συνέχεια.

Στην διαδικασία λήψης του φαρυγγικού επιχρίσματος, μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί στη διακίνηση των συνοδευτικών εντύπων. Τα έντυπα πρέπει να συμπληρώνονται με καθαρά χέρια/γάντια και να μην αφήνονται σε επισφαλείς επιφάνειες (επιφάνειες που δυνατόν να έχουν επιμολυνθεί από τις αναπνευστικές εκκρίσεις του ασθενούς).

Για τη μεταφορά των κλινικών δειγμάτων στο εργαστήριο πρέπει να χρησιμοποιείται η ειδική τριπλή συσκευασία για τη μεταφορά κλινικών δειγμάτων: *Αρχική συσκευασία:* Υδατοστεγές δοχείο με ετικέτα, που περιορίζει κάθε διαρροή και περιέχει το δείγμα. Για περισσότερα από ένα δείγματα, κάθε φιαλίδιο θα πρέπει να είναι τυλιγμένο μεμονωμένα με απορροφητικό υλικό για να μη σπάσει στη μεταφορά.

Δεύτερη συσκευασία: Απορροφητικό υλικό που περικλείει την αρχική συσκευασία, δηλαδή το υδατοστεγές δοχείο που περιέχει το δείγμα. Υδατοστεγές ανθεκτικό δοχείο που περιορίζει κάθε διαρροή και εσωκλείει την αρχική συσκευασία.

Τελική συσκευασία: Δοχείο/κουτί που περιλαμβάνει τη δεύτερη συσκευασία και προστατεύει το περιεχόμενο από επιρροές του εξωτερικού περιβάλλοντος (φυσική καταστροφή, νερό). Η τελική συσκευασία θα πρέπει να είναι υδατοστεγής στις περιπτώσεις που χρειάζεται για τη μεταφορά του δείγματος υγρός πάγος.

Η τελική συσκευασία πρέπει να φέρει ετικέτα κινδύνου για μολυσματικά υλικά, ιδιαίτερα όταν πρόκειται να γίνει μεταφορά με μέσα συγκοινωνίας καθώς και ειδική ετικέτα προσανατολισμού συσκευασίας.

Το κλινικό δείγμα στο υλικό μεταφοράς μπορεί να συντηρηθεί σε κοινό ψυγείο στη συντήρηση (+4°C). Το δείγμα μπορεί να κρατηθεί στο ψυγείο το πολύ έως 3 ημέρες. Το ψυγείο θα πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά για το σκοπό αυτό και να έχει εξωτερικά σήμανση για μολυσματικά υλικά. Επίσης θα πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται τακτικά.

Στη διαδικασία, θα πρέπει να τηρούνται αρχεία καταγραφής και να συμπληρώνονται τα αντίστοιχα έντυπα (Κατάλογος προσωπικού υπηρεσιών υγείας με πιθανή έκθεση σε επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης COVID-19 στο χώρο εργασίας <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-hcws-list.pdf>, αν προκύψει θετικό δείγμα. Η έκθεση των ληπτών, εφόσον τηρούνται τα παραπάνω μέτρα, θεωρείται χαμηλού κινδύνου και σε περίπτωση θετικού δείγματος, συστήνεται η αυτο-παρακολούθηση και επιτήρηση από τον επιστημονικά υπεύθυνο του κέντρου.

Μεταφορά με το ασθενοφόρο

(από την οικία ή διακομιδή σε νοσοκομείο αναφοράς)

ύποπτων ή επιβεβαιωμένων κρουσμάτων covid 19

Η διαδικασία μεταφοράς ύποπτων ή επιβεβαιωμένων κρουσμάτων, αποτελεί διαδικασία υψηλού κινδύνου για διασπορά της λοίμωξης covid 19, για τους μετέχοντες στην μεταφορά. Επομένως:

Ο τραυματιοφορέας και οδηγός ασθενοφόρου θα πρέπει να φέρουν ΜΑΠ προστασίας και ο μεταφερόμενος ασθενής, θα πρέπει να φέρει μάσκα αναπνευστικής προστασίας και γάντια. Ο εξοπλισμός ατομικής προστασίας του τραυματιοφορέα και οδηγού ασθενοφόρου, συστήνεται να περιλαμβάνει το σύνολο των προστατευτικών ΜΑΠ (μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας, αδιάβροχη ρόμπα προστασίας, γυαλιά προστασίας, σκούφο, γάντια και ποδονάρια/κάλυμμα υποδημάτων).

Συστήνεται η χρήση ή δυνατόν συγκεκριμένου ασθενοφόρου για τη μεταφορά/διακομιδή των ύποπτων/επιβεβαιωμένων κρουσμάτων. Ο εξοπλισμός του ασθενοφόρου και οι επιφάνειες θα πρέπει να απολυμαίνονται μετά από κάθε χρήση, όπως και τα μέσα μεταφοράς (φορείο, καρέκλα κλπ). Όλα τα ΜΑΠ και τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν στον καθαρισμό, θεωρούνται μολυσματικά και απορρίπτονται άμεσα σε κλειστό ποδοκίνητο κάδο. Η διαδικασία ένδυσης και απόρριψης των Μ.Α.Π., πρέπει να γίνεται κατά τον ίδιο τρόπο, όπως και για τους

λήπτες του φαρυγγικού επιχρίσματος. Τα ασθενοφόρα πρέπει να είναι εφοδιασμένα με αντισηπτικό χεριών.

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

Νοσηλεία - Θεραπείες ασθενών

Οι εσωτερικοί ασθενείς που εισέρχονται για νοσηλεία, θα πρέπει να νοσηλεύονται σε επαρκώς αεριζόμενο μονόκλινο θάλαμο με ατομική τουαλέτα και την πόρτα κλειστή, τουλάχιστον μέχρι τη γνωστοποίηση των αποτελεσμάτων του τεστ.

Οι νοσηλευόμενοι ασθενείς θα πρέπει να φορούν μάσκα, αν την ανέχονται, κάθε φορά που επαγγελματίες υγείας ή λοιπό προσωπικό εισέρχονται στο θάλαμο νοσηλείας. Επίσης θα πρέπει να εκπαιδεύονται στην αναπνευστική υγιεινή. Ενδείκνυται ο καταμερισμός της εργασίας του νοσηλευτικού προσωπικού να γίνεται κατά ασθενή και να εισέρχεται συγκεκριμένος νοσηλευτής στο θάλαμο του ασθενούς, ώστε να είναι εύκολη η ιχνηλάτηση και απομόνωση σε περίπτωση κρούσματος. Επίσης συστήνεται, ως την γνωστοποίηση των αποτελεσμάτων του τεστ ανίχνευσης, η χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/FFP3) και γυαλιών οφθαλμικής προστασίας, από τους εργαζόμενους που εισέρχονται στο θάλαμο και έρχονται σε στενή επαφή με το νοσηλευόμενο, κατά τις διεργασίες προσωπικής φροντίδας του ασθενούς. Τα ίδια μέτρα προστασίας να λαμβάνει και το προσωπικό που ασχολείται με την καθαριότητα του θαλάμου. Ειδικότερα για τη χρήση των κατάλληλων Μ.Α.Π.:

- Χειρουργική μάσκα (κατηγορίας IR ή IIR) ή μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 εάν είναι διαθέσιμη, η οποία θα εφαρμόζεται πριν την είσοδο στο θάλαμο νοσηλείας ή εξέτασης του ασθενούς.
- Σε περιπτώσεις χειρισμών που παράγουν αερόλυμα, πρέπει να χρησιμοποιείται μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/FFP3/N95/KN95) η οποία θα εφαρμόζεται πριν την είσοδο στο θάλαμο νοσηλείας ή εξέτασης του ασθενούς.
- Η αφαίρεση της μάσκας θα πρέπει να γίνεται μετά την έξοδο από το θάλαμο και αφού έχει προηγηθεί κλείσιμο της πόρτας αυτού. Υγιεινή των χεριών προηγείται και έπεται της αφαίρεσης της μάσκας.
- Οφθαλμική προστασία/προστασία προσώπου (ασπίδα προσώπου ή προστατευτικά γυαλιά ευρέως πεδίου). Φακοί επαφής ή γυαλιά οράσεως που φέρει το προσωπικό, δεν προσφέρουν την κατάλληλη προστασία. Επισημαίνεται ότι απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στους χειρισμούς των φακών επαφής λόγω αυξημένου κινδύνου επιμόλυνσής τους. Σε περιπτώσεις επαναχρησιμοποιούμενων γυαλιών ή ασπίδων προσώπου, ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή ή/και οι διαδικασίες του χώρου παροχής υπηρεσιών υγείας για τον καθαρισμό, την απολύμανσή τους ή/και την αποστείρωσή τους, πριν την επόμενη χρήση.
- Καθαρή μη αποστειρωμένη αδιάβροχη ρόμπα με μακριά μανίκια.

- Γάντια μιας χρήσης (αποστειρωμένα όταν η διαδικασία το απαιτεί).

Ο εξοπλισμός ατομικής προστασίας (εκτός των γαντιών) δύναται να μην αλλάζει από ασθενή σε ασθενή, αλλά να χρησιμοποιείται – αν δεν προκύψουν άλλοι λόγοι αντικατάστασής του – καθ' όλη τη διάρκεια του ωραρίου που έχει καθοριστεί να εργαστεί ο επαγγελματίας υγείας εντός των θαλάμων. Επάνω από την αδιάβροχη ρόμπα μπορεί να φορεθούν υγροαπωθητική ρόμπα (non-woven) με μακριά μανίκια ή/και πλαστική ποδιά έτσι ώστε να αφαιρούνται από ασθενή σε ασθενή (ειδικά στους ύποπτους) ή ανάλογα με το είδος των παρεμβάσεων.

Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι και να τηρούν τις ορθές διαδικασίες εφαρμογής – με έμφαση στο τεστ εφαρμογής (fit-test) της μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας – και αφαίρεσης του εξοπλισμού ατομικής προστασίας. Συστήνεται η παρουσία άλλου επαγγελματία υγείας για την ενεργητική επιτήρηση των διαδικασιών αυτών ή εναλλακτικά η χρήση ολόσωμου καθρέφτη με στόχο την αποφυγή λανθασμένων χειρισμών που αυξάνουν τον κίνδυνο έκθεσης σε μολυσματικό υλικό (Βλέπε οδηγίες Ε.Ο.Δ.Υ.: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/PPE-donning-doffing.pdf>).

Δε θα πρέπει να παραλείπεται η υγιεινή των χεριών:

- μεταξύ των παρεμβάσεων στον ίδιο ασθενή – αν απαιτείται
- μεταξύ των ασθενών

- κατά τη διάρκεια και μετά την αφαίρεση του εξοπλισμού ατομικής προστασίας

Καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας τους οι εργαζόμενοι θα πρέπει να αποφεύγουν την επαφή των χεριών τους με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα τους.

Μέχρι την γνωστοποίηση των αποτελεσμάτων του τεστ συστήνεται ο περιορισμός των μετακινήσεων του ασθενή στις απόλυτα αναγκαίες για ιατρικούς λόγους, χρήση της μικρότερης δυνατής και προκαθορισμένης διαδρομής και χωριστού ανελκυστήρα αν είναι δυνατόν. Αν δεν υπάρχει δυνατότητα χρήσης συγκεκριμένου ανελκυστήρα, δεν θα πρέπει να εισέρχονται στον ανελκυστήρα άλλα άτομα εκτός του απαραίτητου προσωπικού που συνοδεύει τον ασθενή. Κατά τη μετακίνηση ο ασθενής πρέπει να φορά χειρουργική μάσκα εάν είναι ανεκτή. Εναλλακτικά, του χορηγείται χαρτομάντηλο για την κάλυψη της μύτης και του στόματός του. Συνιστάται συστηματικός καθαρισμός και απολύμανση του ανελκυστήρα πριν από κάθε επόμενη χρήση

Το προσωπικό που μεταφέρει τον ασθενή πρέπει να εφαρμόζει τον εξοπλισμό ατομικής προστασίας και την υγιεινή των χεριών <https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-parochis-ygeias/choroi-parochis-ygeias-nosokomeia/ygieini-ton-cherion/>

Ο ιατρικός εξοπλισμός (στηθοσκόπια, θερμόμετρα, πιεσόμετρα) συστήνεται να είναι αποκλειστικής χρήσης για τον συγκεκριμένο ασθενή. Στην περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό ο ιατρικός εξοπλισμός καθαρίζεται και απολυμαίνεται από τον ένα ασθενή στον άλλο.

Στο πλαίσιο της καθημερινής αξιολόγησης των νοσηλευόμενων για οποιοδήποτε λόγο ασθενών, θα πρέπει να συμπεριληφθεί η εκτίμηση για ενδεχόμενη εμφάνιση

πυρετού (που δεν εξηγείται από το νόσημα για το οποίο νοσηλεύεται ο ασθενής) ή/και συμπτωμάτων από το αναπνευστικό σύστημα κατά τη διάρκεια της νοσηλείας. Σε τέτοια περίπτωση, ο ασθενής θα πρέπει να μετακινείται σε θάλαμο απομόνωσης και να ακολουθεί ο έλεγχος για ανίχνευση του ιού SARS-CoV-2. Επιπλέον θα εφαρμόζονται όλα τα μέτρα πρόληψης διασποράς της λοίμωξης αναπνευστικού ως εξής:

- απομόνωση σε μονόκλινο θάλαμο με ατομική τουαλέτα
- αυστηρός περιορισμός μετακινήσεων στις απόλυτα αναγκαίες με την εφαρμογή απλής χειρουργικής μάσκας εφόσον είναι ανεκτή
- ορθή χρήση του εξοπλισμού ατομικής προστασίας από το προσωπικό που φροντίζει τον ασθενή
- εφαρμογή των βασικών προφυλάξεων, των προφυλάξεων επαφής και των προφυλάξεων σταγονιδίων σε όλες τις περιπτώσεις λοίμωξης αναπνευστικού από άγνωστο αιτιολογικό παράγοντα. Επιπρόσθετα, εφαρμογή αερογενών προφυλάξεων στις περιπτώσεις υποψίας λοίμωξης από παθογόνο που μεταδίδεται αερογενώς
- σε κάθε θάλαμο αλκοολούχα αντισηπτικά διαλύματα, υγρό σαπουνι σε κάθε νιπτήρα και χειροπετσέτες, ποδοκίνητοι κάδοι που κλείνουν, χαρτομάνηλα
- εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- αναπνευστική υγιεινή και χρήση απλής χειρουργικής μάσκας από τον ασθενή εάν αυτό είναι ανεκτό
- καθαρισμός και απολύμανση χώρων και επιφανειών, απόρριψη και αποκομιδή μολυσματικών υλικών
- Αναστολή μη απαραίτητων δραστηριοτήτων και θεραπειών αποκατάστασης
- Αποφυγή μη απαραίτητων παροχών ατομικής φροντίδας (ξύρισμα, κούρεμα κλπ)
- Αναστολή επισκέψεων που δεν είναι επείγουσες και απαραίτητες από εξωτερικούς συνεργάτες ιατρούς
- Στην περίπτωση μεταφοράς σε άλλο χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας, ενημερώνεται άμεσα το Ε.Κ.Α.Β., ο Ε.Ο.Δ.Υ. και ο χώρος υποδοχής ώστε να ληφθούν όλα τα απαιτούμενα μέτρα πρόληψης και ελέγχου διασποράς της λοίμωξης.
- Στην περίπτωση θανάτου ασθενούς με ύποπτη ή επιβεβαιωμένη λοίμωξη COVID-19 ακολουθούνται οι οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ. σχετικά με τη διαχείριση νεκρών σωμάτων

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/2019-nCoV-nekra-somata2.pdf>

Οι θεραπείες που οδηγούν σε αυξημένη παραγωγή αερολυμάτων (αύξηση του αναπνευστικού έργου, ανάγκη στενής επαφής με τους εργαζόμενους) ενέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο διασποράς της λοίμωξης covid 19, αν αφορά ασθενή ή εργαζόμενο που παρουσιάζει ελάχιστη ή ασυμπτωματική νόσηση. Κάθε «σταθμός» θεραπείας θα έχει απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρα από τον επόμενο.

Για την πρόληψη της διασποράς της λοίμωξης, σε όλους τους ασθενείς που προσέρχονται για οποιοδήποτε θεραπεία, θα πρέπει να δίνεται μάσκα

αναπνευστικής προστασίας, την οποία να φορούν καθ όλη τη διάρκεια της επίσκεψής τους, στο κέντρο. Επίσης όλοι οι εργαζόμενοι του κέντρου θα πρέπει να φέρουν μάσκα αναπνευστικής προστασίας (απλή χειρουργική μάσκα) καθ όλη τη διάρκεια της εργασίας τους.

Αν υπάρχουν θεραπευτικές διαδικασίες στις οποίες ο ασθενής δεν δύναται να φορά μάσκα αναπνευστικής προστασίας, συστήνεται η τήρηση της δυνατής μέγιστης απόστασης με τον εργαζόμενο και η χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/FFP3), όπως και γυαλιών οφθαλμικής προστασίας, από τον εργαζόμενο. Ο χώρος και ο εξοπλισμός, θα καθαρίζεται μετά το πέρας κάθε θεραπείας. Συστήνεται, να χρησιμοποιείται συγκεκριμένος χώρος για τις θεραπείες αυτές, το δυνατόν απομονωμένος από τον χώρο των άλλων θεραπειών και να διαθέτει ικανοποιητικό φυσικό αερισμό (τα παράθυρα να διατηρούνται ανοικτά). Ο ασθενής θα μετακινείται προς και από το χώρο θεραπείας μέσω της μικρότερης δυνατής και προκαθορισμένης διαδρομής και χωριστού ανελκυστήρα αν είναι δυνατόν.

Η πισίνα δεν θα λειτουργεί το παρόν χρονικό διάστημα.

Κυκλοφορία ασθενών / εργαζομένων στους χώρους εργασίας

Για την πρόληψη της διασποράς της λοίμωξης, σε όλους τους ασθενείς που προσέρχονται για οποιοδήποτε έλεγχο, θα πρέπει να δίνεται μάσκα αναπνευστικής προστασίας, την οποία να φορούν καθ όλη τη διάρκεια της επίσκεψής τους, στο κέντρο. Επίσης όλοι οι εργαζόμενοι του κέντρου θα πρέπει να φέρουν μάσκα αναπνευστικής προστασίας (απλή χειρουργική μάσκα) καθ όλη τη διάρκεια της εργασίας τους. Οι υφασμάτινες μάσκες δεν συστήνονται για το προσωπικό των υπηρεσιών υγείας.

Ισχύει η απαγόρευση ή ο αυστηρός περιορισμός του επισκεπτηρίου ως νεοτέρας. Για τους νοσηλευόμενους ασθενείς με ογκολογικά, αιματολογικά νοσήματα, ή άλλα νοσήματα που προκαλούν ανοσοκαταστολή (συγγενή ή επίκτητη, λόγω φαρμακευτικής αγωγής ή χρονίου νοσήματος), θα πρέπει να υπάρχει ιδιαίτερη μέριμνα με περιορισμό των μετακινήσεων και των επαφών στις ελάχιστες δυνατές και παροχή των θεραπειών εντός του θαλάμου (συστήνεται η νοσηλεία σε επαρκώς αεριζόμενο μονόκλινο θάλαμο με ατομική τουαλέτα και την πόρτα κλειστή). Οι εργαζόμενοι επίσης θα πρέπει να περιορίσουν τις άσκοπες μετακινήσεις εντός των χώρων του κέντρου.

Παραμονή σε χώρους αναμονής

Συστήνεται η τοποθέτηση των καθισμάτων με τρόπο που να εξασφαλίζεται η τήρηση της απόστασης των 2 μέτρων μεταξύ τους. Οι πάγκοι πολλαπλών θέσεων ή αδραντοποιούνται ή λειτουργούν μόνο για μια θέση. Εάν υπάρχει συσκευασία παροχής πόσιμου νερού να χρησιμοποιούνται πλαστικά κύπελλα σε θήκη.

Σε κάθε ιατρείο/χώρο θεραπείας στην είσοδο, προτείνεται να υπάρχει μικρό χαλί εμποτισμένο σε διάλυμα χλωρίνης για καθαρισμό των υποδημάτων πριν την είσοδο στο χώρο και μετά την είσοδο καθαρό στεγνό χαλί για μην γλιστρήσει ο ασθενής και έχουμε σοβαρό ατύχημα. Τα ραντεβού θα εξυπηρετούνται κατόπιν προγραμματισμού και τηρώντας ασφαλή χρονική απόσταση μεταξύ τους (15 λεπτά). Στο χρόνο αυτό θα γίνεται η καθαριότητα/απολύμανση των επιφανειών και του εξοπλισμού που χρησιμοποιήθηκε.

Στο χολ ή μετά την είσοδο, θα υπάρχει δοχείο απορριμμάτων, με ποδοκίνητο μηχανισμό, για να ρίχνονται τα απολυμαντικά μαντιλάκια που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο ασθενής.

Το δοχείο απορριμμάτων θα έχει εσωτερική πλαστική σακούλα με ενοποιημένο σχοινί κλεισίματος. Οι εργαζόμενοι στον καθαρισμό θα χρησιμοποιούν ελαστικά γάντια πολλαπλής χρήσεως που θα φθάνουν μέχρι τον αγκώνα.

Ο χώρος αναμονής θα πρέπει πριν την λειτουργία του ιατρείου/χώρου θεραπείας ή μετά το πέρας της προηγούμενης χρήσης να καθαρίζεται, να απολυμαίνεται (δάπεδο, καρέκλες, τραπέζια, κάδρα) και να αερίζεται επαρκώς από ανακλόμενες πόρτες ή παράθυρα ώστε να αποφεύγεται η απότομος είσοδος του αέρα.

Χώροι υγιεινής

▣ Στους χώρους υγιεινής θα πρέπει να οριστεί και να τηρείται ο μέγιστος αριθμός ατόμων που εισέρχονται ταυτόχρονα, ανάλογα με την χωρητικότητα τους ώστε να τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων.

▣ Πριν την είσοδο να διατίθεται απολυμαντικό χεριών και σχετική υπενθύμιση εφαρμογής του κατά την είσοδο και έξοδο από το χώρο.

▣ Καλή πρακτική είναι να χρησιμοποιείται το καζανάκι με κλειστό το καπάκι της τουαλέτας Στα WC κοινού και προσωπικού αναρτάται πινακίδα που αναφέρει ότι το καζανάκι τραβιέται εφόσον κλείσει πρώτα το κάλυμμα της λεκάνης.

▣ Να υπάρχει πάντα διαθέσιμο υγρό σαπουνι. Να προτιμώνται συσκευές με ανέπαφη ροή σαπουνιού και ανέπαφες βρύσες, καθώς και χειροπετσέτες μίας χρήσης. Το στέγνωμα των χεριών με ροή αέρα να αποφεύγεται.

▣ Να υπάρχουν αναρτημένες αφίσες σωστού τρόπου πλυσίματος των χεριών

▣ Εφόσον υπάρχει παράθυρο στο χώρο υγιεινής, να είναι συνεχώς ανοιχτό ή σε ανάκλιση.

▣ Η λειτουργία των ανεμιστήρων χώρου αποχωρητηρίου (WC) να είναι συνεχής

▣ Συχνός και επιμελής καθαρισμός των χώρων

Χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης

Μέχρι σήμερα δεν λειτουργούν οι χώροι εστίασης με τραπεζοκαθίσματα. Σε περίπτωση που λειτουργεί μόνο με διανομή φαγητού, η λήψη αυτού ως πακέτο να γίνεται υπό προϋποθέσεις:

- ▣ Ο χώρος πρέπει να αερίζεται διαρκώς.
 - ▣ Στην είσοδο του χώρου θα πρέπει να υπάρχει απολυμαντικό χεριών.
 - ▣ Η τήρηση φυσικής απόστασης 2 μέτρων είναι επίσης απαραίτητη προϋπόθεση, και μπορεί να οριοθετηθεί με αυτοκόλλητες ταινίες στο δάπεδο.
 - ▣ Προτείνεται να υπάρχουν διαθέσιμα είδη μιας χρήσης, τα οποία θα απορρίπτει ο ίδιος ο εργαζόμενος σε ποδοκίνητο κάδο.
 - ▣ Τοποθέτηση προστατευτικού πετάσματος μπροστά από το ταμείο
 - ▣ Ενθάρρυνση για ανέπαφες συναλλαγές με χρήση κάρτας και η αποφυγή χρήσης μετρητών.
 - ▣ Αποφυγή διάθεσης προϊόντων (σαλάτες, φρούτα) σε μπουφέ
- Έξω από τις κουζίνες θα πρέπει να τοποθετηθεί σήμανση με το μέγιστο αριθμό ατόμων που μπορούν να εισέρχονται και στα κοινόχρηστα ψυγεία θα πρέπει να διατηρούνται μόνο συσκευασμένα τρόφιμα.

Ταμεία

- ▣ Συστήνεται η τοποθέτηση διάφανου διαχωριστικού πετάσματος με τον πελάτη .
- ▣ Τοποθέτηση σήμανσης για την ουρά στο δάπεδο ανά 2 μέτρα με μέγιστο αριθμό 5 άτομα
- ▣ Ενθάρρυνση χρήσης κάρτας ανέπαφων συναλλαγών αντί για μετρητά με τοποθέτηση ανάλογης αφίσας
- ▣ Τοποθέτηση δεύτερου POS με δυνατότητας εισαγωγής κωδικού και ανέπαφης συναλλαγής εκτός του διαχωριστικού
- ▣ Χρήση μάσκας και γαντιών από τους εργαζόμενους στο ταμείο

Εργασία στην υποδοχή / γραμματεία

Ο υπάλληλος υποδοχής να βρίσκεται πίσω από διαχωριστικό πέτασμα και να φορά μάσκα.

Τα προϊόντα/φάκελοι/δέματα να τοποθετηθούν από τον courier σε ειδικό χώρο-θυρίδα και θα τα παραλάβει ο υπάλληλος υποδοχής με υποχρεωτική χρήση μάσκας και γαντιών. Συναλλαγές με χρήματα, καλό είναι να αποφεύγονται και να προτιμώνται οι ανέπαφες συναλλαγές. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, η συναλλαγή θα γίνεται μόνο με γάντια, και τα χρήματα θα τοποθετούνται σε ειδικό δοχείο. Η χρήση των γαντιών προϋποθέτει το πλύσιμο/ απολύμανση των χεριών πριν την εφαρμογή τους. Μετά την αφαίρεση των γαντιών σε ποδοκίνητο κάδο, να ακολουθεί άμεσα εφαρμογή αντισηπτικού.

Εργασία στην κουζίνα

Για τη μεγαλύτερη δυνατή προστασία της υγείας από τον SARS-CoV-2, συστήνεται η χρήση σκευών μίας χρήσεως, στους νεοεισερχόμενους

νοσηλευόμενους ασθενείς, ως την γνωστοποίηση των αποτελεσμάτων του τεστ ανίχνευσης. Τα σκεύη θα απορρίπτονται από τον ασθενή (ιδανικά) ή από τον νοσηλευτή που βοηθά στη σίτιση του ασθενούς, κατευθείαν σε κλειστό ποδοκίνητο κάδο, εντός του θαλάμου του ασθενούς. Να υπάρχει φροντίδα για την άμεση απομάκρυνση των απορριμμάτων από το θάλαμο του ασθενούς. Στις λοιπές διεργασίες της κουζίνας, οι δίσκοι και τα σκεύη εστίασης μετά το πέρας του φαγητού, να παραλαμβάνονται και να διαχειρίζονται με τη χρήση γαντιών και μάσκας. Τα σκεύη να πλένονται σε θερμοκρασία $> 60^{\circ}\text{C}$ και όλα τα τροχήλατα μεταφοράς φαγητού να καθαρίζονται/απολυμαίνονται μετά από κάθε χρήση. Συστήνεται να χρησιμοποιούνται διαφορετικά τροχήλατα για την παράθεση του φαγητού και την παραλαβή των χρησιμοποιημένων σκευών. Στην κουζίνα να τηρείται το πρόγραμμα καθαρισμού/απολύμανσης (το πρόγραμμα πρέπει να είναι αναρτημένο και με μορφή λίστας ελέγχου ώστε να σημειώνεται κάθε φορά η υλοποίηση της συγκεκριμένης εργασίας από τους εργαζόμενους και να περιλαμβάνει το σύνολο των χώρων και του εξοπλισμού της κουζίνας).

Εργασία στη φροντίδα του ιματισμού

Η φροντίδα του ακάθαρτου ιματισμού να ακολουθεί τις διαδικασίες που έχουν οριστεί (προσεκτική αφαίρεση από την κλίνη/θάλαμο του ασθενούς, χωρίς κινήσεις που θα δημιουργούν αερολύματα και τοποθέτηση σε πλαστικές σακούλες, οι οποίες θα μεταφέρονται κλειστές – η διαχείριση θα γίνεται με τη χρήση μάσκας και γαντιών από τους εργαζόμενους).

Τα τροχήλατα που χρησιμοποιούνται για την παραλαβή του ακάθαρτου ιματισμού θα είναι αποκλειστικά για τη χρήση αυτή και θα καθαρίζονται/απολυμαίνονται μετά από κάθε χρήση. Να ακολουθούνται αυστηρά τα διαγράμματα ροής καθαρού και ακάθαρτου ιματισμού. Ο ακάθαρτος ιματισμός να πλένεται σε υψηλές θερμοκρασίες (ιδανικά 90°C και σίγουρα $> 60^{\circ}\text{C}$).

ΙΑΤΡΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Επίσκεψη στο ιατρείο θα γίνεται μόνο κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας, και φυσικά με χρήση μάσκας.

▮ Κατά την προσέλευση θα πραγματοποιείται θερμομέτρηση του εργαζόμενου κατά προτίμηση με χρήση θερμομέτρου μετώπου. Σε περίπτωση παθολογικής θερμοκρασίας θα ακολουθούνται οι προβλεπόμενες διαδικασίες (βλ. κεφ. 8).

▮ Όλοι οι εργαζόμενοι θα εισέρχονται στο χώρο του Ιατρείου φορώντας μάσκα.

▮ Ο Ιατρός Εργασίας θα φοράει ιατρική ποδιά και απλή χειρουργική μάσκα.

▮ Σε περίπτωση που δεν είναι εφικτή η τήρηση αποστάσεων (πχ κλινική εξέταση), συστήνεται η χρήση προστατευτικών γυαλιών και μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας.

- ▣ Οι προληπτικές περιοδικές εξετάσεις θα πραγματοποιούνται κατά την κρίση του Ιατρού Εργασίας.
- ▣ Μεταξύ των ραντεβού πρέπει να μεσολαβεί χρονικό διάστημα 5' - 10' προκειμένου να αεριστεί ο χώρος και να απολυμανθεί ο εξοπλισμός.
- ▣ Το Ιατρείο Εργασίας θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά στο τέλος της ημέρας. Σε περίπτωση κρούσματος ύποπτου για λοίμωξη COVID-19, ο χώρος του Ιατρείου θα απολυμαίνεται ακολουθώντας τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, όπως και η υπόλοιπη εγκατάσταση.
- ▣ Το Ιατρείο θα πρέπει να έχει δυνατότητα φυσικού αερισμού.

ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Ιδιαίτερη φροντίδα απαιτείται για την έγκαιρη προμήθεια και εξασφάλιση επάρκειας σε απολυμαντικά, χαρτικά, καθαριστικά, καθώς και επαφή με πιστοποιημένες εταιρίες που διενεργούν απολυμάνσεις όποτε κριθεί αναγκαίο.

Ο απαραίτητος εξοπλισμός για τη λειτουργία του Ιατρείου Εργασίας είναι:

1. Θερμόμετρα (μη υδραργυρικά), κατά προτίμηση υπερύθρων για εξ' αποστάσεως μέτρηση
2. Χάρτινες χειροπετσέτες μίας χρήσης
3. Γάντια μίας χρήσης
4. Κάδος ποδοκίνητος που κλείνει με καπάκι για την απόρριψη των χρησιμοποιημένων μέσων ατομικής προστασίας
5. Πλαστικά ποτήρια μίας χρήσης
6. Αλκοολούχο απολυμαντικό με αντλία έγχυσης (το απολυμαντικό θα πρέπει να έχει περιεκτικότητα σε αλκοόλη ή μίγματος αλκοολών (αιθανόλη, ισοπροπανόλη ή προπανόλη) με άθροισμα 70% και πιστοποίηση CE.
7. Απλές χειρουργικές μάσκες και γάντια μίας χρήσης τοποθετημένα στην είσοδο του Ιατρείου
8. Μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/FFP3) για χρήση από τον/την Ιατρό Εργασίας
9. Προστατευτικά γυαλιά οφθαλμών
10. Προστατευτικός ιματισμός μίας χρήσης

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Για να κερδηθεί η εμπιστοσύνη των εργαζομένων και να διασφαλιστεί η απαραίτητη ηρεμία και αίσθηση ασφάλειας στον εργασιακό χώρο, απαιτείται αντικειμενική, συνεπής, πειστική επικοινωνία που να είναι σύμφωνη με τις εταιρικές αξίες.

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.

Αξιοποιήστε όλα τα διαθέσιμα μέσα για την παροχή έγκυρης ενημέρωσης στο προσωπικό Τοποθετήστε αφίσες σχετικές με θέματα πρόληψης σε κάθε σημείο όπου οι εργαζόμενοι μπορεί να τα διαβάσουν. Το προσωπικό θα πρέπει να ενημερώνεται τακτικά για εξελίξεις, νέα μέτρα ή τροποποιήσεις από το γραφείο προσωπικού, τον Ιατρό Εργασίας και τον Τεχνικό Ασφαλείας. Να γίνεται χρήση έγκυρων πηγών ενημέρωσης όπως ο Ε.Ο.Δ.Υ., το Υπουργείο Υγείας, η γενική γραμματεία πολιτικής προστασίας, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, C.D.C. και O.S.H.A.

Ο κίνδυνος εμφάνισης δυσάρεστων συναισθημάτων μειώνεται, όταν η επιχείρηση λαμβάνει όλα τα ενδεικνυόμενα μέτρα και τηρεί τις διαδικασίες. Με τον τρόπο αυτό, καλλιεργείται κλίμα ασφάλειας κι εμπιστοσύνης. Οι εργαζόμενοι που βιώνουν ιδιαίτερο άγχος μπορούν να απευθύνονται στο ιατρείο για να λάβουν συμπαράσταση και καθοδήγηση. Το γεγονός της επανόδου στη νέα κανονικότητα σηματοδοτεί από μόνο του τη λήξη του συναγερμού και αποτελεί αφορμή για επιστροφή στη ρουτίνα.

Η ενεργός εμπλοκή των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους στη διαχείριση της κατάστασης είναι το κλειδί για την επιτυχία. Διασφαλίστε ότι οι υπάλληλοι των εργολάβων έχουν πρόσβαση στις ίδιες πληροφορίες με τους άμεσους υπαλλήλους.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ - ΕΤΑΙΡΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Στην παρούσα φάση τα επαγγελματικά ταξίδια σε χώρες του εξωτερικού καθώς και η διοργάνωση εταιρικών εκδηλώσεων έχουν αναβληθεί. Νεότερες αποφάσεις θα ληφθούν, σε συνάρτηση με τη σταδιακή αποκλιμάκωση των μέτρων και τα νεότερα επιδημιολογικά δεδομένα.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ - ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

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. Ενδεικτικά, η επιβίωση του ιού SARS-CoV στο περιβάλλον εκτιμάται ότι είναι μερικές ημέρες, ενώ αυτή του ιού MERS-CoV είναι μεγαλύτερη από 48 ώρες, σε μέση θερμοκρασία δωματίου (20°C), πάνω σε διαφορετικές επιφάνειες. Από την πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, τα στοιχεία είναι:

Ο επαρκής καθαρισμός και η απολύμανση του περιβάλλοντος θεωρούνται απαραίτητα για τον περιορισμό της διασποράς του ιού.

Ο συστηματικός και σωστός καθαρισμός με τη συνήθη διαδικασία (χρήση απορρυπαντικού παράγοντα, νερό και μηχανική τριβή) και η απολύμανση των επιφανειών και αντικειμένων στους χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας,

περιλαμβανομένων των χώρων ιατρικής φροντίδας όπου εκτελούνται διαδικασίες που σχετίζονται με τη φροντίδα ασθενών υπόπτων για λοίμωξη covid 19 (όπως η λήψη φαρυγγικού επιχρίσματος), είναι κρίσιμης σημασίας .

Παρακάτω αναφέρονται οδηγίες για δύο περιπτώσεις: Α) οδηγίες για τον περιοδικό καθαρισμό των χώρων εργασίας, χωρίς να υπάρχει υποψία ότι έχει επιμολυνθεί από τον SARS CoV-2 και Β) οδηγίες για τον έκτακτο καθαρισμό χώρων εργασίας που έχουν πιθανά μολυνθεί από το νέο κορονοϊό, δηλαδή χώρου στον οποίο κινήθηκε ύποπτο, στενό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα.

Α. Οδηγίες για τον περιοδικό καθαρισμό των χώρων εργασίας

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- 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, π.χ. 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 σαπουνί και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως.
- Ο χώρος θεραπείας απολυμαίνεται μετά από κάθε θεραπεία εξωτερικών ασθενών και συμπληρώνεται σχετικός πίνακας.

Β. Οδηγίες για τον έκτακτο καθαρισμό χώρων εργασίας που έχουν πιθανά μολυνθεί από το νέο κοροναϊό

Για την απολύμανση των επιφανειών/χώρων που πιθανά έχουν επιμολυνθεί, συστήνεται η χρήση 0.1% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:50 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, είναι απαραίτητη η χρήση αιθανόλης με συγκέντρωση 70% κατόπιν του καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό.

Ολες οι επιφάνειες που έχουν ενδεχομένως μολυνθεί, όπως τοίχοι και παράθυρα, η λεκάνη της τουαλέτας και οι επιφάνειες του μπάνιου, πρέπει να καθαρίζονται

προσεκτικά. Όλα τα υφάσματα (κουρτίνες, σεντόνια, κλπ) πρέπει να πλένονται με καυτό νερό (90°C) και προσθήκη απορρυπαντικού. Εάν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό λόγω της φύσης των υφασμάτων, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ειδικά προϊόντα που περιέχουν υποχλωριώδες νάτριο ή απολυμαντικά μέσα ειδικά για τα υφάσματα αυτά.

Ο προστατευτικός ατομικός εξοπλισμός για το προσωπικό καθαριότητας στην περίπτωση χώρων εργασίας που έχουν πιθανά μολυνθεί από το νέο κορονοϊό περιλαμβάνει:

- Μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή FFP3
- Προστατευτικά γυαλιά
- Προστατευτική φόρμα, αδιάβροχη, με μακριά μανίκια, στις χρήσης
- Γάντια μιας χρήσης

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 κοινοί χώροι από όπου έχει απλώς περάσει το συμπτωματικό άτομο, όπως οι διάδρομοι, συστήνεται να καθαρίζονται σύμφωνα με στις συνήθεις διαδικασίες και πάντα σύμφωνα με στις οδηγίες του κατασκευαστή του απορρυπαντικού/απολυμαντικού και τη σχετική εθνική νομοθεσία. Οι επιφάνειες με στις οποίες έχει έρθει σε επαφή το συμπτωματικό άτομο θα πρέπει να πλένονται και να απολυμαίνονται σύμφωνα με στις παραπάνω οδηγίες. Αυτές οι επιφάνειες περιλαμβάνουν:

- αντικείμενα που είναι εμφανώς λερωμένα/μολυσμένα με σωματικά υγρά
- επιφάνειες που έχουν πιθανώς μολυνθεί όπως μπάνια, τουαλέτες, πόμολα, τηλέφωνα, θρανία, υπολογιστές κ.ά.

Για τον καθαρισμό και την απολύμανση όλων των σκληρών επιφανειών, των πατωμάτων, των καρεκλών, των πόμολων, κ.ά., πρέπει να χρησιμοποιούνται πανάκια/υφάσματα μιας χρήσης ή χαρτί καθαρισμού καθώς και σφουγγαρίστρες με αποσπώμενες κεφαλές. Τα πανάκια/υφάσματα, το χαρτί και οι κεφαλές από τις 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 πιτσίσλισμα και ο ψεκασμός κατά τη διάρκεια του καθαρισμού και στις απολύμανσης.

Στην περίπτωση που κάποια αντικείμενα δεν μπορούν να καθαριστούν, πλυθούν ή/και απολυμανθούν όπως περιγράφεται παραπάνω, π.χ. έπιπλα επικαλυμμένα με ταπετσαρία ή στρώματα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθαρισμός με ατμό.

Παρ' ότι είναι ακόμα άγνωστο σε ποιο χρονικό σημείο μηδενίζεται ο κίνδυνος μετάδοσης της λοίμωξης από το περιβάλλον, εκτιμάται ότι μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Μελέτες που έχουν γίνει με στις ιούς SARS-CoV και MERS-CoV δείχνουν ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, ο κίνδυνος είναι πιθανό να μειωθεί σημαντικά μέσα σε 72 ώρες. Για τον λόγο αυτό, 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 ιικό φορτίο αναμένεται ότι θα έχει μειωθεί σημαντικά μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα. Συστήνεται να κρατούνται τα στοιχεία επικοινωνίας του προσωπικού καθαριότητας στις περιπτώσεις πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος, για πιθανή ιχνηλάτηση επαφών και παρακολούθηση για 14 ημέρες μετά τον καθαρισμό.

Διαδικασία απολύμανσης διά ψεκασμού: Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η διαδικασία απολύμανσης δια ψεκασμού, στην περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος, στους χώρους που φιλοξενήθηκε το κρούσμα, από αρμόδια εταιρεία απολυμάνσεων.

Κλιματισμός: Το σύστημα κλιματισμού θα πρέπει να πληροί τις προϋποθέσεις, όπως αυτές ορίζονται στη σχετική οδηγία του Υπουργείου Υγείας με τη γνωμοδότηση του Τεχνικού Ασφαλείας.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΟΞΕΙΑΣ ΛΟΙΜΩΞΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

Εργαζόμενοι που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες (<https://eody.gov.gr/loimoxi-apo-to-neo-koronoio-covid-19-odigies-gia-eypatheis-omades/>) θα πρέπει να το δηλώσουν άμεσα στον ιατρό εργασίας και να προσκομίσουν σχετική βεβαίωση του θεράποντα ιατρού. Στις ευπαθείς ομάδες ανήκουν και οι έγκυες γυναίκες. Η σύσταση είναι η απομάκρυνση των εργαζομένων από εργασίες που ενέχουν επαφή με ύποπτα ή επιβεβαιωμένα κρούσματα της νόσου και επαφή με το κοινό. Η καλύτερη προστασία για τις ευπαθείς ομάδες είναι η άμεση απομάκρυνσή τους από την εργασία και η παραμονή στο σπίτι για όσο διάστημα συστήνουν οι οδηγίες των επίσημων φορέων.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΚΤΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Εργαζόμενοι που εμφανίζουν ήπια συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού (όπως καταρροή, πταρμός, δεκατική πυρετική κίνηση, μυϊκή αδυναμία, απώλεια όσφρησης/γεύσης):

- Δεν προσέρχονται στην εργασία
- Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους

- Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας της επιχείρησης και ο επιστημονικά υπεύθυνος
 - Επικοινωνούν με το θεράποντα ιατρό τους και λαμβάνουν οδηγίες
 - Συμπληρώνουν το σχετικό έντυπο καταγραφής των συμπτωμάτων
 - Επιστρέφουν στην εργασία τους σύμφωνα με τις οδηγίες ΕΟΔΥ
<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/prosopiko-ypiresion-ygeias-epistrofi-ergasia.pdf>
- Εργαζόμενοι που εμφανίζουν πυρετό, βήχα ή και δυσκολία στην αναπνοή:
- Δεν προσέρχονται στην εργασία
 - Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους
 - Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας της επιχείρησης και ο επιστημονικά υπεύθυνος
 - Αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια
 - Συμπληρώνουν το σχετικό έντυπο καταγραφής των συμπτωμάτων
 - Επικοινωνούν με τον ΕΟΔΥ και λαμβάνουν οδηγίες (εργαστηριακός έλεγχος για COVID-19 σύμφωνα με τις οδηγίες και τα εκάστοτε κριτήρια του ΕΟΔΥ)
 - Υποχρεωτική ενημέρωση του ιατρού εργασίας και του επιστημονικά υπευθύνου σε επιβεβαίωση κρούσματος.
 - Επιστρέφουν στην εργασία τους σύμφωνα με τις οδηγίες Ε.Ο.Δ.Υ.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ 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 της επιχείρησης και ο επιστημονικά υπεύθυνος
 - Αποχωρούν άμεσα από την εργασία
 - Ακολουθούν τις παραπάνω οδηγίες και τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού τους
- Εργαζόμενοι που δεν εμφανίζουν βαριά συμπτωματολογία (χωρίς δυσκολία στην αναπνοή ή απώλεια συνείδησης ή άλλη βαριά κλινική εικόνα):
- Αποφεύγουν την επαφή με τους άλλους εργαζόμενους
 - Αποχωρούν με δικό τους ιδιωτικό μέσο (όχι χρήση μέσων μαζικής κυκλοφορίας)
 - Εάν δεν έχουν, μεταφέρονται με υπηρεσιακό όχημα ή άλλο όχημα. Φέρουν μάσκα μιας χρήσης, απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από τον οδηγό
 - Γίνεται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων, που ήρθε σε επαφή ο εργαζόμενος με διάλυμα χλωρίνης ή και με αλκοολούχο αντισηπτικό.
 - Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων
- Εργαζόμενοι που χρήζουν επείγουσας ιατρικής αντιμετώπισης (δυσκολία στην αναπνοή, απώλεια συνείδησης, βαριά κλινική εικόνα):
- Ενημερώνεται ο ιατρός εργασίας και ο επιστημονικά υπεύθυνος
 - Επικοινωνία με Ε.Ο.Δ.Υ. για λήψη περαιτέρω οδηγιών, ο ασθενής μεταφέρεται άμεσα με ασθενοφόρο ή σύμφωνα με οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ.

- Τηρούνται όλα τα μέτρα ατομικής προστασίας των οδηγών και νοσηλευτών
- 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).
- Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΟΠΤΩΝ ΕΠΑΦΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Εργαζόμενος που ήρθε σε στενή επαφή (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-diaxeirisi-erafon.pdf>) με άτομο (ασθενή ή εργαζόμενο) που εμφάνισε συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού:

1. Αποχωρεί άμεσα από την εργασία,
2. Παραμένει σε απομόνωση στο σπίτι του,
3. Παρακολουθεί την υγεία του για 14 ημέρες και συμπληρώνει το δελτίο καταγραφής συμπτωμάτων.

Σε μη εκδήλωση συμπτωμάτων επιστρέφει στην εργασία του.

Σε εκδήλωση συμπτωμάτων ακολουθούνται οι άνω οδηγίες από την ημερομηνία έναρξης των συμπτωμάτων.

Σε κρίσιμους τομείς της παραγωγής 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: α. αδυναμίας διακοπής λειτουργίας τους και β. 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, ιατρός) και τηρήσε 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.

*ΧΗΜΕΙΟΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΓΙΑ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID 19
ΔΕΛΤΙΟ ΔΗΛΩΣΗΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ*

Για το θέμα της χημειοπροφύλαξης, του θεραπευτικού αλγορίθμου και του τρόπου δήλωσης του επιβεβαιωμένου κρούσματος αρμόδιος είναι ο επιστημονικά υπεύθυνος, για την έκδοση οδηγιών, σύμφωνα και με τις υποδείξεις Ε.Ο.Δ.Υ.

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

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-home-care.pdf>

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-deltio-dilosis.pdf>

Επισημαίνεται ότι καθώς η επιδημία εξελίσσεται οι ορισμοί και οι οδηγίες ενδέχεται να τροποποιηθούν.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΙΣΕΡΧΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ

Θα θέλαμε να σας καλωσορίσουμε στο κέντρο και σας παρακαλούμε να μας βοηθήσετε στο να συμβάλουμε στον περιορισμό της μετάδοσης του νέου κορωνοϊού.

Σας παρακαλούμε να απαντήσετε στα ακόλουθα (κυκλώστε ότι ισχύει):

1. ΕΧΕΤΕ ΠΥΡΕΤΟ 37,5°C ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ; ΝΑΙ ΟΧΙ
2. ΕΧΕΤΕ ΒΗΧΑ; ΝΑΙ ΟΧΙ
3. ΕΧΕΤΕ ΑΠΩΛΕΙΑ ΓΕΥΣΗΣ Η ΟΣΦΡΗΣΗΣ, ΔΙΑΡΡΟΙΕΣ, ΡΙΓΟΣ, ΠΟΝΟΛΑΙΜΟ, ΚΑΤΑΡΡΟΗ; ΝΑΙ ΟΧΙ
4. ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ; ΝΑΙ ΟΧΙ
5. ΕΠΙΣΤΡΕΨΑΤΕ ΠΡΟΣΦΑΤΑ (ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 14 ΗΜΕΡΕΣ) ΑΠΟ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ; ΝΑΙ ΟΧΙ
6. ΗΡΘΑΤΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ (ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 14 ΗΜΕΡΕΣ) ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΑ ΝΟΣΗΣΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ; ΝΑΙ ΟΧΙ

Ίσως χρειαστεί να επικοινωνήσει μαζί σας ο επιστημονικά υπεύθυνος ιατρός του κέντρου ή ο Ιατρός Εργασίας. Θα τηρηθεί πλήρως το ιατρικό απόρρητο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Μάσκες

- ▣ Είτε χρησιμοποιείται μάσκα μίας χρήσης είτε πολλαπλών χρήσεων, είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζει σωστά στο πρόσωπο.
- ▣ Ανάλογα με τον τύπο μάσκας, εφαρμόζουμε σωστά την τοποθέτηση και αφαίρεση σύμφωνα με τις οδηγίες.
- ▣ Πλύσιμο των χεριών πριν την τοποθέτηση, την αφαίρεση και μετά την αφαίρεση.
- ▣ Αποφυγή επαφής με την εξωτερική επιφάνεια.
- ▣ Απόρριψη όχι σε κάδους ανακύκλωσης.
- ▣ Αν γίνεται χρήση υφασμάτινης μάσκας πολλαπλών χρήσεων, να μεταφέρεται σε καινούργια κάθε φορά χάρτινη σακούλα και να πλένεται σε θερμοκρασία άνω των 60°C και να σιδερώνεται. Η υφασμάτινη μάσκα δεν συστήνεται για χρήση από το υγειονομικό προσωπικό σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας

Οδηγίες για υφασμάτινες μάσκες

Οδηγίες ορθής εφαρμογής: Πριν τοποθετήσουμε τη μάσκα καθαρίζουμε τα χέρια μας σχολαστικά με νερό και σαπούνι ή με αντισηπτικό. Καλύπτουμε το στόμα, τη μύτη και το πηγούνι με τη μάσκα. Ασφαλίζουμε τη μάσκα στο πίσω μέρος της κεφαλής. Βεβαιωνόμαστε πως δεν υπάρχει κενό μεταξύ μάσκας και προσώπου, εφαρμόζουμε αεροστεγώς.

Οδηγίες Ορθής Χρήσης: Σε όλη τη διάρκεια χρήσης της μάσκα, αποφεύγουμε να ακουμπήσουμε την επιφάνεια της. Αν ακουμπήσουμε την επιφάνεια της μάσκας τότε θα πρέπει να καθαρίσουμε τα χέρια μας με αντισηπτικό ή νερό και σαπούνι. Εάν η μάσκα μας υγραποποιηθεί, την αλλάζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες αφαίρεσης.

Οδηγίες Ορθής Αφαίρεσης: Αφαιρούμε τη μάσκα από το λάστιχο της πρώτα το κάτω μετά σκύβουμε μπροστά και αφαιρούμε το πάνω λάστιχο χωρίς να αγγίζουμε την εξωτερική επιφάνεια. Μετά τη κάθε χρήση της, την τοποθετούμε σε μια χάρτινη σακούλα μέχρι τον καθαρισμό της. Καθαρίζουμε τα χέρια μας αποτελεσματικά με νερό και σαπούνι ή με αντισηπτικό.

Γάντια

- ▣ Στα γάντια μιας χρήσης να υπάρχουν και διαθέσιμα χωρίς τάλκ ή latex λόγω πιθανής αλλεργίας
- ▣ Αποφυγή επαφής με το πρόσωπο.
- ▣ Σωστή αφαίρεση και απόρριψη και τοποθέτηση ανάλογης αφίσας.
- ▣ Πλύσιμο των χεριών μετά την αφαίρεση.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-kritiria-gia-ergastiriako-elegcho/>
2. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/odigies-gia-ti-chrisi-toy-exoplismoy-atomikis-prostasias-se-periptosi-elleipseon/>
3. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/PPE-donning-doffing.pdf>
4. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-hcws-list.pdf>,
5. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/PPE-donning-doffing.pdf>
6. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-parochis-ygeias/choroi-parochis-ygeias-nosokomeia/ygieini-ton-cherion/>
7. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/2019-nCoV-nekra-somata2.pdf>
8. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/prosopiko-ypiresion-ygeias-epistrofi-ergasia.pdf>
9. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-algorithmos-therapeia.pdf>
10. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-home-care.pdf>
11. **E.O.Δ.Υ.** <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-deltio-dilosis.pdf>

DESIGN OF RETURN TO THE NEW REALITY OF WORK AFTER COVID-19 INSTRUCTIONS FOR REHABILITATION CENTERS

Maria Athanassiou, Emmanouil Gavrilakis, Efthymios Thanassias, Stavroula Kallitsari, Spyridon Kottas, Theodoros Mintzias, Kyriaki Michalopoulou, Panteleimon Batsis, Athanassios Ntavelos, Helen Douna, Evgenia Pantazi, Georgios Papagiannakis, Vassilios Patsatzis and Theodora Christopoulou

Hellenic Society of Occupational Medicine and Environment (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.), Athens.

Abstract: The text refers to the plan for returning to work after a COVID-19 infection in Rehabilitation Centers.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΠΙΔΗΜΙΚΟ ΚΥΜΑ ΤΟΥ COVID-19

Ιωάννα Αγγέλη¹ και Κυριακή Μιχαλοπούλου²

1. Ιωάννα Αγγέλη, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, 2. Κυριακή Μιχαλοπούλου, Ειδικός Ιατρός Εργασίας.

Περίληψη: Το άρθρο αυτό περιλαμβάνει τα κύρια σημεία για το σχεδιασμό για την επιστροφή στην εργασία στον τομέα της εστίασης μετά το επιδημικό κύμα του COVID-19.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο νέος κορωνοϊός SARS-CoV-2 αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού ο οποίος μπορεί να προκαλέσει τη νόσο COVID-19. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο όρος SARS-CoV-2 υποδεικνύει τον ιό, ενώ ο όρος COVID-19 (CoronaVirus Disease 2019) υποδεικνύει τη νόσο που εκδηλώνεται από τον ιό SARS-CoV-2.

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, ενώ πιθανός τρόπος μετάδοσης θεωρείται το άγγιγμα μιας μολυσμένης επιφάνειας και στη συνέχεια το άγγιγμα των ματιών ή του στόματος. Δεν υπάρχουν σαφείς επιστημονικές ενδείξεις για τη μετάδοση του ιού με αγωγό τα τρόφιμα. Ωστόσο υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις υψηλής μεταδοτικότητας του ιού καθώς επίσης υπάρχουν ενδείξεις παραμονής στις διάφορες επιφάνειες με διάρκεια από λίγες ώρες έως αρκετές ημέρες.

Οι άνθρωποι που μολύνονται από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 μπορεί να εμφανίσουν πυρετό, βήχα, δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή), φαρυγγαλγία, μυϊκούς πόνους. Διαταραχές στην όσφρηση και στη γεύση επίσης έχουν αναφερθεί. Η δύσπνοια εμφανίζεται όταν η λοίμωξη προσβάλει τους πνεύμονες, προκαλώντας πνευμονία.

Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση. Δεν γνωρίζουμε το ποσοστό των ασυμπτωματικών περιστατικών, ούτε τον ακριβή ρόλο που παίζουν στη μετάδοση του SARS-CoV-2, πιθανολογείται όμως πως είναι μικρότερο από αυτό των συμπτωματικών περιπτώσεων της νόσου.

Οι υγειονομικές αρχές (Ε.Ο.Δ.Υ., Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Εργασίας) έχουν ήδη θεσπίσει βασικές συστάσεις και οδηγίες για τους χώρους εργασίας, καθώς και προτείνουν μέτρα ατομικής υγιεινής έναντι πιθανής έκθεσης.

Αυτά τα βασικά μέτρα επηρεάζουν κάθε χώρο εργασίας και θα επηρεάσουν και τον τομέα της εστίασης, όταν η αναστολή των δραστηριοτήτων αρθεί.

ΣΤΟΧΟΣ

Ο στόχος του σχεδιασμού των συγκεκριμένων οδηγιών να προτείνει πρακτικές που αφορούν στη λήψη γενικών και ειδικών μέτρων ασφάλειας και πρόληψης για την ανάπτυξη της δραστηριότητας, προσαρμοσμένα στα νέα δεδομένα.

Είναι σημαντικό να εφαρμοστούν μια σειρά μέτρων στην εστίαση με στόχο να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος έκθεσης στο νέο κορονοϊό και να εξασφαλιστεί έτσι η ασφάλεια και υγεία των ανθρώπων, τόσο των πελατών όσο και των εργαζομένων.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ

Το αντικείμενο των οδηγιών που αφορούν στον τομέα της εστίασης περιλαμβάνει βασικά τμήματα και κατηγορίες, (εστιατόρια, takeaway, deliveryservice, ζαχαροπλαστεία, καφεενία, μπαρ που σερβίρουν φαγητό κ.α.). Οι συγκεκριμένες οδηγίες αφορούν τα εστιατόρια.

Ορίζουμε ως εστιατόριο, ένα χώρο δημόσιο ή ιδιωτικό, μόνιμο ή εποχιακό, η δραστηριότητα του οποίου είναι να προετοιμάσει και να σερβίρει γεύματα που προετοιμάζονται για κατανάλωση στους τελικούς καταναλωτές, οι οποίοι βρίσκονται στο συγκεκριμένο εστιατόριο.

ΓΕΝΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Αυτή η ενότητα περιέχει τα γενικά προληπτικά μέτρα που συστήνονται από τις υγειονομικές αρχές. Ο βέλτιστος τρόπος για να αποφευχθεί η μετάδοση, είναι να χρησιμοποιηθεί ένας συνδυασμός όλων των μέτρων και όχι μόνο της χρήσης του ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού (ΜΑΠ). Η εφαρμογή ενός συνδυασμού μέτρων ασφάλειας και υγιεινής μπορεί να παρέχει έναν επιπλέον βαθμό προστασίας.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ:

- Τήρηση της ελάχιστης φυσικής απόστασης 1,5 μέτρων μεταξύ όλων των ανθρώπων (πελάτες και εργαζόμενοι) και 2 μέτρων μεταξύ των τραπεζιών.
- Υποχρεωτική χρήση μάσκας για το προσωπικό.

ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ:

- Η υγιεινή των χεριών είναι το κύριο μέτρο πρόληψης και ελέγχου των λοιμώξεων. Πλύσιμο χεριών κάθε φορά που αλλάζει η δραστηριότητα ή κάθε 15 λεπτά.

- Κάλυψη της μύτης και του στόματος όταν εμφανίζεται βήχας ή πταρμός και απόρριψη του χαρτομάντηλου ή του μαντηλιού σε κάδο απορριμμάτων με ποδοκίνητο σύστημα ανοίγματος εξοπλισμένο με σάκο απορριμμάτων. Διαφορετικά χρησιμοποιούμε το εσωτερικό του αγκώνα για να αποφύγουμε τη μόλυνση των χεριών.

Υποχρεωτική χρήση μάσκας για το προσωπικό.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ:

- Εντατικοποίηση καθημερινού καθαρισμού και απολύμανσης σε κοινόχρηστους χώρους.
- Εντατικοποίηση εργασιών καθαρισμού και απολύμανσης αντικειμένων που ενδέχεται να χρησιμοποιήθηκαν συχνά ή από μη αρμόδια άτομα.

ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ:

- Οι εργαζόμενοι με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού ή πυρετό πρέπει να παραμείνουν σπίτι και να μην πάνε στη δουλειά.
- Οι εργαζόμενοι που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες πρέπει να ενημερώσουν την επιχείρηση.
- Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να έχουν επαρκή αποθέματα ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού (ΜΑΠ).

ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

- Οδηγίες για προετοιμασία και χρήση των κλιματιστικών, σύμφωνα με τις οδηγίες της σχετικής εγκυκλίου του Υπουργείου Υγείας για τη χρήση των κλιματιστικών (23.04.2020).

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/klimatistika-covid19.pdf>

- 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)
- Ρύθμιση του εξερισμού 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
- 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 (splitunits) 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.
 - Προκαλούμε φυσικό αερισμό την ώρα καθαρισμού και απολύμανσης της εγκατάστασης και διασφάλιση της ανανέωσης του αέρα στο χώρο.
 - Ο φυσικός αερισμός θεωρείται ως ένα από τα αποτελεσματικά μέτρα στον έλεγχο των λοιμώξεων.
 - Σχολαστική καθαριότητα κατά την έναρξη λειτουργίας, μετά από τη μακρά περίοδο μη λειτουργίας, λόγω lockdown.
 - Πραγματοποίηση τουλάχιστον δύο καθημερινών καθαρισμών όλης της εγκατάστασης, στο άνοιγμα και στο κλείσιμο. Ειδικά για τον πάγκο σερβιρίσματος (πάσο), αυτός να καθαρίζεται κάθε 30 λεπτά, και να υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό για τους σερβιτόρους.
 - Μετά από κάθε καθαρισμό, απόρριψη των υλικών και τα ΜΑΠ που χρησιμοποιήθηκαν με ασφάλεια σε ειδικό κάδο για χρησιμοποιημένα ΜΑΠ. Ακολουθεί πλύσιμο των χεριών.
 - Οι επιφάνειες στις οποίες πρέπει να δοθεί περισσότερη προσοχή είναι αυτές που αγγίζονται συχνά: επαναχρησιμοποιούμενα μενού (δεν συστήνονται), πόμολα και λαβές θυρών, συρτάρια, κιγκλιδώματα, διακόπτες, ηλεκτρικές συσκευές, τραπέζια, καρέκλες και άλλα έπιπλα, βρύσες νερού, σκεύη κουζίνας, ηλεκτρονικά συστήματα κ.λπ.
 - Ο καθαρισμός (απορρυπαντικό και νερό) που αφαιρεί ορατή σκόνη και λεκέδες είναι απαραίτητος και πρέπει πάντα να προηγείται της απολύμανσης, διαφορετικά η απολύμανση δεν είναι αποτελεσματική.
 - Στη συνέχεια, απολύμανση με εγκεκριμένα απολυμαντικά και αντισηπτικά προϊόντα, (σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και των συστημάτων πιστοποίησης).
- (<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>).
- Προσοχή τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται να είναι εγκεκριμένα για χώρους εστίασης και να μην έρχονται σε άμεση επαφή με τα τρόφιμα.
 - Χρήση γαντιών και συγκεκριμένων ρούχων για τον καθαρισμό. Χρησιμοποιούμε διαφορετικά καθαριστικά πανιά και σφουγγάρια, ή δυνατόν, μιας χρήσης.
 - Όταν τελειώσουμε, πλένουμε καλά τα χρησιμοποιημένα υλικά στους 60-90 βαθμούς, τα αφήνουμε να στεγνώσουν και καθαρίζουμε τα χέρια μας.
 - Οι κάδοι να εκκενώνονται έγκαιρα, πριν την πλήρωσή τους.

ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Όλοι οι εργαζόμενοι να έχουν πιστοποιητικό υγειονομικού ενδιαφέροντος σε ισχύ.

Καταγραφή θερμοκρασίας όλου του προσωπικού. Όλοι οφείλουν να επιτηρούν καθημερινά την υγεία τους, και να μην προσέρχονται στην εργασία με οποιαδήποτε συμπτώματα. Ειδικά για την περίπτωση πυρετού, μπορεί να προσφέρεται θερμομέτρηση με θερμόμετρο υπέρυθρων στην είσοδο, τόσο για εργαζόμενους. Στην είσοδο να υπάρχει σχετική προειδοποίηση απαγόρευσης εισόδου για άτομα που έχουν συμπτώματα.

Οι εργαζόμενοι που κατά τη στιγμή του ανοίγματος του εστιατορίου, είναι σε απομόνωση στο σπίτι με διάγνωση COVID-19 ή παρουσιάζουν οποιαδήποτε συμπτώματα συμβατά με COVID-19 δεν μπορούν να ενταχθούν στη εργασία. Πρέπει επίσης να παραμείνουν στα σπίτια τους εάν γνωρίζουν ότι είχαν πρόσφατα επαφή με κάποιον που έχει διαγνωστεί με COVID-19.

Εάν ένας εργαζόμενος αρχίσει να έχει συμπτώματα συμβατά με την ασθένεια κατά τη διάρκεια της εργασίας του θα πρέπει να ενημερώσει άμεσα τον προϊστάμενό του και να αποχωρήσει έως ότου αξιολογηθεί η κατάσταση του από επαγγελματία υγείας.

Η υγιεινή των χεριών είναι το πιο σημαντικό μέτρο, απλό και αποτελεσματικό, για την αποτροπή μετάδοσης μικροοργανισμών συμπεριλαμβανομένου του νέου κορονοϊού. Είναι σημαντική η διαρκής τριβή, η οποία πρέπει να έχει διάρκεια τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα. Μια άλλη επιλογή είναι να χρησιμοποιηθεί αλκοολούχο διάλυμα (60-70%), αλλά εάν τα χέρια είναι βρώμικα, δεν θα είναι αποτελεσματικό. Αφίσες για την υγιεινή των χεριών πρέπει να υπάρχουν σε τουαλέτες, αποδυτήρια, κουζίνα.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Για τη μετάβαση του εργαζομένου στην εργασία συστήνεται η αποφυγή χρήσης Μεσών Μαζικής Μεταφοράς λόγω πιθανού συγχρωτισμού που αυξάνει την πιθανότητα έκθεσης. Αν όμως δεν υπάρχει άλλη δυνατότητα να γίνεται χρήση μάσκας.

Προτείνεται η χρήση ιδιωτικού οχήματος και η αποφυγή μεταφοράς περισσότερων από μόνων.

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ:

- Το πλύσιμο των χεριών πρέπει να γίνεται συχνά και πάντα στην αναχώρηση και άφιξη από και στο σπίτι, στην αρχή της εργασίας, μετά τη χρήση της

τουαλέτας, μετά από διαλείμματα, πριν τη κατανάλωση φαγητού, μεταξύ χειρισμών πρώτων υλών ή διαφορετικών προϊόντων, όταν αγγίζουμε μη καθαρά αντικείμενα (χρήματα, κλειδιά κ.λπ.), μετά το κάπνισμα και μετά την επαφή με υπολείμματα τροφών ή απόβλητα.

- Συνιστάται να μην γίνεται χρήση του κινητού τηλεφώνου και σε περίπτωση που χρησιμοποιηθεί θα πρέπει να πραγματοποιηθεί νέα υγιεινή χειρών.
- Αποφεύγεται ο βήχας ή το φτέρνισμα πάνω από τα τρόφιμα ή τις επιφάνειες εργασίας.
- Αποφυγή αγγίγματος μαλλιών, ματιών, μύτης στόματος, καθώς τα χέρια διευκολύνουν τη μετάδοση.
- Η χρήση γαντιών δεν απαλλάσσει από την ορθή υγιεινή των χειρών μετά την αφαίρεση.
- Τα νύχια πρέπει να διατηρούνται κοντά και τακτοποιημένα, αποφεύγοντας τη χρήση δαχτυλιδιών, βραχιολιών, ρολογιών χειρός ή άλλων κοσμημάτων.
- Διατήρηση της κοινωνικής απόστασης κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΝΔΥΣΗ

- Χρήση στολής εργασίας για την εκτέλεση της δραστηριότητας.
- Αύξηση της συχνότητας αλλαγής στολών για το προσωπικό της κουζίνας και της τραπεζαρίας.
- Στην κουζίνα, καθορισμός της συχνότητας αλλαγής της στολής (καθημερινά).
- Στη τραπεζαρία, καθορισμός της συχνότητας αλλαγής ποδιών (ανά βάρδια).
- Οι στολές ή τα ρούχα εργασίας θα πρέπει να πλένονται σε πλήρεις πρόγραμμα πλυσίματος μεταξύ 60-90°C.
- Οι μάσκες απορρίπτονται όταν διαβραχούν, ή είναι εμφανώς λερωμένες. Αντίστοιχα, τα γάντια απορρίπτονται μετά από εργασίες καθαριότητας, καθώς και όταν υπάρχει εναλλαγή καθηκόντων.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ

ΧΩΡΟΤΑΞΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

- Προσδιορισμός χωροταξικού σχεδιασμού χώρων ώστε να εγγυηθεί η φυσική απόσταση.
- Διαμόρφωση εξωτερικού χώρου τραπεζαρίας, (εάν είναι εφικτό), επανασχεδιασμός της διάταξης των τραπεζιών για να εγγυηθεί η απόσταση δύο μέτρων.
- Εξασφάλιση απόστασης 1,5 μέτρων μεταξύ των πελατών ή εγκατάσταση, εμποδίων.
- Σε κάθε τραπέζι κάθονται έως 4 άτομα.
- Ένας πελάτης αντιστοιχεί ανά 3 τ.μ. εξωτερικού χώρου (ανάλογα και με τις οδηγίες που θα δοθούν από τους αρμόδιους φορείς).

ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΣΤΗ ΡΕΣΕΨΙΟΝ / ΕΙΣΟΔΟ ΤΟΥ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ

- Να υπάρχει σήμανση αναμονής για την είσοδο, τηρώντας ενδεδειγμένες αποστάσεις.
- Παροχή αλκοολούχων διαλυμάτων, απολυμαντικών με αυτόματο σύστημα ψεκασμού στην είσοδο της εγκατάστασης για να διασφαλιστεί ότι οι πελάτες απολυμαίνονται τα χέρια τους όταν μπαίνουν στο εστιατόριο.
- Τοποθέτηση αφισών με στόχο την αποτροπή εισόδου ασθενών και τα ενδεικνυόμενα μέτρα (απόσταση - υγιεινή χεριών - κάλυψη βήχα/χρήση μάσκας).
- Εφόσον είναι εφικτό, να υπάρχει ξεχωριστή είσοδος κι έξοδος από το εστιατόριο.
- Στην έξοδο της εγκατάστασης τοποθετούνται κάδοι με ποδοκίνητο καπάκι, εξοπλισμένο με σακούλα σκουπιδιών.
- Να απαγορεύεται η είσοδος σε μη απαραίτητους επισκέπτες (πλανόδιους πωλητές, προωθητές προϊόντων, κλπ.). Σε περίπτωση που απαιτείται συνεργασία με τρίτους, αυτή να γίνεται κατά προτίμηση ηλεκτρονικά, ή εναλλακτικά σε υπαίθριο χώρο.
- Τοποθέτηση plexi-glass διαχωριστικού στη ρεσεψιόν και το ταμείο, για μείωση επαφής με το κοινό.
- Οργάνωση των κρατήσεων με κλιμακωτό τρόπο για να αποφεύγεται η είσοδος των πελατών ταυτόχρονα και διατήρηση της φυσικής απόστασης μεταξύ διαφορετικών κρατήσεων.
- Στο μέτρο του δυνατού, ψηφιοποίηση της διαδικασίας κράτησης. Χρήση της τεχνολογίας με εφαρμογή για επιλογή παραγγελίας από το μενού, ώστε να μειωθεί η ανάγκη επαφής με τους σερβιτόρους.
- Καθαρισμός και απολύμανση υπολογιστή και τηλεφώνου σε κάθε αλλαγή βάρδιας (ελαχιστοποίηση των εργαζόμενων που χρησιμοποιούν αυτά τα είδη).
- Τα στυλό θα πρέπει να είναι για ατομική χρήση.
- Χώροι για απασχόληση μικρών παιδιών να μη χρησιμοποιούνται.

ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΡΙΑΣ

- Η χρήση μπουφέ απαγορεύεται.
- Υποχρεωτική χρήση μη ιατρικής μάσκας για το προσωπικό.
- Καθαρισμός και απολύμανση τραπέζιων και καθισμάτων πριν ανοίξει το εστιατόριο και κατά τη διάρκεια των αλλαγών.
- Μείωση του χρόνου περιβαλλοντικής έκθεσης των μαχαιροπίρουνων και των πιατικών. Προστασία μέχρι τη χρήση.
- Τοποθέτηση αντισηπτικών διαλυμάτων στα τραπέζια πελατών.
- Κατάλογος/μενού: Εφαρμογή συστημάτων που μειώνουν τη φυσική επαφή (ψηφιακά μενού, κατάλογοι μίας χρήσης, κατάλογοι με κωδικούς QR ή καταλόγους που επιτρέπουν την απολύμανσή τους).

- Ελαχιστοποίηση του αριθμού των σερβιτόρων που αλληλοεπιδρούν με τον πελάτη. Περιορισμός της επαφής μεταξύ σερβιτόρων και πελατών.
- Διατήρηση της μέγιστης δυνατής απόστασης μεταξύ του προσωπικού και των πελατών.
- Αποφυγή τοποθέτησης στο τραπέζι κοινών αντικειμένων (θήκες οδοντογλυφίδας, δοχεία λαδόξιδου, αλατιέρες κ.λπ.). Να χρησιμοποιούνται προϊόντα ατομικής συσκευασίας.
- Συνοδευτικά ποτού να προσφέρονται μόνο σε τυποποιημένη (συσκευασμένη) μορφή.

ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

- Αναδιοργάνωση χώρων εργασίας που επιτρέπουν τη φυσική απόσταση.
- Οριοθέτηση του χώρου εργασίας για κάθε θέση.
- Υποχρεωτική χρήση μάσκας
- Αύξηση του καθαρισμού και της απολύμανσης των χώρων εργασίας.
- Πλύσιμο σκευών: Κατά προτίμηση στο πλυντήριο πιάτων ($\theta > 80^{\circ}\text{C}$).
- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών με προϊόντα συμβατά με τρόφιμα σύμφωνα με τα προβλεπόμενα.
- Αντικατάσταση των υφασμάτων των πετσετών με χαρτί κουζίνας .
- Προστατεύουμε από την έκθεση στο περιβάλλον:
- Όλα τα σκεύη που θα έρχονται σε επαφή με φαγητό.
- Όλα τα τρόφιμα μέχρι τη στιγμή της επεξεργασίας τους.
- Χρησιμοποιούμε συστήματα με καπάκι για αλάτι ή μπαχαρικά.

Με βάση τα μέχρι τώρα επιστημονικά δεδομένα, δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι τα τρόφιμα αποτελούν πηγή ή δίοδο μετάδοσης του νέου ιού. Ωστόσο το Κεντρικό Εργαστήριο Δημόσιας Υγείας σας συστήνει τα παρακάτω ως καλές πρακτικές υγιεινής κατά τον χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων όπως:

- Χρήση διαφορετικών μαχαιριών και ξύλων κοπής για τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα.
- Καλό μαγείρεμα των τροφίμων, ειδικά του κρέατος και των προϊόντων του.
- Καλός καθαρισμός επιφανειών και σκευών ιδιαίτερα μετά τον χειρισμό ωμών τροφίμων (όπως κρέας, πουλερικά, θαλασσινά).

(<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-asfali-trofima.pdf>)

ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΣΤΙΣ ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ / WC

- Σχεδιασμός ώστε να ελέγχεται η πρόσβαση και να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός ατόμων στις τουαλέτες. Να υπάρχει σχετική επισήμανση. Διασφάλιση διαθεσιμότητας αντισηπτικού διαλύματος στις τουαλέτες (κατά προτίμηση αυτόματες συσκευές διανομής).

- Αύξηση της συχνότητας καθαρισμού. Όσο είναι δυνατό συχνότερα, μετά από κάθε χρήση, απολύμανση των πιο συχνών περιοχών σε επαφή (λαβές, βρύσες, πόμολα).
- Εξασφάλιση διαθεσιμότητας σαπουνιού και αποφυγή συστήματος στεγνώματος χεριών. Σύσταση χρήσης χειροπετσετών.(αποφυγή της χρήσης υφασμάτων).
- Κάδοι απορριμμάτων με ποδοκίνητο σύστημα ανοίγματος εξοπλισμένο με σακούλα σκουπιδιών.

ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΣΤΑ ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ

- Καθιέρωση έναρξης βάρδιας για τους εργαζόμενους που επιτρέπει τη φυσική απόσταση κατά την αλλαγή ρούχων.
- Ενέργειες που αποκλείουν την επαφή με ρούχα και υποδήματα. Αποφυγή παράταξης εργαζομένων σε κατά μέτωπον διάταξη (π.χ. ερμάρια σε παράλληλη σύνταξη).
- Αφίσες για την ορθή εφαρμογή - αφαίρεση γαντιών και μάσκας.

ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ

Για να αποφευχθεί η είσοδος προϊόντων / συσκευασιών από προμηθευτές που δεν ανήκουν στο προσωπικό του εστιατορίου:

- Ενεργοποίηση μια οριοθετημένης περιοχής συγκέντρωσης προμηθειών. Ο προμηθευτής δεν χρειάζεται πλέον να εισέλθει στις εγκαταστάσεις του εστιατορίου πέρα από την περιοχή που έχει καθοριστεί για τον ανεφοδιασμό των προμηθειών.
- Αποσυσκευασία των προϊόντων που διαθέτουν εξωτερικές συσκευασίες και όταν είναι εφικτό αποφυγή εισαγωγής συσκευασιών στις περιοχές επεξεργασίας ή στις αποθήκες.
- Διασφάλιση διαθεσιμότητας αντισηπτικού διαλύματος.

ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΛΗΡΩΜΩΝ

- Χρησιμοποίηση κατά προτίμηση συσκευών για πληρωμή με χρήση πιστωτικής ή χρεωστικής κάρτας, (POS).
- Σε περίπτωση πληρωμής μετρητών, εφαρμογή καθαρισμού των χεριών στο τέλος της πληρωμής.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

- Ανακοίνωση στους εργαζόμενους των συγκεκριμένων οδηγιών δράσης για τη νόσο COVID-19.

- Εκπαίδευση χειριστών τροφίμων σε καλές πρακτικές υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων).
- Εκπαίδευση στην υγιεινή και την ασφάλεια των τροφίμων σύμφωνα με τα πρωτόκολλα και συστήματα που ακολουθούνται. (HACCP, ISO).
- Πληροφορίες για το σωστό τρόπο πλυσίματος χεριών.
- Εκπαίδευση στη χρήση ΜΑΠ που σχετίζεται με τον κορονοϊό:
 - ▣ Πώς χρησιμοποιείται η μάσκα.
 - ▣ Σωστή χρήση γαντιών.
 - ▣ Τοποθέτηση και αφαίρεση ΜΑΠ σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.
- Οδηγίες για τις ενέργειες που πραγματοποιούνται σε περίπτωση συμπτωμάτων. Ενδεικτικά ο εργαζόμενος που θα εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID 19, ενημερώνει τον προϊστάμενο, οδηγείται σε ειδικό καλά αεριζόμενο χώρο απομόνωσης που έχει προβλεφθεί. Ζητείται άμεσα ιατρική αξιολόγηση. Σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, εφόσον ο εργαζόμενος εμφανίζει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19, θα πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα το μοριακό διαγνωστικό τεστ. Εν αναμονή του αποτελέσματος, ο εργαζόμενος παραμένει στο σπίτι του, σε απομόνωση από τους συγκατοίκους του και ακολουθεί τις σχετικές οδηγίες του ΕΟΔΥ. (Οδηγίες στην ιστοσελίδα ΕΟΔΥ, www.eody.gov.gr).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/COVID19-food-safety-Questions-Answers-in-Greek.pdf>
2. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-asfali-trofima.pdf>
3. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331705/WHO-2019-nCoV-Food_Safety-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/food-safety-and-coronavirus-disease-2019-covid-19>
5. <https://restaurant.org/Downloads/PDFs/business/COVID19-Reopen-Guidance.pdf>
6. https://www.ccohs.ca/images/products/pandemiccovid19/pdf/food_service.pdf
7. <https://diavgeia.gov.gr/doc/92%CE%9D546%CE%9C%CE%A4%CE%9B%CE%9A-09%CE%9E?inline=true>
8. https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/biosafety_crisis_covid19_qandas_en.pdf
9. <https://www.fda.gov/food/food-safety-during-emergencies/best-practices-retail-food-stores-restaurants-and-food-pick-up-delivery-services-during-covid-19>
10. http://acsa.gencat.cat/web/.content/_Seguretatalimentaria/Segutat_Alimentaria_Restauracio/Pautas-de-higiene-y-seguridad-alimentaria-basque-culinary-center.pdf
11. <http://www.efsa.europa.eu/es/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>
12. https://www.bfr.bund.de/en/can_the_new_typ

DESIGN OF RETURN TO WORK IN THE CATERING SERVICES AFTER THE COVID-19 EPIDEMIC WAVE

Ioanna Aggeli¹ and ***Kyriaki Michalopoulou²***

1. *Ioanna Aggeli*, MD, Occupational Medicine Specialist, 2. *Kyriaki Michalopoulou*, MD, Occupational Medicine Specialist.

Abstract: This article covers the main points for planning to return to work in the catering sector after the COVID-19 epidemic wave.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ SARS-COV-2 ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΩΝ Ο.Τ.Α. ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Ευθύμιος Θανασιάς¹, Γεώργιος Μακρυνός² και Γεώργιος Ντουινιάς³

1. Ευθύμιος Θανασιάς, MD, MSc, MPH, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, μέλος της Ε.Ε.Ι.Ε.Π. 2. Γεώργιος Μακρυνός, MPH, Υγιεινολόγος - Επόπτης Δημόσιας Υγείας, Συντονιστής της Επιτροπής Υγιεινής και Ασφάλειας της Π.Ο.Ε. - Ο.Τ.Α., 3. Γεώργιος Ντουινιάς, MD, PhD, Καθηγητής Επαγγελματικής και Περιβαλλοντικής Υγείας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα.

Περίληψη: Οι Ο.Τ.Α είναι ιδιαίτερα σημαντικοί καθώς σε αυτούς εργάζονται περισσότεροι από 100.000 εργαζόμενοι. Καθώς αυτοί εκτίθενται σε πλήθος βιολογικών παραγόντων, των εργαζομένων στην είναι σημαντικό να προσδιοριστούν οι μέθοδοι προστασίας και οι διαδικασίες προφύλαξης από την πανδημία του COVID-19. Το παρόν άρθρο επιχειρεί να φανεί χρήσιμο στους εργαζόμενους και τις δημοτικές αρχές στο σχεδιασμό της αποτελεσματικής προληπτικής γραμμής.

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 προσβάλει 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.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ 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 καθορίστε 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 Δήμος, 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 Δήμου 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 Τραπεζής. 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

παραμένει 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.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Οι εργαζόμενοι εισέρχονται στους χώρους εργασίας όταν:

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

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΕΝΤΟΣ ΧΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- 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.
- Χρήση όλων των μέσων ατομικής προστασίας που προβλέπονται κατά περίπτωση (μάσκα, γάντια)
- Αποφυγή επαφών και συναθροίσεων με άλλους εργαζόμενους, διατήρηση αποστάσεων αν είναι δυνατόν >2 μέτρα από το συνάδελφο τους.
- 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
- 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:

- παραμονή στο σπίτι
- επί υποψίας νόσου, καθημερινή παρακολούθηση της υγείας τους
- καθημερινή θερμομέτρηση (τρεις φορές την ημέρα) και καταγραφή των μετρήσεων
- αποφυγή κοινωνικών συναναστροφών
- αποφυγή επαφών με ευπαθείς ομάδες
- 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

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

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:

- 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 (Παράρτημα Ι)
- Απομάκρυνση εργαζομένων με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- Δυνατότητα ευέλικτου σχεδιασμού διαχείρισης ειδικών αδειών και αναρρωτικών

- 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.
- 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).
- Αποφυγή άμεσης επαφής με το ευρύ κοινό, περιορισμός συναλλαγών με το κοινό στο ελάχιστο δυνατό και μόνο για εξαιρετικές περιπτώσεις
- 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.
- Αποφυγή συνάθροισης εργαζομένων, ειδικά σε κλειστούς χώρους.
- Σύσταση για τηλεργασία και εργασία από το σπίτι όπου είναι δυνατό.
- 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.
- 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. απορριματοφόρα), προτείνεται οι επιβαίνοντες πρέπει να φορούν μάσκα και η καμπίνα να αερίζεται επαρκώς για τουλάχιστον 2 λεπτά κάθε 10 λεπτά διαδρομής.
- Διαχωρισμός εργαζομένων ει δυνατόν σε ομάδες (2 ή περισσότερες) που δεν συναντιούνται μεταξύ τους στον ίδιο εργασιακό χώρο και χρόνο.
- Συχνός καθαρισμός και απολύμανση όλων των επιφανειών που αγγίζονται από εργαζόμενους.
- Συχνός αερισμός εργασιακών χώρων τουλάχιστον 2 φορές τη μέρα και για 20-30 λεπτά.
- Αποφυγή χρήσης κλιματιστικών, σχολαστικός καθαρισμός φίλτρων και συντήρηση των συσκευών ανακύκλωσης / ψύξης και θέρμανσης.
- Εξασφάλιση όλων των μέσων ατομικής προστασίας (μάσκες, γάντια, γυαλιά, στολές ολόσωμες μιας χρήσης, ποδονάρια, σκούφοι, επιμανίκια μίας χρήσης).
- Ο Τεχνικός Ασφαλείας και ο Ιατρός Εργασίας ορίζουν με βάση την Γραπτή Εκτίμηση Επαγγελματικού Κινδύνου και την αυτοψία των θέσεων εργασίας, το είδος των ΜΑΠ που απαιτούνται για την κάθε εκτελούμενη εργασία.

- Προμήθεια και χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων χεριών, καθαριστικών, χαρτικών και δημιουργία στοκ που θα εξασφαλίσει επάρκεια σε περίπτωση παράτασης της πανδημίας.
- Διάρκης εκπαίδευση - ενημέρωση όλων των εργαζομένων. Ενημερωτικά φυλλάδια / αφίσες, ηλεκτρονική αλληλογραφία, κοινωνικά δίκτυα, θα πρέπει να επιστρατευτούν για την μεγαλύτερη δυνατή διάχυση της τεκμηριωμένης πληροφορίας.
- 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.
- Έλεγχος των επισκεπτών με χρήση ειδικού ερωτηματολογίου και τήρηση του σχετικού αρχείου (Παράρτημα IV)
- 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 Γενικός Γραμματέας
 - Ιατρός εργασίας
 - Τεχνικός ασφαλείας
 - Επιτροπή Υγείας και Ασφάλειας Εργαζομένων [ΕΥΑΕ] ή Σωματείο Εργαζομένων
 - Λειτουργός Δημόσιας Υγείας, όπου υπάρχει
 - Διοικητικός προϊστάμενος [Ανθρώπινο Δυναμικό]
 - Διοικητικός προϊστάμενος Κοινωνικών Υπηρεσιών ή δομών Υγείας
 - Διοικητικός Υπεύθυνος Πολιτικής Προστασίας
- Όλες οι ενέργειες απαιτούν διακριτικότητα, τήρηση απορρήτου των ιατρικών δεδομένων και αποφυγή παντός τύπου διακρίσεων (φύλου, φυλής ή χρώματος) στο χώρο εργασίας.

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):

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

Σε επιδείνωση ή εμμονή 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:

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

ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΑΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Όλοι οι εργαζόμενοι με οξεία εμφάνιση συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού:

- Απομονώνονται από τους υπόλοιπους εργαζόμενους
- Είδοποιούν τον προϊστάμενό τους
- Είδοποιείται 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.

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

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

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

- Ενημερώνεται το ιατρείο
- Επικοινωνία με ΕΟΔΥ για λήψη περαιτέρω οδηγιών, ο ασθενής μεταφέρεται άμεσα με ασθενοφόρο ή σύμφωνα με οδηγίες του ΕΟΔΥ
- Τηρούνται όλα τα μέτρα ατομικής προστασίας των οδηγών και νοσηλευτών
- 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).
- Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων.

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 15 λεπτά κ.λπ.) με εργαζόμενο που εμφάνισε συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού:

- Αποχωρεί άμεσα από την εργασία
- Παραμένει σε απομόνωση στο σπίτι του
- Ακολουθεί διαδικασία λεπτομερούς ιχνηλάτησης όλων των επαφών του στο χρονικό διάστημα πριν και κατά τη διάρκεια εμφάνισης των συμπτωμάτων
- 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.

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

Διαδικασία αναθέσεων: Πράξη Νομοθετικού Περιεχομένου της 11.03.2020 - ΦΕΚ 55/Α/11.03.2020 «Κατεπείγοντα μέτρα αντιμετώπισης των αρνητικών συνεπειών της εμφάνισης του κορονοϊού COVID-19 και της ανάγκης περιορισμού της διάδοσής του».

Δ1Γ/Γ.Π/ΟΙΚ 19954/20.03.2020 Εγκύκλιος με θέμα: Μέτρα καθαρισμού και απολύμανσης σε χώρους και επιφάνειες κατά την εξέλιξη της πανδημίας του SARS-COV-2.

ΦΕΚ Α'42/25.02.2020.

Εγκύκλιος με αρ. πρωτ. Δ1Α/Γ.Π.ΟΙΚ.4199/23.01.2020 του Υπουργείου Υγείας. Οδηγίες του ΕΟΔΥ για τα «Μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς λοίμωξης από το νέο κορονοϊό 2019-NCOV στις σχολικές μονάδες 06.02.2020».

Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-COV-2.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Η απολύμανση των κτιρίων και οχημάτων θα πρέπει να πραγματοποιηθεί με απολυμαντικό το οποίο το οποίο πέραν της ευρείας αντιμικροβιακής του δράσης (Βακτήρια, άλγη, μύκητες κ.ά.), 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 και 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, καλάρια, ασανσέρ, πόμολα, κουμπαστές 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 και Ασφάλειας ISO 45001:2018 με πεδίο εφαρμογής των ανωτέρω: Υπηρεσίες απολύμανσης.

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

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 και 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 σαπουνί 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, διακόπτες παραθύρων, μπουτόν ασφαλείας πόρτας, χειρολαβές, υποβραχιόνια καθισμάτων, καθρέφτης κλπ.)

Ο προστατευτικός ατομικός εξοπλισμός για το προσωπικό καθαριότητας των χώρων εργασίας περιλαμβάνει (πέραν του απαιτούμενου από την ΥΑ 43726/08.06.2019,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.ά., πρέπει να χρησιμοποιούνται πανάκια/υφάσματα στις χρήσεις 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 πιτσίσισμα 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 ενδεδωγμένες 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 ανθρώπινοι 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 φυματίωσης 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.

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

Α) ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

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

Χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας (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 Παράρτημα Ι. Οι εργαζόμενοι στις υπηρεσίες αυτές θα πρέπει να εκπαιδεύονται 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 γέισο) και ποδιά χειριστού τροφίμων μιας χρήσης.

Β) ΣΥΝΑΛΛΑΓΕΣ 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 Παράρτημα 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 (Παράρτημα 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, Νοσηλεύτες, επισκέπτες Υγείας, Ψυχολόγους, Γραμματεία κλπ): Μάσκες προσώπου κατηγορίας ασφάλειας FFP3, Γάντια λάτεξ / βινυλίου, Ολόσωμες φόρμες μιας χρήσης, σκούφος, ποδονάρια.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ COVID-19

A. Ορισμοί

Κάθε εργασιακός κίνδυνος περιγράφεται από: τη σοβαρότητα των συνεπειών στην υγεία και 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 ≥ 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.

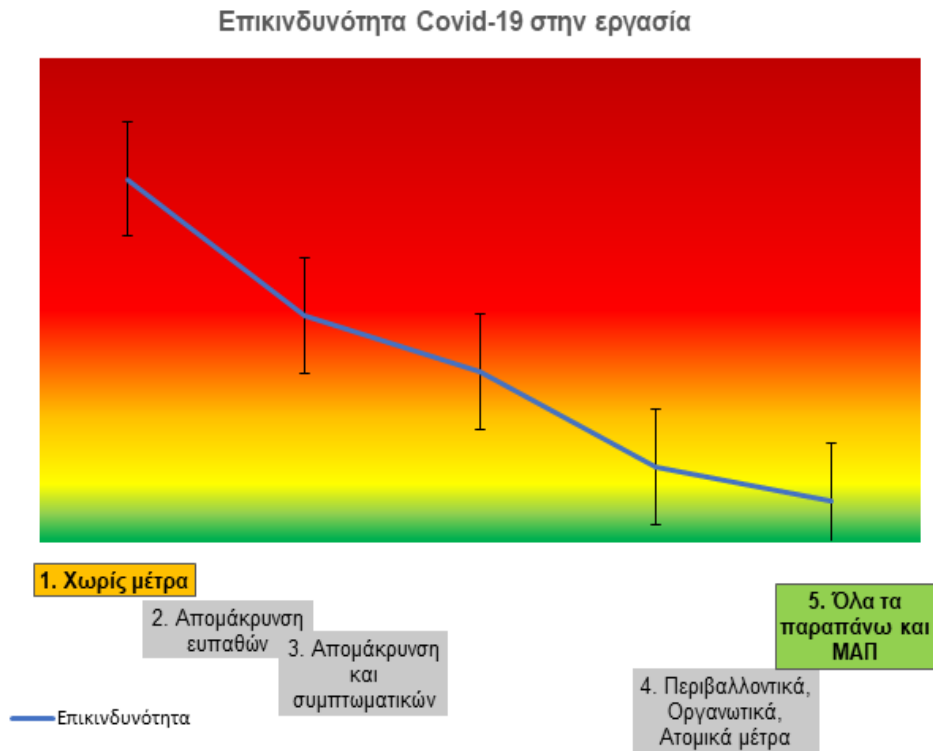
- Επικινδυνότητα για ευπαθείς εργαζόμενους = 24-32
- Επικινδυνότητα για μη ευπαθείς = 18-24

Ενέργειες : διακοπή εργασίας / άμεση λήψη μέτρων

Γ. Μέτρα μείωσης επικινδυνότητας κατά σειρά αποτελεσματικότητας:

- Διακοπή εργασίας σε κάθε επιχείρηση που δεν λαμβάνει κανένα μέτρο
- Απομάκρυνση ευπαθών ομάδων εργαζομένων με βάση την κείμενη νομοθεσία και τη γνωμάτευση του Ιατρού Εργασίας
- Απομάκρυνση εργαζομένων με συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού. Αποφυγή εργασίας συμπτωματικών και απομόνωση. Απομόνωση επαφών με ύποπτο κρούσμα.
- Περιβαλλοντικά μέτρα (παροχή αντισηπτικών, καθαρισμός χώρων, αερισμός, ομάδες εργαζομένων χωρίς επαφή μεταξύ τους, διακοπή περιττών εργασιών, εργασία από το σπίτι)
- Οργανωτικά μέτρα (εκπαίδευση, ενημέρωση, ελάχιστο δυνατόν προσωπικό, ευέλικτες διαδικασίες για απομάκρυνση ευπαθών και συμπτωματικών)
- Ατομικές συμπεριφορές (αποφυγή συναθροίσεων, πλύσιμο χεριών, αποφυγή κοντινών επαφών)

- Χρήση μέσων ατομικής προστασίας (γάντια, μάσκα, ή και γυαλιά, ολόσωμη στολή μιας χρήσης, ποδονάρια – όπου κριθεί απαραίτητο).
- Διακοπή μη απαραίτητων ή και επικίνδυνων εργασιών



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 Π.Ο.Υ. 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 ανθρώπινου 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 προσαρμοσμένη 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 περιπτώσεις συνωστισμού και συνευρέσεις με φυσική παρουσία
- Σταδιακή επιστροφή στις θέσεις εργασίας με προσεκτικά σχεδιασμένες προτεραιότητες
- Εξασφάλιση καλής συντήρησης των κλιματιστικών και εξαερισμών σε συνεργασία με τον τεχνικό ασφαλείας της εταιρείας. Αυστηρή εφαρμογή των οδηγιών που έχουν εκδοθεί για τη λειτουργία των κλιματιστικών (Εγγραφο του Υπουργείου Υγείας με αρ. πρωτ:Δ1δ/ΓΠ οικ. 26635)
- Ενθάρρυνση και εκπαίδευση των εργαζομένων να χρησιμοποιούν και να καθαρίζουν με ατομική τους ευθύνη τα εργαλεία τους, τα είδη γραφείου τους, τα

ΜΑΠ τους, τις συσκευές τους, τα οποία θα πρέπει να είναι ατομικά και να μην μοιράζονται ή ανταλλάσσονται αν πρώτα δεν απολυμανθούν σχολαστικά.

- Ενίσχυση σε ανθρώπινο δυναμικό της ομάδας που ασχολείται με την καθαριότητα και την απολύμανση.

- 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 μπορεί αν κριθεί απαραίτητο να αποτελέσει εργαλείο 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. Ιδανικά η όποια ασφαλής επιστροφή στην εργασία θα πρέπει να σχεδιαστεί με γνώμονα κυρίως την παρουσία ή όχι IgG αντισωμάτων στο αίμα των εργαζομένων. Η ανίχνευση αντισωμάτων IgG/IgM έναντι του COVID-19 έχει μεγάλη σημασία για την ανάλυση του συνολικού αριθμού των ατόμων που έχουν υποστεί λοίμωξη, τον προσδιορισμό των ατόμων που είναι ανοσοποιημένα στο SARS-CoV-2, και των ασυμπτωματικών φορέων του ιού οι οποίοι θα μπορούσαν να μεταδώσουν τη νόσο σε εργαζόμενους που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες (IgM +).

- Ένας τρόπος είναι η αξιοποίηση των rapid tests με χρήση τριχοειδικού αίματος, όπου σε 15 λεπτά παρέχουν αποτέλεσμα για τα IgG / IgM COVID-19 αντισώματα. Δυστυχώς όμως τα τεστ αυτά δεν έχουν αποδείξει προς το παρόν την αξιοπιστία τους και έχουν χαμηλή διαγνωστική και προγνωστική αξία.

- Η καλύτερη διαγνωστική μέθοδος που έχουμε στη διάθεσή μας είναι η μοριακή μέθοδος PCR, της οποίας η υψηλή ευαισθησία και ειδικότητα επιτρέπει τον

εντοπισμό των νοσούντων και των ανόσων όταν επαναλαμβάνεται εντός 48-56 ωρών. Αυτό όμως ενδεχομένως να αυξάνει αρκετά το κόστος για ένα ΟΤΑ.

- Εναλλακτικά προτείνεται η διενέργεια μέτρησης αντισωμάτων IgM / IgG, με ολικό αίμα σε αιμοληψία που θα πραγματοποιηθεί εντός του χώρου εργασίας σε ευπαθείς ομάδες, σε όσους είχαν συμπτώματα τους προηγούμενους μήνες αλλά έλαβαν την οδηγία από τον ΕΟΔΥ, να παραμείνουν σπίτι και δεν ελέγχθηκαν με PCR, και στους εργαζόμενους που πρόκειται να εργαστούν σε θέσεις εργασίας με αυξημένη έκθεση σε βιολογικούς παράγοντες (π.χ. εξυπηρέτηση κοινού). Η προτεινόμενη μέθοδος είναι η πραγματοποίηση ELISA σε ολικό αίμα, της οποίας η αξιοπιστία, η ευαισθησία και η ειδικότητα είναι μεγαλύτερη από 90% για τον COVID-19. Ο εντοπισμός των IgM + που είναι ασυμπτωματικοί φορείς της νόσου θα είναι τεράστιο κέρδος για τον Ο.Τ.Α. για την εξάλειψη της πιθανότητας να μεταδοθεί η νόσος σε ευπαθή πληθυσμό εργαζομένων. Πιθανό IgM θετικό θα προωθείται για περαιτέρω διερεύνηση με διενέργεια διπλού PCR με διαφορά 56 ωρών και ιατρική παρακολούθηση από ιατρούς αντίστοιχης ιατρικής ειδικότητας.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΑΝΟΣΙΑΣ

Για να αποφευχθεί η πιθανότητα οποιουδήποτε είδους διάκρισης σε βάρος των εργαζομένων θα υιοθετηθεί συγκεκριμένη διαδικασία αξιοποίησης των αποτελεσμάτων από τους σύμβουλους υγείας και ασφάλειας του ΟΤΑ (Ειδικό Ιατρό εργασίας), έτσι ώστε η όλη διαδικασία να είναι συμμορφούμενος με τους κανονισμούς του GDPR, και να διασφαλίζεται το ιατρικό απόρρητο και τα ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα των εργαζομένων. Προτείνονται τα εξής:

- Κωδικοποίηση και ανωνυμοποίηση των δειγμάτων
- Γνώση της αντιστοίχισης θα έχει μόνο ο Ιατρός Εργασίας
- Τα αποτελέσματα της IgG (+ ή -), ανοσίας καθώς και της IgM (-), δεν θα ανακοινώνονται. Ο Ιατρός Εργασίας θα τα καταχωρεί, και θα κάνει την στατιστική επεξεργασία βάση της οποίας θα αποφασίζεται μαζί με την διοίκηση η πολιτική για την σταδιακή επάνοδο στην εργασία και για την προστασία των ευπαθών ομάδων.

Οι εργαζόμενοι που εμφανίζουν αντισώματα IgM που θα είναι θετικά, πράγμα που σημαίνει πιθανά ενεργή νόσο (ασυμπτωματικοί φορείς), θα ειδοποιούνται προσωπικά από τον Ιατρό Εργασίας και θα παραπέμπονται άμεσα για διενέργεια διπλής PCR, με διαφορά 56 ωρών η μία από την άλλη, για να μπει η οριστική διάγνωση της νόσου. Για το χρονικό αυτό διάστημα των 3 ημέρων θα χορηγείται αναρρωτική άδεια και σε περίπτωση επιβεβαίωσης του θετικού αποτελέσματος ο Εργαζόμενος θα ακολουθεί το πρωτόκολλο του Ε.Ο.Δ.Υ. για την αντιμετώπιση της νόσου.

Παράλληλα οι εξειδικευμένοι σύμβουλοι υγείας και ασφάλειας (Ιατρός Εργασίας και Τεχνικός Ασφαλείας), θα αναλάβουν την ενημέρωση και εκπαίδευση των διοικητικών στελεχών για την κατανόηση των προτεινόμενων μέτρων, για την

βέλτιστη εφαρμογή τους στις ιδιαίτερες συνθήκες του ΟΤΑ και για την ολοκληρωμένη επικοινωνία αυτών, στους εργαζόμενους. Εξάλλου προτείνεται σαν καλή πρακτική η εξομείωση, ως πιθανό σενάριο, κατάστασης εντοπισμού κρούσματος στην εταιρεία και των επακόλουθων ενεργειών που θα πρέπει να ακολουθήσουν, ώστε να υπάρχει ετοιμότητα, αποφυγή της αμηχανίας και του πανικού, και αμεσότητα στον χειρισμό της κατάστασης εφόσον μελλοντικά προκύψει.

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.

Εγκαιρη 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 και προσπάθεια να μην είναι λιγότερο από 4 m² /εργαζόμενο. Όπου αυτό δεν είναι εφικτό, τοποθετήστε ένα αδιαπέραστο φραγμό μεταξύ των εργαζομένων. Τα εμπόδια μπορούν να είναι ειδικά σχεδιασμένα (γυαλί ή Plexiglas) ή αυτοσχέδια χρησιμοποιώντας αντικείμενα όπως χωρίσματα, κινητά συρτάρια ή μονάδες αποθήκευσης. Προτείνεται η αναδιάταξη των γραφείων ώστε να εξασφαλίζονται τα παραπάνω και αν είναι δυνατόν τα γραφεία να μην είναι διαταγμένα αντικρουστά ώστε να εμποδίζεται η σε ευθεία μετάδοση του ιού. 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.

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

- Βαριά πνευμονοπάθεια
- Βαριά καρδιοπάθεια
- Αρρυθμιστος σακχαρώδης διαβήτης
- Κακοήθεια υπό ενεργό χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία ή ανοσοθεραπεία
- 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., 16.04.2020 - Α.Π.: 5440):

- Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
- Ασθενείς/άτομα ηλικίας άνω των 45 ετών με:
 - Ανθεκτική αρτηριακή υπέρταση παρά την μέγιστη αγωγή
 - Αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη: HbA1c του τελευταίου 3μήνου: $\geq 8.0\%$ ή M.O. τιμών γλυκόζης αίματος >200 mg/dL τις τελευταίες 7 ημέρες και ασθενείς με μικρο/μακρο αγγειακές επιπλοκές

- 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
- 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
- χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου που υποβάλλονται σε εξωνεφρική κάθαρση
- 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 $<200/\mu\text{L}$
- 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 θα πρέπει να εξετασθεί αν μπορούν να εξακολουθούν να εργάζονται:

- Πνευμονική ίνωση υπό καθημερινή φαρμακευτική αγωγή
- Χρόνια ηπατική νόσος (Child Pughscore B ή C)
- Χρόνια νευρολογικά ή νευρομυϊκά νοσήματα
- 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

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 II

ΟΞΕΙΑ ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

Κάθε αιφνίδια έναρξη συμπτωμάτων:

Καταρροή, Πταρμός (χαμηλή πιθανότητα)

Φαρυγγαλγία (μέση πιθανότητα)

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 III

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: βήχα, δύσπνοια) που διαμένει ή επισκέφτηκε περιοχές με αυξημένο αριθμό επιβεβαιωμένων κρουσμάτων σύμφωνα με τον επικαιροποιημένο κατάλογο του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας.

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 συμβάλλουμε 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

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

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

Β. 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 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 ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

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 πιτισιλίσματα 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 70°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 (φιλτρώμασκες) – 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).

Φτιάχνονται εξολοκλήρου ή κατά το κύριο μέρος από το υλικό φιλτραρίσματος.

Μπορεί να κατασκευάζονται με ή χωρίς βαλβίδα εκπνοής.

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:

- Σκόνες,
- 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 με φίλτρα

Η γκάμα των επαναχρησιμοποιούμενων масκών 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.

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 δωρο.
- 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 πηγείς 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 τσούζουν 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 αντανakλάσεις 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 κατάλληλη για την περίπτωση 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 ή 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 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

(Εγκύκλιος Υπουργείου Υγείας: Αρ. Πρωτ. Δ1(δ)/ ΓΠ οικ. 26635, 23.04.2020)

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.

GUIDELINES AND MEASURES FOR THE PANDEMIC FROM THE SARS-COV-2 IN THE WORKING ENVIRONMENT OF LOCAL AUTHORITIES ORGANIZATIONS (O.T.A.)

Efthymios Thanassias¹, Georgios Makrinos² and Georgios Dounias³

1. *Efthymios Thanassias*, MD, MSc, MPH, Specialist Occupational Physician, 2. *Georgios Makrinos*, MPH, Hygienist - Public Health Supervisor, Coordinator of the Health and Safety Committee of the WTO. - O.T.A., 3. *Georgios Dounias*, MD, PhD, Professor of Occupational and Environmental Health, Department of Public Health Policy, University of West Attica, Athens, Greece.

Abstract: Municipalities are particularly important as they employ more than 100,000 people. As they are exposed to a number of biological agents, it is important for workers to identify the methods of protection and precautions for COVID-19 pandemics. This article tries to be useful to employees and municipal authorities in designing an effective precautionary line.

.

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΩΝ ΣΤΑΘΜΩΝ*

Ευθύμιος Θανασιάς¹, Γεώργιος Μακρυνός² και Γεώργιος Ντουινιάς³

1. Ευθύμιος Θανασιάς, MD, MSc, MPH, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, μέλος της Ε.Ε.Ι.Ε.Π. 2. Γεώργιος Μακρυνός, MPH, Υγιεινολόγος - Επόπτης Δημόσιας Υγείας, Συντονιστής της Επιτροπής Υγιεινής και Ασφάλειας της Π.Ο.Ε. - Ο.Τ.Α., 3. Γεώργιος Ντουινιάς, MD, PhD, Καθηγητής Επαγγελματικής και Περιβαλλοντικής Υγείας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα.

* ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ ΤΟΥ ΕΟΔΥ (23.05.2020), ΤΟΥ C.D.C. ΚΑΙ ΤΟΥ Π.Ο.Υ. ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ «ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ SARS-CoV-2 ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΩΝ ΟΤΑ».

1. Το εγχειρίδιο εκδίδεται υπό την επιστημονική αιγίδα της Μονάδας Φυσιοπαθολογίας της Εργασίας και Επαγγελματικών Νόσων [ΜΕΦΕΕΝ] του Τμήματος Πολιτικών Δημόσιας Υγείας και ανανεώνονται ανάλογα με την εξέλιξη της πανδημίας και τις νέες Υπουργικές Αποφάσεις. 2. Το εγχειρίδιο εκδίδεται σε επιστημονική συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Ιατρικής της Εργασίας και Περιβάλλοντος (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.) ως εξειδίκευση της ΓΕΕΚ 28.03.2020.

Περίληψη: Η επιστροφή στην κανονικότητα δεν θα μπορούσε ποτέ να γίνει εφικτή όσο τα σχολεία και οι βρεφονηπιακοί σταθμοί παραμένουν κλειστά. Καθώς η πανδημία στην Ελλάδα βρίσκεται σε ύφεση, το άνοιγμα των βρεφονηπιακών σταθμών είναι μια πρόκληση για την υγεία και την ασφάλεια. Το παρόν άρθρο παραθέτει καλές πρακτικές για να γίνει αυτό με υγεία κι ασφάλεια.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ιός SARS-CoV-2 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων που αποβάλλονται μέσω βήχα ή φταρνίσματος, ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών όταν αυτά έρχονται σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια ή με επιμολυσμένες επιφάνειες).

Ο μέσος χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της μόλυνσης και της εκδήλωσης των συμπτωμάτων είναι 5-6 ημέρες, ενώ κυμαίνεται από 2 έως 14 ημέρες. Τα συχνότερα συμπτώματα της λοίμωξης COVID-19 είναι: Πυρετός, Βήχας (συνήθως ξηρός αλλά μπορεί και με απόχρεμψη), δυσκολία στην αναπνοή, κρυάδες, ρίγος, μυαλγίες, κεφαλαλγία, ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης.

Ανεξάρτητα από το επίπεδο μετάδοσης του κορονοϊού σε μια περιοχή, κάθε Βρεφονηπιακός σταθμός θα πρέπει να εκπονήσει ένα αναλυτικό σχέδιο για την προστασία του προσωπικού, των παιδιών και των οικογενειών τους από τη διάδοση του SARS-CoV-2.

Παρόλο που, με βάση την παρούσα γνώση τα παιδιά με επιβεβαιωμένη λοίμωξη έχουν κατά κανόνα ήπια συμπτώματα, η μετάδοση συμβαίνει όπως ακριβώς και στους ενήλικες (κυρίως μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού τα οποία παράγονται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει, φταρνίζεται ή μιλάει). Τα νήπια και βρέφη φτερνίζονται, βήχουν, βγάζουν σάλια, χρησιμοποιούν πάνες, μαθαίνουν να χρησιμοποιούν την τουαλέτα, αγκαλιάζουν, φιλούν, αγγίζουν τα πάντα και βάζουν αντικείμενα στο στόμα τους. Τέτοιου είδους εκκρίσεις μπορεί να περιέχουν μολυσματικούς βιολογικούς παράγοντες συμπεριλαμβανομένου του SARS-CoV-2. Είναι λοιπόν ζωτικής σημασίας η θέσπιση, κατανόηση και εφαρμογή κανόνων και υποδείξεων ώστε να παρέχονται υπηρεσίες ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο μετάδοσης του κορονοϊού στους βρεφονηπιακούς σταθμούς.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Οι Παιδικοί και Βρεφονηπιακοί Σταθμοί, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών που θα φιλοξενήσουν, διακρίνονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

- I. Βρεφικός Σταθμός για βρέφη από 2 μηνών μέχρι 2,5 ετών.
- II. Παιδικός Σταθμός για νήπια από 2,5 ετών μέχρι την ηλικία εγγραφής τους στην υποχρεωτική εκπαίδευση (νηπιαγωγείο).
- III. Βρεφονηπιακός Σταθμός (βρέφη και νήπια μαζί)

▮ Οι εγκαταστάσεις θα πρέπει να ακολουθούν απόλυτα όλους τους ισχύοντες κανονισμούς και οδηγίες αναφορικά με την άδεια λειτουργία τους, τις τεχνικές προδιαγραφές και τις κατασκευαστικές διατάξεις, όπως αναφέρεται στην κείμενη νομοθεσία (Π.Δ. 99. ΦΕΚ, Αρ. Φύλλου 141, 28.09.2017). Επίσης οι προτεινόμενες οδηγίες του παρόντος εγχειριδίου που βασίζονται στις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ. (Λοίμωξη από το νέο κορονοϊό SARS-CoV-2 (COVID-19) Οδηγίες για νηπιαγωγεία, παιδικούς και βρεφονηπιακούς σταθμούς, 23.05.2020), δύνανται να συμπεριληφθούν στον κανονισμό λειτουργίας κάθε βρεφονηπιακού σταθμού καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας.

▮ Τα βρέφη και τα νήπια που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, προτείνεται να παραμείνουν στο σπίτι τους και να μην προσέρχονται στο σταθμό. Τα άρρωστα βρέφη και νήπια καθώς και οι άρρωστοι εργαζόμενοι παραμένουν σπίτι και σε καμιά περίπτωση δεν προσέρχονται στον βρεφονηπιακό σταθμό

▮ Προτείνεται η προαιρετική χρήση προστατευτικής μάσκας από όλο το προσωπικό των βρεφονηπιακών σταθμών. Η χρήση της μάσκας είναι υποχρεωτική κατά την ετοιμασία ή/και επιμέλεια φαγητού καθώς και σε συνθήκες δυσκολίας τήρησης απόστασης 1,5 μέτρου μεταξύ ενηλίκων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μάσκα χειρουργική ή πολλαπλών χρήσεων πλενόμενη, υφασμάτινη, καλής ποιότητας, με μεταλλικό έλασμα προσαρμογής στη μύτη. Συστήνεται να υπάρχουν τουλάχιστον 4 υφασμάτινες μάσκες ανά εργαζόμενο ώστε να μπορεί να την αλλάζει όταν μολυνθεί ή ρυπανθεί. Θα πρέπει επίσης να είναι διαθέσιμες ασπίδες προστασίας προσώπου όπου απαιτηθεί.

- ▣ Θα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται συχνά όλες οι επιφάνειες που αγγίζονται συχνά
- ▣ Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους (ποδοκίνητους) κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- ▣ Τηρείστε προσεκτικά τις οδηγίες αναπνευστικής υγιεινής με υπευθυνότητα, καθώς οι ενέργειες των βρεφονηπιοκόμων αποτελούν πρότυπο συμπεριφοράς για τα νήπια
- ▣ Σε κάθε βρεφονηπιακό σταθμό ελαχιστοποιήστε την έκθεση μεταξύ των εργαζομένων, αλλά και μεταξύ των εργαζομένων και των γονέων / κηδεμόνων. Πρέπει να γίνουν οι απαραίτητες ρυθμίσεις ώστε τα άτομα του προσωπικού που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου, με συνεργασία του προσωπικού Ιατρού τους με τον Ιατρό Εργασίας, να αναλαμβάνουν εργασίες που έχουν πολύ χαμηλό κίνδυνο έκθεσης ή δεν απαιτούν προσέλευση στο σχολείο (Κατάλογος ομάδων αυξημένου κινδύνου: Υπουργείο Εσωτερικών, εγκύκλιος Αρ. Πρωτ. ΔΙΔΑΔ/Φ.69/115/9670, 18.05.2020). Για παράδειγμα σε τέτοια περίπτωση θα μπορούσε το άτομο με ευπάθεια να εργάζεται στο γραφείο ή την κουζίνα του σταθμού ώστε να έχει περιορισμένη επαφή με τους συναδέλφους, με γονείς και κηδεμόνες ή με τα νήπια και τα βρέφη.
- ▣ Θα πρέπει να τηρείται βιβλίο καταγραφής των επισκεπτών (π.χ. προμηθευτές, συντηρητές κλπ.) στο οποίο θα καταγράφεται το ονοματεπώνυμο, στοιχεία επικοινωνίας και το σκοπό της επίσκεψής τους στον σταθμό.
- ▣ Θα πρέπει μόνο για πολύ σοβαρό λόγο, να επιτρέπεται η είσοδος στον βρεφονηπιακό σταθμό οποιουδήποτε δεν ανήκει στο προσωπικό του σταθμού. Να βεβαιώνεται ότι κανένας που νοσεί ή έχει συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού δεν εισέρχεται στο σταθμό.
- ▣ Μεριμνήστε για την συντήρηση και την καλή λειτουργία όλων των εγκαταστάσεων που αφορούν την υγιεινή των χώρων, δώστε έμφαση στα αποχωρητήρια, στις παροχές νερού και στα ντους των αποδυτηρίων και τα λουτρά
- ▣ Θεωρείται απαραίτητη η καλή οργάνωση των χώρων και η εξυγίανση (καθαρισμός - απολύμανση) των αποδυτηρίων, με σκοπό να δημιουργηθούν υγιονομικά ασφαλείς χώροι που θα είναι στη διάθεση των εργαζομένων, για την αποθήκευση των ρούχων εργασίας και των προσωπικών τους αντικειμένων
- ▣ 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
- ▣ 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.

- ▣ Μεριμνήστε για την προμήθεια και την ύπαρξη ικανού αποθέματος σε αντισηπτικά, απολυμαντικά, χαρτικά και καθαριστικά
- ▣ Εξασφαλίστε την καλή λειτουργία του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, και φροντίστε μέσω των τεχνικών υπηρεσιών για την άμεση αποκατάσταση τυχόν βλαβών
- ▣ Επιβεβαιώστε ότι όλοι όσοι εργάζονται στον σταθμό, είναι πλήρως ενήμεροι για την σημασία και το σωστό τρόπο χρήσης των Μέσων Ατομικής Προστασίας
- ▣ Εκπαιδεύστε και ενημερώστε συνεχώς το προσωπικό των βρεφονηπιακών σταθμών. Διατηρείστε ένα βιβλίο εκπαίδευσεων στο οποίο όσοι συμμετέχουν θα πρέπει να υπογράφουν ότι παρακολούθησαν την εκπαίδευση – ενημέρωση
- ▣ Βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν ότι δεν προσέρχονται στον σταθμό όταν πάσχουν από λοίμωξη του αναπνευστικού, ή έχουν συμπτώματα παρόμοια με του κορονοϊού ή αισθάνονται αδιάθετοι
- ▣ Κάθε άτομο (παιδί ή μέλος του προσωπικού) που έχει έρθει σε στενή επαφή με επιβεβαιωμένο περιστατικό COVID-19 δεν θα προσέρχεται στο νηπιαγωγείο, τον παιδικό ή βρεφονηπιακό σταθμό για 10 ημέρες μετά την τελευταία επαφή με τον ασθενή και στο διάστημα αυτό θα παρακολουθείται στενά η υγεία του για το ενδεχόμενο εμφάνισης συμπτωμάτων.
- ▣ Καθιερώστε διαδικασίες για να διασφαλίσετε ότι τα παιδιά και το προσωπικό που αρρωσταίνουν, ενώ βρίσκονται στον βρεφονηπιακό σταθμό, απομακρύνονται το συντομότερο δυνατό
- ▣ Κρατήστε τα άρρωστα νήπια, βρέφη και το προσωπικό ξεχωριστά από τους υγιείς, μέχρι να μπορούν να μεταφερθούν στο σπίτι.
- ▣ Οι εργαζόμενοι στο σταθμό που νοσούν δεν θα πρέπει να επιστρέψουν στην εργασία τους, ωστόσο εκπληρώσουν όλα τα κριτήρια του ΕΟΔΥ για την ασφαλή επιστροφή τους στην εργασία
- ▣ Ξεχωρίστε μια αίθουσα ή ένα άλλο διακριτό χώρο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απομόνωση ενός άρρωστου παιδιού. Ένα πάρκο ή μια κούνια σε ένα απομονωμένο σημείο της αίθουσας θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για βρέφη. Στις περιπτώσεις αυτές συστήνεται η επικοινωνία από την οικογένεια με ιατρό και εξατομικευμένη αξιολόγηση σχετικά με την ένδειξη εργαστηριακού ελέγχου για την ανίχνευση του ιού.
- ▣ Εάν ένα άρρωστο παιδί έχει απομονωθεί στις εγκαταστάσεις, καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις επιφάνειες στο χώρο απομόνωσης σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- ▣ Ακολουθήστε τις οδηγίες σχετικά με τον τρόπο καθαρισμού - απολύμανσης της κτηριακής εγκατάστασής εάν κάποιος επιβεβαιωθεί ως κρούσμα του ιού
- ▣ Συστήνεται η πιστοποίηση τουλάχιστον ενός εργαζομένου στις παιδιατρικές Πρώτες Βοήθειες και στην ΚΑΑ (Κάρδιο-Αναπνευστική Αναζωογόνηση)
- ▣ Προτείνεται ο διαχωρισμός των παιδιών σε ομάδες ανάλογα με τον αριθμό των βρεφονηπιοκόμων. Η φροντίδα και οι καθημερινές δραστηριότητες θα πρέπει να παρέχονται από το ίδιο βρεφονηπιοκόμο και να μην γίνονται αλλαγές στις ομάδες.

Αυτό θα βοηθήσει στον περιορισμό της διασποράς του ιού σε περίπτωση που κάποιος νοσήσει και θα διευκολύνει την ιχνηλάτηση

- ▣ Κρατήστε την κάθε ομάδα νηπίων σε ξεχωριστό χώρο

- ▣ Περιορίστε τη μίξη των νηπίων μεταξύ των ομάδων, όπως πχ. στο παιχνίδι στην παιδική χαρά, και διατηρήστε τις ομάδες ξεχωριστές για ειδικές δραστηριότητες, όπως η μουσική και η άσκηση

- ▣ Χρησιμοποιείτε ζωγραφιές, σχέδια, αυτοκόλλητα στο πάτωμα για να υποδείξετε τα σημεία που θα πρέπει να παραμένουν τα νήπια, οριοθετώντας το χώρο τους όταν πραγματοποιούνται ομαδικές δραστηριότητες. Εντάξτε το παιχνίδι στην τήρηση των αποστάσεων, ώστε αυτή η διαδικασία να γίνει διασκεδαστική και πιο εύκολα εφαρμόσιμη

- ▣ Στην αίθουσα ύπνου βρεφών και στην αίθουσα ύπνου νηπίων, διαμορφώστε έτσι τη διάταξη ώστε τα κρεβατάκια να απέχουν 1,5 μέτρο μεταξύ τους. Φροντίστε ώστε κάθε βρέφος ή νήπιο να κοιμάται στο ίδιο κάθε φορά κρεβάτι. Τα κρεβάτια μπορούν να τοποθετούνται με διάταξη πόδια-κεφάλι, ώστε να απέχουν περισσότερο τα πρόσωπα των παιδιών. Προτείνεται το ίδιο μέλος του προσωπικού να φροντίζει την ίδια ομάδα παιδιών

- ▣ Χρησιμοποιήστε κλινοσκεπάσματα (σεντόνια, μαξιλάρια, κουβέρτες, υπνόσακους) που μπορούν να πλυθούν. Οι βρεφικές κούνιες πρέπει να φέρουν ετικέτα με το όνομα κάθε παιδιού και να αποφεύγονται οι αλλαγές. Τα κλινοσκεπάσματα που έρχονται σε επαφή με τα βρέφη, πρέπει να καθαρίζονται συχνά και υποχρεωτικά πριν από τη χρήση από άλλο βρέφος.

ΤΗΡΗΣΗ ΜΕΤΡΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- ▣ Συχνό πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά τη χρήση της τουαλέτας, πριν και μετά το φαγητό, μετά από φτάρνισμα ή βήχα και μετά την επαφή με απορρίμματα

- ▣ Εναλλακτικά καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα χεριών που να περιέχει 60-70% αιθυλική αλκοόλη

- ▣ Καλύψτε τη μύτη και το στόμα με ένα χαρτομάντιλο σε περιπτώσεις βήχα / πταρμού (ή με τον αγκώνα και τον ώμο εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο χαρτομάντιλο)

- ▣ Αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια

- ▣ Η χρήση γαντιών είναι απαραίτητη ,αλλά δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών

- ▣ Ενημερωτικές αφίσες με οδηγίες για το σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών, θα πρέπει να βρίσκονται δίπλα σε κάθε νιπτήρα του σταθμού

- ▣ Η χρήση της μάσκας μπορεί να μειώσει τη διασπορά του ιού σε περιπτώσεις στενής επαφής. Συστήνεται η εκπαίδευση των εργαζομένων στην ορθή χρήση μάσκας.

- ▣ Όλο το προσωπικό θα πρέπει να παρακολουθεί την υγεία του για πιθανή εμφάνιση συμπτωμάτων όπως βήχας, πυρετός, δύσπνοια, πονόλαιμος, μυαλγίες,

αρθραλγίες, αίσθημα κόπωσης, ρίγος, ανοσμία Κάθε βρεφονηπιακός σταθμός θα πρέπει να καταγράφει συστηματικά τις αναφορές για συμπτώματα συμβατά με COVID-19 σε παιδιά ή/και μέλη του προσωπικού και να παρακολουθεί την πορεία τους.

▮ Ο συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα, είναι ιδιαίτερα σημαντικός

▮ Συχνή και 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, διακόπτες κάθε είδους, βρύσες κλπ.) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπουνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε συγκέντρωση 0,1% (1000ppm χλωρίου) δηλ. αραιώση 1:50 (20ml χλωρίνης ανα 1 λίτρο νερού) ή αλκοολούχο απολυμαντικό επιφανειών

▮ Επιβάλλεται 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

▮ Όλα τα παιδιά, το προσωπικό και οι εθελοντές πρέπει να εφαρμόζουν την υγιεινή των χεριών τις ακόλουθες ώρες και με το εξής τρόπο:

1. Αφίξη στην εγκατάσταση και μετά από διαλείμματα
2. Πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού ή γάλακτος ή υγρών
3. Πριν και μετά τη σίτιση των νηπίων ή το χειρισμό τροφίμων
4. Πριν και μετά τη χορήγηση φαρμάκων ή αλοιφών
5. Πριν και μετά την αλλαγή πάνας
6. Πριν και αφού χρησιμοποιήσετε το WC ή κατά την συνοδεία ενός παιδιού για να χρησιμοποιήσει το παιδικό WC
7. Μετά από επαφή με σωματικό υγρό (εμετός ή ούρα)
8. Μετά το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους ή στην άμμο
9. Αφού χειριστείτε απορρίμματα
10. Πλύνετε τα χέρια με σαπουνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εάν τα χέρια δεν είναι ορατά βρώμικα, μπορούν να χρησιμοποιηθεί αντισηπτικό χεριών με βάση την αιθυλική ή την ισοπροπυλική αλκοόλη
11. Εκπαιδεύστε και βοηθήστε τα νήπια στο σωστό πλύσιμο των χεριών, συμπεριλαμβανομένων των βρεφών που δεν μπορούν να πλένουν μόνα τους τα χέρια και ακολούθως πλύνετε εκ νέου τα χέρια σας

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Η διαρκής ενημέρωση και επικοινωνία με τους κηδεμόνες είναι ουσιαστικής σημασίας. Όλες οι ενέργειες, ο σχεδιασμός, οι κανόνες και οι προϋποθέσεις θα πρέπει να είναι γνωστά και κατανοητά από όλους είτε είναι εργαζόμενοι, είτε είναι

κηδεμόνες / συνοδοί. Συνιστάται επίσης να δοθεί έμφαση στην ενημέρωση των γονέων και κηδεμόνων για την περίπτωση που το παιδί εμφανίσει συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού στο σπίτι. Σε τέτοια περίπτωση θα πρέπει να είναι κατανοητό από όλους, πως το παιδί δεν θα προσέρχεται στον βρεφονηπιακό σταθμό.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΟΥ ΙΟΥ

▣ Αναδιαμόρφωση των χώρων με αύξηση των αποστάσεων μεταξύ των τραπεζίων δραστηριοτήτων και παιχνιδιού και των παιδικών κρεβατιών, ώστε να απέχουν τουλάχιστον 1,5 μέτρο.

▣ Σε κάθε τραπέζι δραστηριότητας θα πρέπει να κάθονται όσο το δυνατό λιγότερα παιδιά και σύμφωνα με τις οδηγίες της Πολιτείας.

▣ Συστήνεται Επιμερισμός των νηπίων σε μικρότερες ομάδες με ανώτατο αριθμό τα 15 παιδιά ανά ομάδα/αίθουσα ή και ακόμη πιο μικρές εάν είναι δυνατόν. Η οργάνωση της δημιουργικής απασχόλησης να πραγματοποιείται με τη δημιουργία μικρών υποομάδων παιδιών σε κάθε αίθουσα, ώστε να διευκολύνεται η τήρηση των αποστάσεων και των μέτρων υγιεινής.

▣ Θα πρέπει να υπάρχει μέριμνα, ώστε να τηρούνται οι προτεινόμενες αποστάσεις μεταξύ των παιδιών. Η μικρή αναλογία παιδιών ανά βρεφονηπιοκόμο ή φροντιστή μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά σε αυτό.

▣ Λάβετε σοβαρά υπόψη την τήρηση του μέγιστου αριθμού εξυπηρετούμενων νηπίων και βρεφών που προβλέπονται για τον κάθε σταθμό. Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να είναι αποδεκτή οποιαδήποτε υπέρβαση αυτού του αριθμού

▣ Είναι πολύ σημαντικό να ληφθεί έγκαιρα κάθε μέριμνα που απαιτείται, για την πλήρη στελέχωση σε προσωπικό των βρεφονηπιακών σταθμών. Οποιαδήποτε έλλειψη, θα επηρεάσει την ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών σε σχέση με την τήρηση των προτεινόμενων προληπτικών μέτρων

▣ Προτείνεται καθημερινή θερμομέτρηση όλων των παιδιών κατά την διάρκεια της μέρας. Η προτεινόμενη διαδικασία θερμομέτρησης είναι:

- 1) Καθαρίστε σχολαστικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα ή εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα χρησιμοποιείστε κατάλληλο απολυμαντικό
- 2) Προτείνεται η χρήση προστατευτικής ασπίδας προσώπου ως καλή πρακτική
- 3) Φορέστε γάντια μιας χρήσης. Σε περίπτωση που θερμομετρείτε πολλά νήπια ή βρέφη, αλλάξτε γάντια για κάθε διαφορετική θερμομέτρηση.
- 4) Προτείνεται η χρήση θερμομέτρων υπερύθρων για ανέπαφη θερμομέτρηση. Σε αυτή την περίπτωση προτείνεται το συχνό καθάρισμα του θερμομέτρου με μαντιλάκι που περιέχει αλκοόλη
- 5) Μετά από κάθε έλεγχο, καταγράψτε ονομαστικά την θερμοκρασία και την ώρα της θερμομέτρησης
- 6) Αφαιρέστε και πετάξτε τα γάντια ή και τη μάσκα σε ειδική σακούλα και τοποθετήστε την σε κάδο με καπάκι. Πλύνετε αμέσως τα χέρια σας.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΙΘΑΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ Η ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

- ▣ Σε κάθε νηπιαγωγείο, παιδικό ή βρεφονηπιακό σταθμό προτείνεται ο ορισμός ενός υπεύθυνου για τη διαχείριση ύποπτων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19, με τον αναπληρωτή του.
- ▣ Ο υπεύθυνος ενημερώνει και εκπαιδεύει το προσωπικό σχετικά με την έγκαιρη αναγνώριση και τη διαχείριση ύποπτων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19.
- ▣ Ο υπεύθυνος του σταθμού πρέπει να έχει ξεκάθαρες οδηγίες και γραπτή πολιτική για την γρήγορη και σωστή αντίδραση σε περίπτωση εμφάνισης κρούσματος
- ▣ Πρέπει να έχουν δοθεί σαφείς και κατανοητές οδηγίες, ώστε εάν κάποιο βρέφος, νήπιο ή εργαζόμενος εμφανίσει συμπτώματα λοίμωξης, να παραμείνει στο σπίτι του και να επικοινωνήσει με ιατρό ή με τον ΕΟΔΥ
- ▣ Σε περίπτωση οξείας εμφάνισης συμπτωμάτων εντός του σταθμού, το άτομο (εργαζόμενος ή νήπιο) να απομονώνεται σε χώρο όπου δε θα έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα μέχρι να αποχωρήσει
- ▣ Να ενημερώνεται ο υπεύθυνος του σταθμού, ο διοικητικός προϊστάμενος και να ειδοποιείται άμεσα ο ΕΟΔΥ, ώστε να παράσχει τις απαραίτητες οδηγίες, οι οποίες πρέπει να ακολουθούνται πιστά
- ▣ Ο χώρος όπου παρέμεινε το άτομο πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- ▣ Απομονώστε τον χώρο που χρησιμοποιήθηκε από το άτομο που είναι άρρωστο και ανοίξτε τις εξωτερικές πόρτες και τα παράθυρα για να αυξήσετε την κυκλοφορία του αέρα σε όλους τους χώρους του σταθμού
- ▣ Περιμένετε έως και 24 ώρες ή όσο το δυνατόν περισσότερο πριν καθαρίσετε ή απολυμάνετε για να αφήσετε τα αναπνευστικά σταγονίδια να ηρεμήσουν πριν από τον καθαρισμό και την απολύμανση
- ▣ Ο χώρος ή οι χώροι (π.χ. γραφεία, τουαλέτα, κοινόχρηστοι χώροι, αίθουσες, τραπεζαρία) που χρησιμοποιήθηκαν από το επιβεβαιωμένο περιστατικό με COVID-19, πρέπει να αερίζονται με φρέσκο αέρα για τουλάχιστον 1 ώρα και μετά να ακολουθεί καθαρισμός και εφαρμογή απολυμαντικού σε όλες τις επιφάνειες και τον εξοπλισμό.
- ▣ Οι επιφάνειες καθαρίζονται με σαπούνι και νερό ή απορρυπαντικό και νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία. Το καλό τρίψιμο είναι απαραίτητο για την απομάκρυνση των ρύπων και των μικροοργανισμών
- ▣ Στις επιφάνειες, μετά τον καθαρισμό, το ξέβγαλμα με νερό και το στέγνωμα, ακολουθεί εφαρμογή απολυμαντικού. Το καλό τρίψιμο και ο σωστός χρόνος εφαρμογής του απολυμαντικού είναι απαραίτητα για την καταστροφή των μικροοργανισμών.
- ▣ Η τυχόν διεξαγωγή εργαστηριακού ελέγχου, θα γίνεται κατά περίπτωση και σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

- ▣ Η επιστροφή στο σταθμό θα γίνει μετά από την έγκριση του ΕΟΔΥ
- ▣ Αν και η χρήση μάσκας σε νήπια μεγαλύτερα από 3 ετών αποτελεί μια επιλογή, αυτό γενικά καλό είναι να αποφεύγεται καθώς υπάρχουν αρκετές προϋποθέσεις για την σωστή εφαρμογή του μέτρου (καλά ανεκτή, πρόληψη κινδύνου επαφής με μάτια και πρόσωπο)
- ▣ Είναι απαραίτητη η Ιατρική αξιολόγηση και όχι απλά παραμονή στο σπίτι. Σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, εφόσον το παιδί εμφανίζει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19, πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα μοριακό διαγνωστικό τεστ. Εν αναμονή του αποτελέσματος, το νήπιο παραμένει σε απομόνωση και κατ' οίκον νοσηλεία, σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο
- ▣ Αν το τεστ βγει θετικό, άμεσα ενημερώνεται ο βρεφονηπιακός σταθμός και ο ΕΟΔΥ. Ακολούθως ο ΕΟΔΥ θα επικοινωνήσει με τον υπεύθυνο του βρεφονηπιακού σταθμού για να γίνει η επιδημιολογική διερεύνηση και ιχνηλάτηση όλων των πιθανών επαφών του κρούσματος (προσωπικού και νηπίων κ.λπ.)
- ▣ Ακολούθως θα πρέπει να ακολουθήσει ενδελεχής καθαρισμός και τοπική εφαρμογή απολυμαντικού στις επιφάνειες των χώρων που δραστηριοποιήθηκε το κρούσμα σύμφωνα με τις οδηγίες που ακολουθούν
- ▣ Το βρέφος / νήπιο ή ο ενήλικας μπορεί να επιστρέψει μετά την πάροδο 3 ημερών από την υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων του και την παρέλευση τουλάχιστον 10 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων
- ▣ Τα βρέφη / νήπια και οι βρεφονηπιοκόμοι της ίδιας ομάδας νηπίων θα απομακρυνθούν από τον βρεφονηπιακό σταθμό, με οδηγίες για στενή παρακολούθηση της υγείας τους και εφόσον δεν εκδηλώσουν κάποιο ύποπτο σύμπτωμα, θα επιστρέψουν μετά από 10 ημέρες.
- ▣ Η απομάκρυνση βρέφους, νηπίου ή μέλους του προσωπικού άλλης ομάδας ή και όλου του βρεφονηπιακού σταθμού (αναστολή λειτουργίας), θα εξετάζεται κατά περίπτωση ανάλογα με την εκτίμηση κινδύνου που θα προκύπτει κατά την ιχνηλάτηση των επαφών
- ▣ Αν το τεστ βγει αρνητικό, το παιδί ή ο ενήλικας μπορεί να επιστρέψει στον βρεφονηπιακό σταθμό μετά την πάροδο τουλάχιστον 3 ημερών από την υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων του.
- ▣ Σε περίπτωση συρροής κρουσμάτων με λοίμωξη COVID-19 (δηλαδή εμφάνιση τουλάχιστον δύο εργαστηριακά επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19 μεταξύ μελών του προσωπικού ή βρεφών ή νηπίων μέσα σε διάστημα 14 ημερών), θα αναστέλλεται η λειτουργία του βρεφονηπιακού σταθμού για 10 ημέρες και μετά παρέλευση 24 ωρών από την διακοπή της λειτουργίας θα πρέπει να ακολουθήσει καθαρισμός και απολύμανση όλων των χώρων που δραστηριοποιήθηκαν τα κρούσματα
- ▣ Τα βρέφη ή τα νήπια που νόσησαν θα επιστρέψουν στο σχολείο μετά την πάροδο 3 ημερών από την υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων τους και την παρέλευση τουλάχιστον 10 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων.

- ▣ Τα υπόλοιπα βρέφη ή νήπια θα απομακρυνθούν από το σχολείο, με οδηγίες για στενή παρακολούθηση της υγείας τους και εφόσον δεν εκδηλώσουν κάποιο ύποπτο σύμπτωμα, θα επιστρέψουν μετά από 10 ημέρες
- ▣ Υπεύθυνος για την επιδημιολογική διερεύνηση και την ιχνηλάτηση των επαφών είναι αποκλειστικά ο ΕΟΔΥ ο οποίος θα πρέπει σε κάθε περίπτωση ύποπτου, πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος να ειδοποιείται άμεσα από τον ορισμένο υπεύθυνο του βρεφονηπιακού σταθμού.

ΑΠΟΧΩΡΗΤΗΡΙΑ - WC

- ▣ Πλήρης αποφυγή οποιουδήποτε συνωστισμού. Ιδανικά μόνο ένας συνοδός με ένα εξυπηρετούμενο παιδί κάθε φορά
- ▣ Να υπάρχει επάρκεια σε διαθέσιμο σαπούνι (με αυτόματο διανομέα εάν είναι δυνατό) και χειροπετσέτες μίας χρήσης
- ▣ Να τοποθετηθούν σε εμφανή σημεία οδηγίες για την υγιεινή και το σωστό πλύσιμο των χεριών
- ▣ Προτείνεται οι βρύσες, εάν είναι δυνατό, να ενεργοποιούνται με φωτοκύτταρο ή ποδο-βαλβίδα
- ▣ Απενεργοποίηση μηχανής στεγνώματος χεριών με αέρα (όπου υπάρχει) προς αποφυγή διασποράς μικροσταγονιδίων. Το σκούπισμα των χεριών πρέπει να γίνεται με χάρτινες χειροπετσέτες
- ▣ 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 λεκάνη κατά τη στιγμή της εκκένωσης
- ▣ Σχολαστική καθαριότητα - απολύμανση αρκετές φορές κάθε μέρα (συστήνεται τουλάχιστον 6). Ο χώρος θα πρέπει να επιθεωρείται συχνά και χωρίς καθυστέρηση, κάθε ακαθαρσία θα πρέπει να απομακρύνεται.
- ▣ Μετά την χρήση της τουαλέτας από κάθε παιδί, η επιφάνεια του καλύμματος της λεκάνης που έρχεται σε επαφή με το νήπιο, θα πρέπει να καθαρίζεται με κατάλληλο απολυμαντικό, πριν τη χρήση από το επόμενο νήπιο. Εναλλακτικά, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί πλαστικό προστατευτικό μιας χρήσης του καλύμματος της λεκάνης, που θα αντικαθίσταται κάθε φορά
- ▣ Συστήνεται να χρησιμοποιείται για την απολύμανση του WC, διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου (οικιακή χλωρίνη) σε συγκέντρωση 0,1% (= 1000 ppm διαθέσιμου χλωρίου) όπως αναλύεται στη συνέχεια.

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΤΑΘΜΟ

- ▣ Εξετάστε το ενδεχόμενο διαφορετικών ωρών άφιξης και παράδοσης των παιδιών από τους κηδεμόνες τους
- ▣ Προτείνεται στους βρεφονηπιοκόμους να βγαίνουν έξω από την εγκατάσταση, για να παραλάβουν τα βρέφη και τα νήπια κατά την άφιξή τους. Ο βασικός στόχος

είναι να περιοριστεί όσο το δυνατό περισσότερο η επαφή των γονέων με το προσωπικό του σταθμού και να επιτευχθεί η τήρηση των αποστάσεων

▣ Πρέπει να δημιουργηθούν «σημεία» υγιεινής χειρών στην είσοδο του σταθμού, έτσι ώστε τα νήπια να μπορούν να καθαρίζουν τα χέρια τους πριν μπουν. Εάν δεν υπάρχει νιπτήρας με σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χειρών τουλάχιστον 60% περιεκτικότητας σε αιθυλική ή ισοπροπυλική αλκοόλη και επιβλέψτε τη χρήση του από τα νήπια

▣ Προτείνεται ο ίδιος γονέας ή κηδεμόνας να φέρνει και να παίρνει πίσω το βρέφος ή νήπιο, τα πλήρη στοιχεία του οποίου θα είναι γνωστά στην διεύθυνση του βρεφονηπιακού σταθμού

▣ Εάν είναι δυνατόν, ηλικιωμένα άτομα όπως παππούδες και γιαγιάδες ή άτομα με σοβαρές υποκείμενες ιατρικές παθήσεις θα πρέπει να αποφεύγεται να παραλαμβάνουν τα παιδιά, επειδή διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για νόσηση από την COVID -19

▣ Ζητήστε από τους γονείς / κηδεμόνες να θερμομετρούν το παιδί τους, είτε πριν έρθουν στην εγκατάσταση είτε κατά την άφιξή τους στην εγκατάσταση.

▣ Κατά την άφιξή τους, σταθείτε τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά από τον γονέα / κηδεμόνα και εάν αυτό δεν είναι εφικτό το προσωπικό υποδοχής θα πρέπει να φοράει πάντα χειρουργική ή υφασμάτινη μάσκα

▣ Κατά την άφιξη των νηπίων πλύνετε τα χέρια σας και φορέστε μια μάσκα προσώπου, και ένα ζευγάρι γάντια μίας χρήσης

▣ Ζητήστε από τον γονέα / κηδεμόνα να επιβεβαιώσει ότι το βρέφος ή νήπιο δεν έχει πυρετό, δύσπνοια ή βήχα.

▣ Κάντε μια οπτική επιθεώρηση του βρέφους ή νηπίου, για σημεία ασθένειας που θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν ωχρότητα, γρήγορη αναπνοή ή δυσκολία στην αναπνοή (χωρίς πρόσφατη σωματική δραστηριότητα), κόπωση ή υπερδιέγερση

▣ Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό.

▣ Εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμα, χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χειρών με βάση το αλκοόλ (τουλάχιστον 60 % αλκοόλη)

▣ Θυμηθείτε να επιβλέπετε τα νήπια όταν χρησιμοποιούν αντισηπτικό χειρών, για να αποτρέψετε την κατάποση του προϊόντος.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΧΑΡΕΣ

▣ Συστήνεται το πλύσιμο όλων των παιχνιδιών μετά τη χρήση τους, είτε είναι πλαστικά είτε είναι λούτρινα.

▣ Απομακρύνετε από την εγκατάσταση κάθε παιχνίδι ή αντικείμενο που χρησιμοποιείται από τα παιδιά που δεν μπορεί να πλυθεί

▣ Τα παιδιά θα πρέπει να παρακολουθούνται στενά για να αποφευχθεί να βάζουν στο στόμα μολυσμένα παιχνίδια και κυρίως παιχνίδια που έχουν βάλει στο στόμα άλλα παιδιά. Η προσεκτική επιστάσια των βρεφονηπιοκόμων είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη μετάδοσης του κορονοϊού με αυτό τον τρόπο.

▣ Τα παιχνίδια που έχουν τοποθετήσει τα παιδιά στο στόμα τους ή που έχουν μολυνθεί με άλλο τρόπο από εκκρίσεις του σώματος, θα πρέπει να απομακρυνθούν μέχρι να καθαριστούν με το χέρι από άτομο που φοράει γάντια με νερό και απορρυπαντικό και κατόπιν να ακολουθεί εφαρμογή απολυμαντικού (αλκοολούχο διάλυμα 70- 90%, μαντιλάκι εμποτισμένο με αιθυλική αλκοόλη 70%).

▣ Ο καθαρισμός γίνεται με νερό και απορρυπαντικό και ακολουθεί ξέπλυμα και στέγνωμα. Μπορείτε επίσης να καθαρίσετε τα παιχνίδια στο πλυντήριο πιάτων. Λάβετε ιδιαίτερα υπόψη σας τα αντικείμενα που είναι πιο πιθανό να τοποθετηθούν στο στόμα ενός νηπίου, καθώς πρέπει οπωσδήποτε να πλυθούν πριν χρησιμοποιηθούν από άλλο νήπιο. Κατόπιν μπορεί να γίνεται εφαρμογή απολυμαντικού.

▣ Ως απολυμαντικό μπορεί να χρησιμοποιείται αλκοολούχο διάλυμα 70- 90%, μαντιλάκι εμποτισμένο με αιθυλική αλκοόλη 70% ή άλλο απολυμαντικό με εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ μικροβιοκτόνο/ ιοκτόνο δράση, λαμβάνοντας υπόψη και τη συμβατότητά του με το υλικό κατασκευής των παιχνιδιών. Στις περιπτώσεις χρήσης απολυμαντικού χρειάζεται ξέβγαλμα με νερό και στέγνωμα πριν τη χρήση των παιχνιδιών/ αντικειμένων από τα παιδιά

▣ Μην χρησιμοποιείτε μπλε φωτιστικό οινόπνευμα

▣ Μην μοιράζετε παιχνίδια σε άλλες ομάδες βρεφών ή νηπίων , εκτός εάν πλένονται και απολυμαίνονται πριν μετακινηθούν από τη μία ομάδα στην άλλη

▣ Τα παιχνίδια που πρέπει να καθαριστούν τοποθετήστε τα σε μια λεκάνη με σαπουνόνερο ή άλλο περιέκτη με την ένδειξη «λερωμένα παιχνίδια», και κρατήστε τη μακριά από παιδιά

▣ Η χρήση πλυντηρίου πιάτων είναι μια αποδεκτή προσέγγιση εξοικονόμησης πόρων για τον αποτελεσματικό καθαρισμό πλαστικών παιχνιδιών, αρκεί το πλυντήριο να μην πλένει ταυτόχρονα πιάτα και μαχαιροπήρουνα

▣ Τα χάρτινα παιδικά βιβλία, όπως και άλλα υλικά από χαρτί, δεν χρειάζονται ειδικό καθαρισμό ή εφαρμογή απολυμαντικού. Παρόλο που δεν θεωρούνται υψηλού κινδύνου μετάδοσης θα πρέπει να αποφεύγονται και στη θέση τους να προτιμώνται πλαστικοποιημένα βιβλία ή παραμύθια που να μπορούν να καθαριστούν χωρίς να καταστραφούν.

▣ Προτείνεται τα στυλό, τα μολύβια, οι μαρκαδόροι να καθαρίζονται με μαντιλάκια που περιέχουν αλκοόλη μετά από κάθε χρήση

▣ Η χρήση των εξωτερικών χώρων παιχνιδιού θα πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή. Όποτε οι εξωτερικές κλιματολογικές συνθήκες είναι κατάλληλες, τα παιδιά μπορεί να παίζουν υπό αυστηρή επίβλεψη (και σε πολύ μικρές ομάδες κάθε φορά) από τους βρεφονηπιοκόμους, ώστε ανάλογα με την ωφέλιμη επιφάνεια του παιχνιδιού, να αποφεύγεται ο συνωστισμός. Θα πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια τήρησης των αποστάσεων ασφαλείας μεταξύ των παιδιών. Οι επιβλέποντες προτείνεται να φορούν υφασμάτινη μάσκα

▣ Συστήνεται να καταβάλλεται προσπάθεια για τη βέλτιστη αξιοποίηση των εξωτερικών χώρων για δραστηριότητες και παιχνίδι, καθώς αυτό θα βοηθήσει

σημαντικά στην αποσυμφόρηση των εσωτερικών χώρων του βρεφονηπιακού σταθμού.

▮ Το παιχνίδι σε εξωτερικές παιδικές χαρές θα προγραμματίζεται κατά ομάδες, όπως ακριβώς και το παιχνίδι και οι δραστηριότητες στον εσωτερικό χώρο.

▮ Μετά το παιχνίδι μιας ομάδας θα πρέπει να ακολουθεί καθαρισμός - απολύμανση των επιφανειών που αγγίζονται, με κατάλληλο καθαριστικό και απολυμαντικό.

ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΝΑΣ

Κατά την αλλαγή πάνας, πλύνετε τα χέρια σας και πλύνετε τα χέρια του παιδιού πριν ξεκινήσετε να φορέσετε γάντια. Τα βήματα της διαδικασίας αλλαγής πάνας περιλαμβάνουν:

- 1) Πλύνετε τα χέρια σας
- 2) Φορέστε γάντια
- 3) Προτείνεται η χρήση προστατευτικής ασπίδας προσώπου ως καλή πρακτική
- 4) Καθαρίστε σχολαστικά τις ακαθαρσίες από το παιδί
- 5) Απομακρύνετε με ασφάλεια λερωμένες πάνες και χρησιμοποιημένα μαντηλάκια
- 6) Αντικαταστήστε την πάνα
- 7) Πλύνετε τα χέρια του παιδιού
- 8) Καθαρίστε το σταθμό αλλαγής πάνας
- 9) Αφαιρέστε τα γάντια σας
- 10) Πλύνετε τα χέρια σας
- 11) Απολυμάνετε την περιοχή αλλαγής της πάνας με κατάλληλο και εγκεκριμένο απολυμαντικό
- 12) Εάν η επιφάνεια είναι βρώμικη, πρέπει να καθαριστεί πρώτα με απορρυπαντικό ή σαπούνι και νερό πριν από την απολύμανση
- 13) Η λερωμένη πάνα κλείνει προσεκτικά και με ασφάλεια για να μην διαχυθούν εκτός τα περιεχόμενα της και ακολούθως πρέπει να τοποθετηθεί σε μια πλαστική σακούλα που θα κλείνει καλά και θα απορρίπτεται κατάλληλα

ΠΛΥΣΙΜΟ, ΣΙΤΙΣΗ, ΑΓΚΑΛΙΑ

▮ Είναι σημαντικό να παρηγορήσετε για το κλάμα, το ανήσυχο βρέφος και τα μικρά παιδιά. Σε αυτή την περίπτωση είναι απαραίτητη η αγκαλιά και το κράτημα του παιδιού

▮ Οι βρεφονηπιοκόμοι μπορούν να προστατευτούν φορώντας νοσηλευτική ποδιά μιας χρήσης ολόσωμη και σκούφο. Σε περίπτωση που εκκρίσεις του παιδιού λερώσουν τα ρούχα τους, οι βρεφονηπιοκόμοι πρέπει να πλένουν τα χέρια, το λαιμό τους και οπουδήποτε ήρθαν σε επαφή με τις εκκρίσεις ενός παιδιού. Ακολούθως συνιστάται να αλλάζουν τα ρούχα τους.

▮ Τα μολυσμένα ρούχα πρέπει να τοποθετούνται σε πλαστική σακούλα ή να πλένονται σε πλυντήριο ρούχων

- ▣ Οι βρεφονηπιοκόμοι θα πρέπει να αλλάζουν τα ρούχα του παιδιού εάν σωματικές εκκρίσεις ή εμετός έχει λερώσει τα ρούχα και να πλύνουν ξανά τα χέρια τους
- ▣ Τα βρέφη, τα νήπια και οι βρεφονηπιοκόμοι θα πρέπει να έχουν αρκετές αλλαξιάς ρούχων στον βρεφονηπιακό σταθμό

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Οι βρεφονηπιοκόμοι πρέπει να πλένουν τα χέρια τους πριν και μετά το χειρισμό βρεφικών μπουκαλιών που έχουν προετοιμαστεί στο σπίτι ή προετοιμάζονται στην εγκατάσταση. Τα μπουκάλια, τα πώματα μπουκαλιών, οι θηλές και ο υπόλοιπος εξοπλισμός που χρησιμοποιούνται για τη σίτιση, πρέπει να καθαρίζονται σχολαστικά μετά από κάθε χρήση, πλένοντας τα σε πλυντήριο πιάτων ή πλένοντας τα με βούρτσα, σαπούνι και νερό.

- ▣ Κάθε παιδί θα χρησιμοποιεί αποκλειστικά τα δικά του σκεύη σερβιρίσματος
- ▣ Απαγορεύεται τα παιδιά να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα, καθώς και να χρησιμοποιούν κοινά σκεύη όπως ποτήρια και μπουκάλια
- ▣ Η προετοιμασία φαγητού δεν πρέπει να γίνεται από το ίδιο προσωπικό που αλλάζει τις πάνες
- ▣ Τα συστήματα πλύσης και οι πάγκοι που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τροφίμων δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για άλλους σκοπούς
- ▣ Οι βρεφονηπιοκόμοι πρέπει να διασφαλίζουν ότι τα παιδιά πλένουν τα χέρια τους πριν και αμέσως μετά το φαγητό
- ▣ Συστήνεται το σερβίρισμα του φαγητού να το κάνει ένα άτομο. Κατά προτίμηση, το ίδιο κάθε φορά.
- ▣ Συστήνεται να μην υπερβαίνουν τα τρία νήπια ανά τραπέζι κατά το γεύμα και θα πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια για την τήρηση των αποστάσεων κατά την ώρα του φαγητού.
- ▣ Ο προγραμματισμός του γεύματος, εκ περιτροπής σε ομάδες, θα πρέπει να γίνεται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός στα τραπέζια των νηπίων.
- ▣ Το προσωπικό θα πρέπει να πλένει τα χέρια του τόσο πριν τη προετοιμασία του φαγητού όσο και μετά το γεύμα

ΓΡΑΦΕΙΑ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΩΝ - ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

- Αποφυγή κοινής χρήσης αντικειμένων. Ο κάθε εργαζόμενος θα χρησιμοποιεί το δικό του γραφείο, κάθισμα, ηλεκτρονικό υπολογιστή, γραφική ύλη.
- Συχνός αερισμός των χώρων.
- Επιβάλλεται σχολαστική καθημερινή εξυγίανση των χώρων και των επιφανειών.
- Ενθάρρυνση της ατομικής ευθύνης για την καθαριότητα και απολύμανση του ατομικού χώρου εργασίας. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να παρέχονται όλα τα μέσα που χρειάζονται, όπως αλκοολούχα μαντηλάκια για απολύμανση επιφανειών.

- Τοποθέτηση αντισηπτικών διαλυμάτων στην είσοδο των γραφείων.
- Αναγραφή για υπόμνηση των κανόνων υγιεινής συμπεριφοράς σε κατάλληλα σημεία μέσα στον Βρεφονηπιακό σταθμό.
- Συχνός καθαρισμός όλων των αντικειμένων που αγγίζονται στο χώρο των βρεφονηπιοκόμων (τηλεκοντρόλ, συσκευές κατάδειξης, φωτοτυπικά, ερμάρια, φωριαμοί, πάγκοι εργασίας, υποβραχιόνια καθισμάτων κλπ).

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΤΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ

- ▣ Ο καθαρισμός των επιφανειών με σαπούνι και νερό ή απορρυπαντικό και νερό απομακρύνει τους ρύπους και τους μικροοργανισμούς από τις επιφάνειες. Η εφαρμογή απολυμαντικών καταστρέφει τους εναπομείναντες μικροοργανισμούς που έχουν επιμολύνει επιφάνειες και αντικείμενα, μειώνοντας ακόμα περαιτέρω τον κίνδυνο διασποράς του ιού.
- ▣ 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. Προτείνεται μόνο χρήση ηλεκτρικής σκούπας με φίλτρο HEPA. Εναλλακτικά συστήνεται καθαρισμός με ξηρό ατμό.
- ▣ Μοκέτες και πορώδη υλικά (χαλιά, υφασμάτινα καθίσματα) πρέπει να καθαρίζονται και να πλένονται επιμελώς και τακτικά. Σε πολυσύχναστους χώρους μπορεί να εξεταστεί και η απομάκρυνση τους.
- ▣ Ο καθαρισμός των επιφανειών, πρέπει να γίνεται με χρήση κατάλληλων απορρυπαντικών (σαπούνια και λοιπά καθαριστικά) διαλυμένων σε χλιαρό νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες, οι οποίες αναγράφονται στη συσκευασία τους.
- ▣ Μετά τον καθαρισμό με κατάλληλο απορρυπαντικό, πρέπει να ακολουθήσει το ξέβγαλμα με νερό και το στέγνωμα, προκειμένου να ακολουθήσει η απολύμανση με χρήση κατάλληλου κι εγκεκριμένου απολυμαντικού με ιοκτόνο δράση (συμπεριλαμβανομένων και των κορονοϊών).
- ▣ Τονίζεται ότι το καλό τρίψιμο των επιφανειών είναι αποτελεσματικό για την απομάκρυνση ρύπων και μικροοργανισμών.
- ▣ Οι επιφάνειες δεν θα πρέπει να αγγίζονται μέχρι να στεγνώσουν από τις εργασίες εξυγίανσης (καθαρισμός-απολύμανση).
- ▣ Ο καθαρισμός και η εφαρμογή απολυμαντικού θα πρέπει να γίνεται και στον εξοπλισμό καθαριότητας (κάδοι, σφουγγαρίστρες), μετά το πέρας των ανωτέρω εργασιών.
- ▣ Συνιστάται η χρήση ξεχωριστού εξοπλισμού καθαριότητας για τα WC - λουτρά και υπόλοιπους χώρους (γραφεία, διάδρομοι, αίθουσες). Επίσης όπου είναι εύκολο τα μέσα καθαρισμού (π.χ. πανιά καθαριότητας) να είναι μιας χρήσης.
- ▣ Τα προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης πρέπει να φυλάσσονται σε ειδικό χώρο και μακριά από τα νήπια.

▣ Για τη διάλυση των απολυμαντικών (π.χ. χλωρίνης), θα χρησιμοποιείται κρύο νερό για την αποφυγή ανεπιθύμητων αναθυμιάσεων.

▣ Συστήνεται η εφαρμογή φρέσκου απολυμαντικού διαλύματος υποχλωριώδους νατρίου (οικιακή χλωρίνη) σε συγκέντρωση 0,1% (1000ppm διαθέσιμου χλωρίου) ήτοι αραιώση 1:50 (20ml:1000ml) με διάρκεια επαφής ενός λεπτού (1'), όταν η αρχική συγκέντρωση της χλωρίνης είναι 5%. Αντίστοιχα η τελική συγκέντρωση 0,5% (5000 ppm διαθέσιμου χλωρίου) επιτυγχάνεται με αραιώση 1:10 (100ml:1000ml). Εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν (ιδιαίτερα για επιφάνειες που μπορούν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου) αλκοολούχα διαλύματα με βάση την αιθανόλη σε συγκέντρωση 70-90% για τουλάχιστον 1 λεπτό, ή υπεροξείδιο του υδρογόνου 0,5% ή άλλο απολυμαντικό σκεύασμα, εγκεκριμένο από τον Ε.Ο.Φ, με αποδεδειγμένη δράση κατά των ελутροφόρων ιών και σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή και την εθνική νομοθεσία όσον αφορά την αποτελεσματική και ασφαλή χρήση του προϊόντος. 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.

▣ Ο εξοπλισμός καθαρισμού όπου αυτό είναι εφικτό συνιστάται να είναι μιας χρήσεως (π.χ. πανιά καθαριότητας).

▣ Ο εξοπλισμός καθαριότητας που είναι πολλαπλών χρήσεων (π.χ. κάδοι σφουγγαρίσματος, σφουγγαρίστρες) πρέπει να καθαρίζεται και να γίνεται εφαρμογή απολυμαντικού μετά από κάθε χρήση.

▣ Συνιστάται η χρήση ξεχωριστού εξοπλισμού καθαριότητας για τα WC και τους υπόλοιπους χώρους.

▣ Κατά τη διάρκεια των εργασιών της μεθόδου «καθαρισμού - απολύμανσης» πρέπει να αποφεύγεται ο ψεκασμός και το πιτσίλισμα (splashing).

▣ Μετά τον καθαρισμό και την απόρριψη του εξοπλισμού ατομικής προστασίας πρέπει πάντα να ακολουθεί η υγιεινή των χεριών (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού για 20 δευτερόλεπτα).

▣ Το προσωπικό καθαριότητας θα πρέπει να αλλάζει τακτικά τα γάντια. Μετά την αφαίρεση γαντιών θα πρέπει να ακολουθεί η υγιεινή των χεριών και αφού τα χέρια στεγνώσουν καλά, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών.

▣ Πρόσθετος εξοπλισμός ατομικής προστασίας (μάσκα, προστατευτικά γυαλιά, αδιάβροχη ποδιά, ή υγροαπωθητική ρόμπα με μακριά μανίκια και επιπρόσθετα πλαστική ποδιά) δύναται να χρησιμοποιηθεί κατά την παρασκευή διαλυμάτων (ιδιαίτερα στον κίνδυνο από πιτσίλισμα), ανάλογα με τα καθαριστικά - απολυμαντικά και την φύση των εργασιών, για την προστασία του προσωπικού καθαριότητας.

▣ Τα απορρίμματα που παράγονται κατά τη διάρκεια καθαρισμού, θα πρέπει να απορρίπτονται σε ξεχωριστή σακούλα η οποία να απορρίπτεται στους πράσινους κάδους απορριμμάτων.

▣ Το διάλυμα χλωρίνης παρασκευάζεται πριν την χρήση και όχι από προηγούμενες ημέρες.

▣ Η δράση της αιθανόλης οφείλεται στην καταστροφή της μεμβράνης των μικροβίων με τη μετουσίωση (αλλαγή) των πρωτεϊνών τους. Η αιθανόλη είναι δραστική όταν είναι υδατικό διάλυμα καθόσον η μετουσίωση των πρωτεϊνών δεν επιτυγχάνεται σε απουσία νερού. Το πιο δραστικό διάλυμα είναι περιεκτικότητας 70 %, που καταστρέφει τα βακτήρια, το μυκοβακτηρίδιο της φυματιώσεως τους μύκητες, ιούς της γρίπης, του απλού έρπητα, του HIV και του SARS-CoV-2. Η αιθανόλη για να είναι αποτελεσματική απαιτείται χρόνος επαφής τουλάχιστον ενός λεπτού.

▣ Φροντίζουμε όλες οι επιφάνειες να περαστούν με το απολυμαντικό και το οποίο πρέπει να παραμείνει 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.

▣ 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

▣ Αντικείμενα όπως κουρτίνες, σκίαστρα θα πρέπει να πλένονται στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60-90°C) και να στεγνώνονται επαρκώς. Εναλλακτικά συστήνεται τακτικός ατμοκαθαρισμός (θερμοκρασία > 70°C).

▣ 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.

▣ Δεν ενδείκνυται η απολύμανση με ψεκασμό ή εκνέφωση των εσωτερικών ή εξωτερικών χώρων, σύμφωνα και με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

▣ Κατά τη χρήση καθαριστικών και απολυμαντικών, το προσωπικό καθαριότητας πρέπει να αποφεύγει την εισπνοή τους και την άμεση επαφή με το δέρμα, με τη χρήση γαντιών και το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

▣ Η παρασκευή των απολυμαντικών (π.χ. αραιώση χλωρίνης κλπ.) πρέπει να γίνεται σε χώρο που αερίζεται καλά, και κατ' αυτήν το προσωπικό πρέπει να φορά ελαστικά γάντια, αδιάβροχη ποδιά (ή υγροαπωθητική ρόμπα με μακριά μανίκια και επιπρόσθετα πλαστική ποδιά) και κλειστά παπούτσια για προστασία από τα χημικά που περιέχονται. Η χρήση προστατευτικών γυαλιών και μάσκας μπορεί να είναι επίσης απαραίτητα εάν υπάρχει κίνδυνος πιτσιλίσματος.

▣ Ο προαύλιος χώρος καθαρίζεται με σαπούνι και νερό ή κοινά απορρυπαντικά και νερό.

ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ - ΑΕΡΙΣΜΟΣ

▮ Αποφύγετε τη χρήση κλιματιστικών και διασφαλίστε το σχολαστικό καθαρισμό των φίλτρων τους σε εβδομαδιαία βάση. Προτείνεται η χρήση του φυσικού αερισμού όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα με ανοιχτά παράθυρα και πόρτες κατά τέτοιο τρόπο που δεν θα υπάρχει κανένας κίνδυνος για την ασφάλεια των νηπίων.

▮ Επιθεωρείστε το μητρώο συντήρησης των κλιματιστικών. Σε περίπτωση κεντρικού κλιματισμού ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες όπως έχουν προαναφερθεί για τον κλιματισμό και τον εξαερισμό σύμφωνα με τη σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας (Εγκύκλιος Υπουργείου Υγείας Αρ. Πρωτοκόλλου Δ1(δ)/ ΓΠ οικ. 26635/23.04.2020).

▮ 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.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **CDC**, Guidance for Child Care Programs that Remain Open
2. **ΕΟΔΥ**, <https://eody.gov.gr/neoskoronoios-covid-19-odigies-gia-frontida-ypoptoy-kroysmatos-sto-spiti/>
3. **WHO**, www.who.int/publications-detail/cleaning-and-disinfectionof-environmental-surfaces-inthe-context-of-covid-19
4. **ΕΟΔΥ**, <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/PPEdonning-doffing.pdf>
5. **ΕΟΔΥ**, <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-maskas.pdf>
6. **ΕΟΔΥ**, <https://eody.gov.gr/covid-19-odigies-gia-ti-chrisi-maskas-apo-to-koino/>
7. **Υπουργείο Εσωτερικών**, www.aade.gr/sites/default/files/2020-05/egkr9670-18052020.pdf

GOOD PRACTICES AND DIRECTIONS FOR THE SAFE REOPENING OF THE MUNICIPALITY'S KINDERGARTENS

Efthymios Thanassias¹, Georgios Makrinos² and Georgios Dounias³

1. *Efthymios Thanassias*, MD, MSc, MPH, Specialist Occupational Physician, 2. *Georgios Makrinos*, MPH, Hygienist - Public Health Supervisor, Coordinator of the Health and Safety Committee of the WTO. - O.T.A., 3. *Georgios Dounias*, MD, PhD, Professor of Occupational and Environmental Health, Department of Public Health Policy, University of West Attica, Athens, Greece.

Abstract: The return to normalcy could never be possible as long as schools and kindergartens remain closed. As the pandemic in Greece declines, the opening of daycare centers is a challenge to health and safety. This article provides good health and safety practices for that.

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

Ευθύμιος Θανασιάς¹ και Αθανάσιος Νταβέλος²

1. Θανασιάς Ευθύμιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, 2. Νταβέλος Αθανάσιος, Ειδικός Ιατρός Εργασίας.

Περίληψη: Η παγκόσμια εξάπλωση του COVID-19 φέρνει πρωτοφανείς αλλαγές στη ζωή των ανθρώπων. Αυτό έχει άμεση επίδραση στον τρόπο εργασίας των ανθρώπων, καθώς πολλές επιχειρήσεις επιλέγουν να εφαρμόσουν ένα σύστημα τηλεργασίας. Υπάρχουν βασικά σημεία που πρέπει να λάβουμε υπόψη, έτσι ώστε η απομακρυσμένη εργασία από τη μία πλευρά να είναι αποτελεσματική και ευχάριστη και από την άλλη πλευρά να μην επιβαρύνει την υγεία μας. Η καλή οργάνωση της δουλειάς μας, η τήρηση των βασικών κανόνων της εργονομίας, η συχνή άσκηση και η σωστή διατροφή είναι πολύ σημαντικά σε αυτό το πεδίο. Επιπλέον, οι εργοδότες πρέπει να υποστηρίξουν τους υπαλλήλους που εργάζονται από το σπίτι, να τους παρέχουν όλα τα απαραίτητα εργαλεία για την πιο αποτελεσματική εργασία τους. Και ίσως το πιο σημαντικό από όλα είναι η προστασία της ψυχικής υγείας των εργαζομένων, γιατί όλες αυτές οι αλλαγές απαιτούν προσαρμογές και σωστή διαχείριση. Η καλύτερη οργάνωση των δράσεων και των καθηκόντων και η σαφής περιγραφή των στόχων της ημέρας, θα διασφαλίσει ότι θα επιτύχουμε τους στόχους μας στο τέλος της ημέρας και θα προστατεύσουμε επίσης τη σωματική και ψυχική μας ευεξία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παγκόσμια εξάπλωση του COVID-19, του νέου κορωνοϊού, επιφέρει πρωτόγνωρες αλλαγές στις ζωές των ανθρώπων. Έως σήμερα περισσότερο από το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού καλείται από τις δημόσιες αρχές να μείνει στο σπίτι για την καταπολέμηση της εξάπλωσης του Covid-19. Αυτό έχει επίσης άμεση επίδραση στον τρόπο που οι άνθρωποι εργάζονται καθώς πολλές επιχειρήσεις επιλέγουν την εφαρμογή συστήματος τηλεργασίας.

Στη συνέχεια θα προσπαθήσουμε να τονίσουμε τα βασικά σημεία που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ώστε η εξ αποστάσεως εργασία αφενός να είναι αποδοτική και ευχάριστη και αφετέρου να μην επιβαρύνει την υγεία μας.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

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 θωρο.
- 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 αισθανέστε παραγωγικοί. Εκτός της τήρησης ενός προγράμματος, πολύ σημαντικό είναι το ζήτημα 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 συνεργάτες σας στην εταιρεία.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ

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 τσούζουν 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 αντανακλάσεις 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 περίπτωση 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 ή 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.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

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.

ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η Ευρωπαϊκή Συμφωνία Πλαίσιο για την Τηλεργασία (ΕΣΠΤ) ενσωματώθηκε στο ελληνικό Δίκαιο με την Εθνική Γενική Συλλογή Σύμβαση Εργασίας 2006 - 2007 και έκτοτε αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της εκάστοτε ισχύουσας ΕΓΣΣΕ. Η εργασία από το σπίτι μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των εργαζομένων καθώς ενέχει τον κίνδυνο περισσότερων και πιο εντατικών ωρών εργασίας, καθώς και μεγαλύτερη διείσδυση της επαγγελματικής ζωής στην

προσωπική και το αντίστροφο, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα στρες, μείωσης της παραγωγικότητας και έλλειψη επαγγελματικής ικανοποίησης.

Για την αντιμετώπιση αυτών των φαινομένων ο σωστός σχεδιασμός, η εμπιστοσύνη, η πλήρης ενημέρωση και η εκπόνηση ξεκάθαρης πολιτικής για την Τηλεργασία από τον εργοδότη είναι ζωτικής σημασίας.

Ο εργοδότης υποχρεούται να παρέχει στον εργαζόμενο όλα τα μέσα, την τεχνολογία, την ασφαλή σύνδεση (VPN) και τις πληροφορίες που χρειάζεται ώστε η εργασία να πραγματοποιείται λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες συνθήκες που διαμορφώνονται στα πλαίσια αντιμετώπισης της πανδημίας, τις ικανότητες και δεξιότητες του, καθώς και της σωματικής του υγείας και της εκπαίδευσης που έχει λάβει.

Προτείνεται ο εργοδότης να κάνει εξ αρχής ξεκάθαρο ποιες θα είναι οι συνθήκες εργασίας, οι απαιτήσεις και οι κανόνες συνεργασίας, καθώς και οι ώρες απασχόλησης και διαθεσιμότητας για επικοινωνία και τηλεδιασκέψεις. Είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικός ο ορισμός των βασικών δεικτών απόδοσης (KPIs), έτσι ώστε να είναι κατάλληλοι και ρεαλιστικοί για τη θέση εργασίας και παράλληλα να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφαρμόσιμοι, ρεαλιστικοί και χρονικά εφικτοί.

Συνιστάται στους εργοδότες να επικοινωνούν με τους υπαλλήλους τους που εργάζονται από το σπίτι και να πληροφορούνται για τυχόν προβλήματα που ο εργαζόμενος αντιμετωπίζει σε θέματα υποστήριξης, εξοπλισμού και συνεργασίας με τους συναδέλφους τους ή τη διοίκηση. Η δημιουργία help line, η παροχή εξειδικευμένης υποστήριξης όσον αφορά το software - hardware και πιθανές δυσλειτουργίες και ο ορισμός ειδικών, οι οποίοι θα μπορούν να βοηθήσουν ενεργά τον εργαζόμενο, μέσω απομακρυσμένης πρόσβασης (π.χ. Team Viewer), είναι επίσης πολύ βασικά, ώστε η τηλεργασία να είναι λιγότερο στρεσογόνα για τον εργαζόμενο και παράλληλα να είναι ευχάριστη και παραγωγική.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η εργασία από το σπίτι μπορεί να επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις και στη ψυχική υγεία, δημιουργώντας αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης που επιτείνεται όταν η εργασία είναι μονότονη και χωρίς ποικιλία. Η έλλειψη της καθημερινής φυσικής αλληλεπίδρασης μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να μετατρέψει έναν παραγωγικό και κινητοποιημένο εργαζόμενο σε κουρασμένο, ευερέθιστο και μη κοινωνικό εργαζόμενο. Το άγχος και η μοναξιά της εργασίας από το σπίτι μπορεί να επιδεινώσει μια προϋπάρχουσα ψυχική παθολογική κατάσταση από την έλλειψη καθημερινής άμεσης επικοινωνίας και φυσικής παρουσίας άλλων προσώπων.

Εξάλλου, η εργασία από το σπίτι απαιτεί σοφή διαχείριση χρόνου και δεξιότητες στην αντιμετώπιση σύνθετων προβλημάτων π.χ. πληροφορικής ή εξυπηρέτησης πελατών που συνήθως στην συμβατική καθημερινή μας εργασία λύνονται δια ζώσης και με την άμεση επαφή. Η επίλυση και η διαχείριση όλων αυτών των θεμάτων εξ' αποστάσεως μπορεί φθείρει ψυχολογικά οποιονδήποτε. Ετσι, εκτός

από τη διατήρηση της σωματικής μας υγείας και την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής, θα πρέπει μεριμνήσουμε για την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

Οι ακόλουθες υποδείξεις μπορεί να αποδειχθούν ιδιαίτερα υποβοηθητικές:

1. Διαχωρίστε το χώρο εργασίας από την υπόλοιπη ζωή στο σπίτι. Κάντε το χώρο αυτό ευχάριστο, προσαρμόστε τον στα δικά σας γούστα.

2. Δημιουργήστε ένα ευέλικτο και ευχάριστο πρόγραμμα της εργασίας σας που θα σας κάνει να αποφύγετε την ρουτίνα. Η καλύτερη οργάνωση των ενεργειών και των καθηκόντων και η σαφής περιγραφή των στόχων της ημέρας, θα σας εξασφαλίσει την απαραίτητη ψυχική ευεξία καθώς θα επιτυγχάνετε τους στόχους σας στο τέλος της.

3. Κάνετε διαλείμματα. Αφήστε χρόνο για να ξεφύγετε από όλες τις μορφές ψηφιακών οθονών και εικονικής πραγματικότητας. Δώστε χρόνο στα μάτια σας, στο λαιμό, στους ώμους σας αλλά κυρίως στο μυαλό σας να ξεκουραστεί και να χαλαρώσει.

4. Συμπεριλάβετε στην καθημερινότητα σας στιγμές ψυχαγωγίας, όπως και δραστηριότητες που τονώνουν άλλα ενδιαφέροντα σας, πέρα από την εργασία. Ακούστε τη μουσική που σας αρέσει, εστιάστε έστω και για λίγα λεπτά κάθε μέρα, στα χόμπι σας, στις ευχάριστες ασχολίες σας και οτιδήποτε άλλο σας χαλαρώνει.

5. 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.

6. Συμβουλευτείτε ένα επαγγελματία ψυχικής υγείας ή και τον Ειδικό Ιατρό Εργασίας της επιχείρησής σας ώστε να σας συμβουλέψει κατάλληλα για κάθε πρόβλημα υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζετε στην εργασία σας ή εξαιτίας αυτής.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **Lamond David, Daniels Kevin and Standen Peter** (1997). Defining Telework: What is it Exactly?
2. **I.L.O.** (2016) Challenges and opportunities of teleworking for workers and employers in the ICTS and financial services sectors
3. **Daniels Kevin, Lamond David and Standen Peter** (2001). Teleworking: Frameworks for Organizational Research. *Journal of Management Studies*. 38. 46-59. 10.1111/1467-6486.00276.
4. **O.S.H.A.** (2020), Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19, 3990-03, <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>

HEALTH AND SAFETY AT TELEWORKING IN THE NEW CORONAVIRUS ERA

***Efthymios Thanassias*¹ and *Athanassios Ntavelos*²**

1. *Efthymios Thanassias*, MD, Occupational Medicine Specialist, 2. *Athanassios Ntavelos*, MD, Occupational Medicine Specialist.

Abstract: The global spread of COVID-19 is bringing unprecedented changes in people's lives. This has a direct effect on how people work as many businesses choose to implement a teleworking system. There are basic key points that we must take into account, so remote work on the one hand could be efficient and enjoyable and on the other hand does not burden our health. Good organization of our work, observance of basic rules of ergonomics, frequent exercise and proper nutrition are much important to this scope. Furthermore, employers have to support employees who work from home, provide them all the necessary tools for their most efficient work. And perhaps most important of all is to protect the mental health of employees, because all these changes require adjustments and proper management. The better organization of actions and tasks and the clear description of the goals of the day, will ensure that we will achieve our goals at the end of the day and we will also protect our physical and mental well-being.

ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΠΕΙΛΕΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΗ ΒΙΟΣΦΑΙΡΑ

Ιωάννης Π. Παναγιωτούλιας ¹

1. Γενικός Γραμματέας του Δήμου Ελευσίνας, Postdoc Τμήμα Χημείας, Εργαστήριο Χημείας Περιβάλλοντος, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ph.D. Τεχνολογία και Διαχείριση Περιβάλλοντος, M.Sc. Χημεία, Τεχνολογία και Διαχείριση Περιβάλλοντος, B.Sc. Χημικός, Τμήμα Χημείας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη: Από την εμφάνιση των πρώτων ανατομικά σύγχρονων ανθρώπων, έως και σήμερα, έχουν καταγραφεί αρκετές απειλές, οι οποίες ήταν και δύνανται να αλλάξουν τα όσα μέχρι τώρα γνωρίζουμε για τον κόσμο μας. Με την έλευση μιας απειλής, κλονιζόταν και η εκάστοτε τάξη πραγμάτων, προκαλώντας σημαντικές αλλαγές στην κανονικότητα και την καθημερινότητα του ανθρώπινου οικοδομήματος. Έτσι, οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της εξελικτικής τους πορείας, σταδιακά, υιοθέτησαν την αρχή της πρόληψης. Σύμφωνα με την αρχή αυτή, οι αλλαγές που ενδέχεται να προκληθούν υπό την επήρεια μιας απειλής, θα προλαμβάνονται, μέσα από ένα κατάλληλο σχεδιασμό, διασφαλίζοντας την ευρωστία και σταθερότητα των τεσσάρων συστατικών της βιόσφαιρας, δηλαδή: α) της ατμόσφαιρας, β) της γεώσφαιρας, γ) της υδατόσφαιρας και δ) της τεχνόσφαιρας ή σφαίρας των ανθρώπινων δραστηριοτήτων. Σε αυτό το άρθρο, με τη βοήθεια των μαθηματικών, θα επιχειρήσουμε να εκτιμήσουμε τις αλλαγές που είναι πιθανό να προκληθούν κάτω από την επίδραση μιας απειλής και ακολούθως θα ερμηνεύσουμε τα αποτελέσματα μέσα υπό το πρίσμα διαφόρων επιστημών.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ

Υπό μια έννοια, εκτίμηση των αλλαγών σημαίνει τη δισδιάστατη απεικόνιση τους πάνω σε μία επιφάνεια (Χάρτης Αλλαγών), η οποία αντιπροσωπεύει το επίπεδο πάνω στο οποίο κινούνται οι αλλαγές αυτές. Για να εκτιμήσουμε την επιφάνεια αυτή (δηλαδή τα όρια και την έκτασή της) ορίζουμε τη συνάρτηση $f(x)$ με πεδίο ορισμού το κλειστό διάστημα $[a, \beta]$, όπου η ανεξάρτητη μεταβλητή (x) αντιπροσωπεύει τις απειλές. Η συνάρτηση $f(x)$ είναι συνεχής στο πεδίο ορισμού της και για κάθε x που ανήκει στο πεδίο ορισμού, $h f(x) \geq 0$. Σύμφωνα με τα παραπάνω η ζητούμενη επιφάνεια περικλείεται (όρια) από τη γραφική παράσταση της $f(x)$, τον άξονα x 'οχ και τις κατακόρυφες ευθείες $x=a$ και $x=\beta$. Το εμβαδό της επιφάνειας (έκταση) υπολογίζεται από το ορισμένο ολοκλήρωμα της

συνάρτησης $f(x)$, στο κλειστό διάστημα $[a, \beta]$, όπου τα σημεία a και β αντιστοιχούν στο κάτω και άνω άκρο ολοκλήρωσης (τύπος 1):

$$\text{Έκταση Επιφανείας (Χάρτης Αλλαγών)} = \int_a^\beta f(x) \cdot dx = \int_a^\beta f(\text{απειλών}) \cdot d(\text{απειλών}) \quad (1)$$

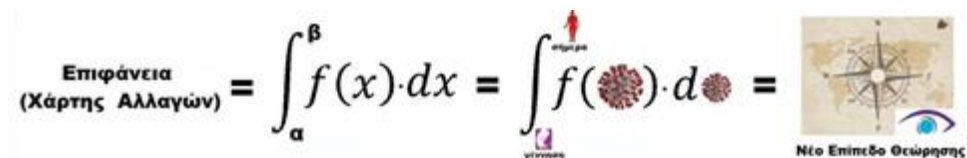
Το παραπάνω ολοκλήρωμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την χαρτογράφηση των αλλαγών, σε παγκόσμιο, εθνικό, τοπικό, ατομικό επίπεδο, όπου αναλόγως αλλάζει η μεταβλητή x (x =απειλή ή απειλές), καθώς και το πεδίο ορισμού της συνάρτησης. Για παράδειγμα, οι αλλαγές που θα συμβούν στην προσωπική μας ζωή (Ατομικός Χάρτης Αλλαγών), κάτω από την απειλή του νέου κορωνοϊού θα είναι (τύπος 2):

$$\text{Ατομικός Χάρτης Αλλαγών} = \int_a^\beta f(x) \cdot dx = \int_{\text{Ημερομηνία Γέννησής μας}}^{\text{Σήμερα}} f(\text{κορωνοϊού}) \cdot d(\text{κορωνοϊού}) \quad (2)$$

Όπως βλέπουμε το πεδίο ορισμού της συνάρτησης $f(x)$, για την εκτίμηση του Ατομικού Χάρτη Αλλαγών κάτω από την επίδραση του νέου κορωνοϊού, είναι το $[a = \text{ημερομηνία γέννησής μας}, \beta = \text{σήμερα}]$. Αυτό συμβαίνει γιατί, οι αλλαγές που θα προκληθούν στη ζωή μας σχετίζονται, σε μεγάλο βαθμό, από την προσωπικότητά μας, στην οποία πέρα από την κληρονομικότητα παίζει ρόλο και το ιδιαίτερο περιβάλλον μας, που διαμορφώνεται από όλα τα μοναδικά γεγονότα που ανέπτυξαν και επηρέασαν την εξέλιξη των τμημάτων του εγκεφάλου μας. Κάθε φορά όμως, που υπολογίζουμε το παραπάνω ολοκλήρωμα και σε οποιοδήποτε επίπεδο, διαπιστώνουμε πως η λύση του διαφέρει και έτσι κάθε φορά προκύπτει μια «νέα επιφάνεια», πάνω στην οποία κινούνται οι αλλαγές. Το γεγονός αυτό δεν είναι τελείως παράδοξο καθώς ζούμε σε μια πραγματικότητα μεγάλων και ραγδαίων εξελίξεων. Κάθε τομέας και πτυχή της ζωής μας, είναι σε διαρκή μεταβολή – ο τρόπος που εργαζόμαστε, ο τρόπος που αλληλεπιδρούμε, ο τρόπος που εκπαιδευόμαστε και γενικότερα, η ίδια μας η ζωή.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ «ΝΕΑΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ» ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Η «νέα επιφάνεια» που δημιουργείται κάθε φορά, με τη βοήθεια της ψυχολογίας ερμηνεύεται ως «νέα θεώρηση» ή «νέα επίγνωση» (Εικόνα 1).

$$\text{Επιφάνεια (Χάρτης Αλλαγών)} = \int_a^\beta f(x) \cdot dx = \int_{\text{πρώην}}^{\text{σήμερα}} f(\text{κόκκινο}) \cdot d(\text{κόκκινο}) = \text{Νέο Επίπεδο Θεώρησης}$$


Εικόνα 1. Νέα Θεώρηση ή νέο επίπεδο θεώρησης

Κάθε θεώρηση λειτουργεί ως μια προσωπική εικόνα που έχουμε δημιουργήσει με τη σκέψη μας, σύμφωνα με αυτά που κατανοούμε και έπειτα τα προβάλλουμε στον

κόσμο γύρω μας. Είναι μια γενική άποψη που σχηματίζουμε για κάτι ή για κάποιον και λειτουργεί ως οδηγός για τις απόψεις μας, τη στάση μας και τις ενέργειές μας. Είναι ο χάρτης, που συνεχώς διαβάζει το υποσυνείδητο, για να ρυθμίσει τις αντιδράσεις μας, χωρίς ανάγκη για σκέψη. Η μόνη παγίδα όμως με τις θεωρήσεις, είναι ότι μόλις τις δημιουργήσουμε, παγιώνονται σαν να γράφτηκαν σε πέτρα ή στον σκληρό δίσκο του μυαλού μας. Αυτό σημαίνει, ότι δεν βλέπουμε τη ζωή όπως πραγματικά είναι, αλλά τη βλέπουμε μέσα από την προσωπική μας θεώρηση. Η θεώρηση αυτή ευθυγραμμίζεται με τις πεποιθήσεις και τις στάσεις μας, περιορίζοντας σημαντικά τη ροή θετικών πληροφοριών που απαιτούνται για τον εντοπισμό των ευκαιριών που υπάρχουν. Όμως ελλοχεύει ένας μεγάλος κίνδυνος, μια διαστρεβλωμένη θεώρηση, να παράξει και διαστρεβλωμένα αποτελέσματα, καθώς αλυσιδωτά επηρεάζονται τα συναισθήματα, η συμπεριφορά, οι συνήθειες, οι στόχοι, οι πράξεις και οι αντιδράσεις στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον μας. Άρα, κάθε φορά απαιτείται ένα «καινούργιο επίπεδο θεώρησης» καθώς αυτό που μας έφερε στην παρούσα κατάσταση, δεν ήταν αρκετό, ώστε να μας οδηγήσει στο επόμενο βήμα, με σκοπό την επιτυχία.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ «ΝΕΑΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ» ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ

Η «νέα επιφάνεια» που δημιουργείται κάθε φορά με τη βοήθεια της φυσικής ερμηνεύεται ως «νέα δύναμη». Σύμφωνα με τους τρεις νόμους κίνησης του Νεύτωνα, ή νέα αυτή δύναμη μας βοηθά: α) να βγούμε γρήγορα από την αδράνεια (1ος νόμος), που αντιπροσωπεύει τον προηγούμενο τρόπο ζωής μας, β) να μεταβάλλουμε γρήγορα την ταχύτητά (2ος νόμος), που αντιπροσωπεύει ένα καινούργιο και θετικό τρόπο σκέψης, ικανό να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τα πράγματα γύρω μας και γ) να ασκήσουμε αντίδραση προς τη δράση της απειλής (3ος νόμος), που αντιπροσωπεύει την ενεργοποίηση, εκείνου του μέρους του μυαλού μας, που συνδέεται με τον ανώτερο εαυτό και την ανώτερη επίγνωση, φέρνοντας καινούργιες ιδέες και σκέψεις που ποτέ δεν είχαν γίνει συνειδητά (υπερσυνείδητο). Δηλαδή η «νέα δύναμη» θα μας βοηθήσει, να αναγνωρίσουμε το σκοπό, να δούμε πιο ξεκάθαρα τους στόχους που θέλουμε να πετύχουμε και τελικώς να μετατραπεί η παρακίνηση σε έμπνευση. Το αποτέλεσμα των παραπάνω, θα ήταν ικανότητες, δεξιότητες και αξίες που στο παρελθόν ήταν αδρανείς, ξαφνικά να ζωντανέψουν πυροδοτώντας ταυτόχρονα το μυαλό μας να ξεπεράσει όλους τους περιορισμούς και να διευρυνθεί προς όλες τις κατευθύνσεις, επιτρέποντας να αριστεύσουμε σε ό,τι και αν κάνουμε.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ «ΝΕΑΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ» ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΗΣ ΧΗΜΕΙΑΣ

Η «νέα επιφάνεια» που δημιουργείται κάθε φορά με τη βοήθεια της Χημείας ερμηνεύεται ως «νέος καταλύτης», ο οποίος σύμφωνα με τη θερμοδυναμική μειώνει την Ενέργεια Ενεργοποίησης, δηλαδή το ύψος του ενεργειακού φράγματος που

απαιτείται, για να ξεκινήσει μια χημική αντίδραση και να μετασχηματιστεί μια ουσία σε μια άλλη. Οι μετασχηματισμοί όμως είναι παράγοντες ζωτικής σημασίας για την εξέλιξη της ζωής μας. Ο «νέος καταλύτης», στην ουσία, μας υποβοηθά να ξεπεράσουμε το φράγμα της μεγαλύτερης πρόκλησης που υφίσταται στην εποχή μας, που δεν είναι άλλη από το ότι εμείς οι άνθρωποι φοβόμαστε τους μετασχηματισμούς, δηλαδή τις αλλαγές και πιο συγκεκριμένα αυτές που δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Στην πραγματικότητα οι αλλαγές, είναι ζωτικής σημασίας για την εξέλιξη της ζωής. Επιτρέπουν τη δυνατότητα για κάτι καινούργιο και μας βοηθούν να ανανεώνουμε και να αναζωογονούμε τους εαυτούς μας, διαφορετικά θα μέναμε στάσιμοι.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ «ΝΕΑΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ» ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΩΝ

Η «νέα επιφάνεια» που δημιουργείται κάθε φορά με τη βοήθεια των θρησκευτικών ερμηνεύεται ως «νέος προάγγελος» καθώς οι απειλές αρκετά συχνά μας προμηνύουν ότι ο άνθρωπος επιχειρεί να υπερβεί τη θνητή του φύση και να εξομοιωθεί με το θεό. Αν προσπαθούσαμε να δώσουμε μορφή στο νέο κορωνοϊό σίγουρα αυτός θα έπαιρνε τη μορφή του σύγχρονου υπερανθρώπου. Έτσι σήμερα ο σύγχρονος υπεράνθρωπος φορώντας την κορώνα της υπεροψίας του χρησιμοποιεί το μυαλό του, όχι απλά για να φτάσει αλλά για να ξεπεράσει τη δύναμη του Θεού, χτίζοντας μέσα από τις καθημερινές του δραστηριότητες ένα νέο «πύργο της Βαβέλ». Ξεχνάει όμως ότι ο Θεός τον τιμώρησε αρχικά μέσα από μια σύγχυση που προκάλεσε στη γλώσσα επικοινωνίας του.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΤΗΣ «ΝΕΑΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ» ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΛΛΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Όποια επιστήμη και αν χρησιμοποιήσουμε για να προσεγγίσουμε το θέμα καταλήγουμε στα ίδια συμπεράσματα. Η «νέα επιφάνεια» που δημιουργείται κάθε φορά ερμηνεύεται ως «νέο δίδαγμα». Με την προϋπόθεση όμως, ότι το παρελθόν διδάσκει το μέλλον δημιουργείται ένα μεγάλο ερώτημα: «γιατί οι εμπειρίες του παρελθόντος δεν μπορούν να γίνουν εποικοδομητικές για το μέλλον, και κάθε φορά που εμφανίζεται μια απειλή, ο άνθρωπος να είναι σε θέση να αναπτύξει ρυθμιστικούς μηχανισμούς, έναντι των κινδύνων που απειλούν την ίδια του την ύπαρξη;». Η απάντηση στο ερώτημα δεν κρύβεται τόσο στις δύσκολες μαθηματικές πράξεις, αλλά στο ότι ο βασικός λύτης, δηλαδή ο άνθρωπος, αποδείχτηκε ο αδύναμος κρίκος της αλυσίδας. Ενώ η επιστημονική γνώση και η τεχνολογική πρόοδος τέθηκαν στην υπηρεσία του ανθρώπου, με σκοπό τη βελτίωση του βιοτικού του επιπέδου, αντίθετα ο άνθρωπος με τη συμπεριφορά και το σύγχρονο τρόπο ζωής του, προκάλεσε τεράστιες κοινωνικές, οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές ανισότητες. Αποτέλεσμα ήταν να αυξηθούν/ δημιουργηθούν: πλασματικές ανάγκες, παράλογες απαιτήσεις, λανθασμένα πρότυπα και οικονομικοί δείκτες, αλλοτρίωση σχέσεων, καταπάτηση βασικών δικαιωμάτων, άρση ουσιαστικών ενεργειών και δημιουργικότητας, ψευδαισθήσεις, ιδιοτέλειες,

εξαθλίωση, φτώχεια, μετανάστευση, αυτοκτονίες, αναζήτηση νέων υποκατάστατων, αλλά το πιο σημαντικό πέρα ακόμα και από την απληστία - ανευθυνότητα, εφησυχασμός, μη ευαισθητοποίηση, απραξία, αδράνεια, αδιαφορία. Η πρόοδος της επιστήμης και της τεχνολογίας για να αποδώσει θετικά αποτελέσματα, προϋποθέτει την ορθή χρήση της σοφίας του ανθρώπου, καταρρίπτοντας το μύθο ότι η επιστήμη και η τεχνολογία είναι υπεύθυνες για όλα τα κακά που συμβαίνουν στην ανθρωπότητα. Αντίθετα αποτελούν τα μέσα που θα μας οδηγήσουν στο να δημιουργήσουμε ένα κόσμο ανθρώπινο, από τον άνθρωπο προς τον άνθρωπο. Η «νέα επιφάνεια» μπορεί να ερμηνευτεί και ως «νέο λογισμικό», το οποίο θα εγκατασταθεί στον εγκέφαλό μας, με σκοπό την καλλιέργεια του μυαλού και την παραγωγή σοφίας.

Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΣΗΜΕΡΑ

Σήμερα, πέρα από ποτέ άλλοτε, καλείται ο σύγχρονος υπεράνθρωπος, να χρησιμοποιήσει τις απειλές, ως μέσο, που θα τον βοηθήσει να προβληματιστεί ηθικά και να επαναπροσδιορίσει τη σχέση του με τη βίοσφαιρα. Ο ηθικός προβληματισμός και ο επαναπροσδιορισμός πρέπει:

α) Να επικεντρώνεται σε βασικά ερωτήματα όπως (Εικόνα 2):

- πρέπει να συμπεριφερόμαστε ως κυρίαρχο είδος του πλανήτη ή ως ισότιμο μέλος του;
- πρέπει η ανάπτυξη να πραγματοποιείται άνευ όρων ή να σέβεται τις βιολογικές και φυσικές νομοτέλειες;
- πρέπει να επικρατεί πολιτική και κοινωνική παρακμή ή να αποκατασταθεί η ισορροπία μέσα από την κοινωνική ενεργοποίηση ως βασικό συστατικό του κτίσματος των οραμάτων και των δράσεων;
- πρέπει να αντιμετωπίζουμε τον κόσμο μας ως χώρο διαβίωσης, όπου απλά ζούμε ως επισκέπτες, υπερασπιζόμενοι μόνο το ατομικό μας συμφέρον ή ως εγγενής αξία την οποία θέλουμε να αναπτύξουμε και να μην παραδώσουμε αρνητική κληρονομιά στις επόμενες γενεές;
- πρέπει να μένουμε αμέτοχοι σε σημαντικά ζητήματα όπως, εκλέπτυνση στοιβάδα όζοντος, αύξηση παγκόσμιας θερμοκρασίας, μείωση βιοποικιλότητας, εξάντληση φυσικών πόρων ή να δράσουμε μέσα από την υιοθέτηση των 17 παγκόσμιων στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs), σε μια προσπάθεια να ανταποκριθούν όλες οι χώρες από κοινού και να δώσουν λύσεις στα παγκόσμια προβλήματα;



Εικόνα 2. Βασικά Ερωτήματα

β) Να επενδύει στην αναζήτηση αξιών και αξιών. Οι αξίες είναι αυτές που καθοδηγούν σε μεγάλο βαθμό τις αποφάσεις της ζωής μας, ώστε να διεκδικήσουμε ένα καλύτερο μέλλον για όλους μας. Η αναζήτηση αξιών και αξιών θα αποτελέσει βασικό συστατικό για την παραγωγή πραγματικού πλούτου(υπό τη μορφή ευμάρειας, ευημερίας και ευδαιμονίας), ο οποίος θα ανακατανεμηθεί δίκαια στην κοινωνία. Αντίθετα, βασική συνέπεια της έλλειψης αξιών και αξιών είναι η έλλειψη οράματος, σταθερότητας και διάρκειας, όπου αποπροσανατολιζόμαστε από ένα σύστημα κανόνων σε ένα σύστημα συμφερόντων.

γ) Να έχει ως κινητήρια δύναμη τη «Διαχείριση», δηλαδή την αναζήτηση όλων των Θεσμικών, Τεχνολογικών, Οικονομικών και Κοινωνικών εργαλείων, καθώς και των Εμπειρικών Μέτρων και Καλών Πρακτικών που είναι αναγκαία για να πετύχουμε το σκοπό και τους στόχους που έχουμε θέσει. Ειδικότερα, θα πρέπει να πραγματοποιείται «Διαχείριση της Διακινδύνευσης» η οποία συνεχώς αντιλαμβάνεται και ανταποκρίνεται στις αλλαγές που προκαλούνται από την εμφάνιση των απειλών. Η έννοια της «Διαχείρισης της Διακινδύνευσης» συνδέεται στενά με τη στοχοθέτηση, την ποιότητα, καθώς και την συνέχεια, δηλαδή την ικανότητα να λειτουργούμε σε αποδεκτά επίπεδα, ακόμα και μετά την εμφάνιση μιας απειλής.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι εκφράσεις «Μένω στο Σπίτι» και «Μένω Ασφαλής», αποτέλεσαν ένα γνήσιο υποσύνολο του ηθικού προβληματισμού και επαναπροσδιορισμού. Αποδείξαμε τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο ότι σεβαστήκαμε και προστατεύσαμε όλους αυτούς που αγαπάμε και κυρίως εκείνους που μας έφεραν στον κόσμο αυτό (δηλαδή τους γονείς μας). Ταυτόχρονα δώσαμε και δείγμα γραφής σε αυτούς από τους οποίους έχουμε δανειστεί τον κόσμο μας (δηλαδή τα παιδιά μας), ότι σε μια δύσκολη για την ανθρωπότητα στιγμή (απειλή του νέου κορωνοϊού), φερθήκαμε με υπευθυνότητα & ήθος και αντιληφθήκαμε πως πρέπει να συμφιλιωθούμε με τη βιόσφαιρα, καθώς «η μοίρα της βρίσκεται αποκλειστικά στα χέρια μας» (Εικόνα 3).



Εικόνα 3. Η μοίρα της βιόσφαιρας

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

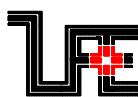
1. **Panagiotoulas, F. Botsou, H. Kaberi, A. P. Karageorgis and M. Scoullas.** Can we document if regulation and Best Available Techniques (BAT) have any positive impact on the marine environment? A case based on a steel mill in Greece, *Environmental Monitoring and Assessment*, 189:598, 2017.
2. **Μ. Σκούλλος.** Περιβαλλοντική Διαχείριση, Αρχές Βασικές Έννοιες και Πρακτικές, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Χημείας Περιβάλλοντος, Αθήνα, 2008.
3. **E.C, Integrated Pollution Prevention and Control (IPPC)** Reference Document on the General Principles of Monitoring, 2003.
4. **Steinfeld I., Jeffrey, S. Francisco, Joseph and L. Hase, William.** Chemical Kinetics and Dynamics (2nd ed.). *Prentice Hall*. p.301, 1999.
5. **M. Hazewinkel.** Encyclopedia of Mathematics. Springer. pp. Surface Integral., 2001.
6. **F. Beatty, Millard.** Principles of engineering mechanics Volume 2 of Principles of Engineering Mechanics: Dynamics-The Analysis of Motion. *Springer*. p. 24, 2006.
7. **J. Sachs, G. Schmidt - Traub, C. Kroll, G. Lafortune and G. Fuller.** Sustainable Development Report. New York: *Bertelsmann Stiftung and Sustainable Development Solutions Network*, 2019.
8. **International Organization for Standardization,** ISO/DIS 31000. Risk management, Principles and guidelines on implementation. *International Organization for Standardization*, 2009.

THE MODERN THREATS AS A WAY TO REDEFINE THE RELATIONSHIP BETWEEN HUMANS AND THE BIOSPHERE

Ioannis P. Panagiotoulas¹

1. General Secretary, Municipality of Elefsina, Postdoc. Department of Chemistry, Laboratory of Environmental Chemistry, University of Athens, Ph.D. Technology and Environmental Management, University of Athens, M.Sc. Chemistry, Technology and Environmental Management, University of Athens, B.Sc. Chemistry, University of Athens

Abstract: This paper addresses modern threats as a mean of redefining the relationship between man and biosphere.



Πανδημία κορωνοϊού: Είμαστε μπροστά σε ένα φιάσκο;

Ενώ βρισκόμαστε μπροστά στην πανδημία του αιώνα, ίσως ταυτόχρονα να αποτελέσει και το φιάσκο του αιώνα.

Την ώρα που όλοι ζητούν καλύτερη πληροφόρηση, από εκείνους που χρησιμοποιούν μοντέλα ανάλυσης της επιδημίας μέχρι τις κυβερνήσεις και τον κόσμο που περιορίζεται ή μπαίνει σε καραντίνα, δεν έχουμε αξιόπιστα δεδομένα για το πόσοι άνθρωποι προσβάλλονται από τον κορωνοϊό. Η πληροφόρηση είναι αναγκαία για να καθοδηγήσει τις αποφάσεις και δράσεις μας και για να δούμε τις επιπτώσεις τους.

Δρακόντεια μέτρα έχουν επιβληθεί σε πολλές χώρες, τα οποία θα είναι ανεκτά από όλους αν η πανδημία υποχωρήσει, είτε από μόνη της είτε λόγω των μέτρων. Για πόσο καιρό όμως θα πρέπει να ακολουθήσουμε αυτά τα μέτρα; Και τί θα γίνει αν η πανδημία συνεχίσει για μεγάλο διάστημα; Πώς θα ξέρουμε αν τα μέτρα είναι στη σωστή κατεύθυνση ή τελικά προκαλούν περισσότερο κακό;

Ένα εμβόλιο θα ήταν σίγουρα η λύση, αλλά είμαστε μήνες μακριά από μια τέτοια επιλογή. Δεν έχουμε λοιπόν καμία εικόνα για τις επιπτώσεις ενός παρατεταμένου lock-down.

Τα δεδομένα που έχουμε συλλέξει μέχρι στιγμής για την εξέλιξη της επιδημίας είναι παντελώς αναξιόπιστα. Λόγω των περιορισμένων διαγνωστικών αναλύσεων, έχουμε χάσει πιθανότατα την πλειοψηφία των ασθενών που προσβλήθηκαν από τον ιό. Και δεν ξέρουμε αν τα πραγματικά κρούσματα είναι 3πλάσια ή 300 φορές παραπάνω. Ακόμη και σήμερα, 3 μήνες μετά την έναρξη της έξαρσης του ιού, οι περισσότερες χώρες δεν μπορούν να πραγματοποιήσουν μεγάλο αριθμό διαγνωστικών αναλύσεων – και καμία χώρα δεν έχει αξιόπιστα δεδομένα για τον επιπολασμό του ιού σε τυχαίο αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού.

Το φιάσκο της έλλειψης δεδομένων δημιουργεί τεράστια αβεβαιότητα για τη θνητότητα από τον ιό. Τα επίσημα νούμερα είναι ανούσια μιας και οι διαγνωστικές αναλύσεις πραγματοποιούνται κυρίως σε αυτούς με σοβαρή

νόσο και κακή πρόγνωση. Και αυτή η κατάσταση μπορεί να επιδεινωθεί όσο εξελίσσεται η επιδημία.

Ο μοναδικός κλειστός πληθυσμός που έχει εκτεταμένα διερευνηθεί ήταν οι επιβάτες του κρουαζιερόπλοιου Diamond Princess. Εκεί παρατηρήθηκε θνητότητα 1%, αλλά και πάλι ήταν πληθυσμός σχετικά μεγάλης ηλικίας στους οποίους η θνητότητα είναι έτσι κι αλλιώς αυξημένη. Παρόλο που με τα δεδομένα από το κρουαζιερόπλοιο θα μπορούσε να υπολογισθεί θνητότητα 0,125%, σε μια χώρα σαν τις ΗΠΑ σύμφωνα με την ηλικιακή κατανομή του πληθυσμού, είναι μόλις 7 οι θάνατοι, οπότε το περιθώριο ασφαλείας των υπολογισμών θνητότητας βρίσκεται μεταξύ 0,025% και 0,625%. Είναι επίσης πιθανό κάποιοι επιβάτες που προσβλήθηκαν να κατέληξαν αργότερα. Επίσης, οι επιβάτες δεν αποτελούσαν αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού και θα μπορούσαν, παράδειγμα, να είχαν περισσότερα χρόνια νοσήματα (που επηρεάζουν τη θνητότητα) από τον γενικό πληθυσμό. Προσθέτοντας αυτούς τους επιπλέον παράγοντες αβεβαιότητας, εύλογες εκτιμήσεις για τη θνητότητα στον γενικό πληθυσμό των ΗΠΑ κυμαίνονται από 0,05% έως 1%.

Αυτό το τεράστιο εύρος στη θνητότητα επηρεάζει σημαντικά την εκτίμηση για το πόσο σοβαρή είναι η πανδημία και τί πρέπει να γίνει. Ποσοστό θνητότητας της τάξης του 0,05% είναι χαμηλότερο από την εποχική γρίπη. Εάν αυτό είναι πραγματικό ποσοστό, το lock-down σε όλο τον κόσμο, με ενδεχομένως τεράστιες κοινωνικές και οικονομικές συνέπειες μπορεί να είναι εντελώς παράλογο.

Είναι σαν ένας ελέφαντας να δέχεται επίθεση από μια γάτα. Στην απόγνωση του προσπαθώντας να αποφύγει τη γάτα, ο ελέφαντας πηδάει από ένα βράχο και πεθαίνει.

Μπορεί το ποσοστό θνητότητας των περιπτώσεων Covid-19 να είναι τόσο χαμηλό; Όχι, λένε κάποιοι, δείχνοντας το υψηλό ποσοστό στους ηλικιωμένους. Ωστόσο, ακόμη και μερικοί λεγόμενοι «ήπιοι» κορονοϊοί ή οι κορονοϊοί του κοινού κρυολογήματος, που είναι γνωστοί εδώ και δεκαετίες, μπορεί να έχουν θνητότητα μέχρι και 8% όταν μολύνουν τους ηλικιωμένους σε γηροκομεία. Στην πραγματικότητα, αυτοί οι «ήπιοι» κορονοϊοί προσβάλλουν δεκάδες εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο και αντιπροσωπεύουν το 3% έως 11% αυτών που νοσηλεύονται στις ΗΠΑ με λοίμωξη κατώτερου αναπνευστικού κάθε χειμώνα.

Αυτοί οι «ήπιοι» κορονοϊοί μπορεί να εμπλέκονται σε αρκετές χιλιάδες θανάτους κάθε χρόνο παγκοσμίως, αν και η συντριπτική τους πλειοψηφία δεν εξακριβώνεται με ακριβή διαγνωστικά τεστ. Αντ' αυτού, χάνονται ως «θόρυβος» μεταξύ 60 εκατομμυρίων θανάτων από διάφορες αιτίες κάθε χρόνο.

Παρόλο που τα συστήματα επιτήρησης υπάρχουν από καιρό για τη γρίπη, η ασθένεια επιβεβαιώνεται από ένα εργαστήριο σε μια μικρή μειοψηφία

περιπτώσεων. Στις Η.Π.Α. για παράδειγμα, μέχρι στιγμής έχουν εξετασθεί 1.073.976 δείγματα και 222.552 (20.7%) είναι θετικά για τη γρίπη. Την ίδια περίοδο, ο εκτιμώμενος αριθμός παρόμοιων με γρίπη ασθενειών (γριπώδης συνδρομή) κυμαίνεται μεταξύ 36.000.000 και 51.000.000, με 22.000 έως 55.000 εκτιμώμενους θανάτους.

Σημειώστε την αβεβαιότητα σχετικά με τους θανάτους από γριπώδη συνδρομή: 2,5 φορές διαφορά μεταξύ ελάχιστης και μέγιστης εκτίμησης, που αντιστοιχεί σε δεκάδες χιλιάδες θανάτους. Κάθε χρόνο, ορισμένοι από αυτούς τους θανάτους οφείλονται σε γρίπη και μερικοί από άλλους ιούς, όπως οι κορονοϊοί του κοινού κρυολογήματος.

Σε μια σειρά αυτοψιών όπου έγινε εξέταση για αναπνευστικούς ιούς σε δείγματα από 57 ηλικιωμένους ανθρώπους που πέθαναν κατά τη διάρκεια της εποχής της γρίπης την περίοδο 2016 έως 2017, ανιχνεύθηκαν ιοί της γρίπης στο 18% των δειγμάτων, ενώ οποιοδήποτε άλλο είδος αναπνευστικού ιού βρέθηκε στο 47%. Σε μερικούς ανθρώπους που πεθαίνουν από παθολογικούς ιούς του αναπνευστικού συστήματος, περισσότεροι από ένας ιός εντοπίζονται κατά την αυτοψία, συνοδό επιμόλυνση από βακτήρια. Μια θετική δοκιμή για τον κορονοϊό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ο ιός αυτός είναι πάντα υπεύθυνος για την κατάρρευση του ασθενούς.

Εάν υποθέσουμε ότι το ποσοστό θνησιμότητας μεταξύ των ατόμων που έχουν μολυνθεί από το κορονοϊό είναι 0,3% στον γενικό πληθυσμό – μια εικασία από την ανάλυση του κρουαζιερόπλοιου Diamond Princess – και ότι το 1% του πληθυσμού των ΗΠΑ έχει προσβληθεί (περίπου 3,3 εκατομμύρια άτομα), αυτό θα μεταφράζεται σε περίπου 10.000 θανάτους. Αυτό ακούγεται σαν ένας τεράστιος αριθμός, αλλά είναι θαμμένος μέσα στο «θόρυβο» της εκτίμησης των θανάτων από «γριπώδη συνδρομή».

Εάν δεν γνωρίζαμε για έναν νέο ιό εκεί έξω και δεν είχαμε ελέγξει τα άτομα με δοκιμές PCR, ο αριθμός των συνολικών θανάτων που οφείλονται σε «γριπώδη συνδρομή» δεν θα φαινόταν ασυνήθιστος φέτος. Το πολύ, ίσως να παρατηρούσαμε ότι η γρίπη αυτή τη σεζόν φαίνεται να είναι κάπως χειρότερη από το μέσο όρο. Η κάλυψη των μέσων ενημέρωσης θα ήταν μικρότερη από ό,τι για ένα παιχνίδι NBA μεταξύ των δύο πιο αδιάφορων ομάδων.

Κάποιοι ανησυχούν ότι οι 68 θάνατοι από το κορονοϊό στις Η.Π.Α. στις 16 Μαρτίου θα αυξηθούν εκθετικά σε 680, 6.800, 68.000, 680.000 ... μαζί με παρόμοια καταστροφικά σχέδια σε όλο τον κόσμο. Είναι ένα ρεαλιστικό σενάριο ή κακή επιστημονική φαντασία; Πώς μπορούμε να πούμε σε ποιο σημείο μια τέτοια καμπύλη μπορεί να σταματήσει;

Η πιο πολύτιμη πληροφορία για την απάντηση σε αυτά τα ερωτήματα θα ήταν να γνωρίζουμε τον επιπολασμό της λοίμωξης από κορονοϊό σε ένα τυχαίο δείγμα πληθυσμού και να επαναλαμβάνουμε αυτή την άσκηση σε τακτά

χρονικά διαστήματα για να εκτιμήσουμε την επίπτωση νέων μολύνσεων. Δυστυχώς, αυτή είναι η πληροφορία που δεν έχουμε.

Αφού δεν έχουμε δεδομένα, η «προετοιμασία για τα χειρότερα» οδηγεί σε ακραία μέτρα κοινωνικής απομόνωσης και lock-down. Δυστυχώς, δεν γνωρίζουμε εάν τα μέτρα αυτά λειτουργούν. Το κλείσιμο σχολείων, για παράδειγμα, μπορεί να μειώσει τα ποσοστά μετάδοσης. Μπορεί όμως να αποδειχθεί αναποτελεσματικό στην περίπτωση που τα παιδιά κοινωνικοποιούνται ούτως ή άλλως, εάν το κλείσιμο του σχολείου οδηγεί τα παιδιά να περάσουν περισσότερο χρόνο με ευπαθή ηλικιωμένα μέλη της οικογένειας, εάν τα παιδιά στο σπίτι διαταράξουν την ικανότητα των γονιών τους να εργασθούν και πολλά άλλα. Το κλείσιμο σχολείων μπορεί επίσης να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης ανοσίας της αγέλης σε μια ηλικιακή ομάδα που δεν κάνει σοβαρή νόσο.

Αυτή ήταν η λογική πίσω από τη διαφορετική στάση του Ηνωμένου Βασιλείου, που κρατά τα σχολεία ανοικτά, τουλάχιστον μέχρι την ώρα που γράφεται το άρθρο. Ελλείπει δεδομένων σχετικά με την πραγματική πορεία της επιδημίας, δεν γνωρίζουμε εάν αυτή η προοπτική ήταν λαμπρή ή καταστροφική.

Η επιπέδωση της καμπύλης για να αποφευχθεί η κατάρρευση του συστήματος υγείας είναι ως σκέψη σωστή – θεωρητικά. Ένα γράφημα που έχει γίνει viral στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στα κοινωνικά μέσα δείχνει πως η επιπέδωση της καμπύλης μειώνει τον όγκο της επιδημίας που είναι πάνω από το όριο του τί μπορεί να χειριστεί το σύστημα υγείας ανά πάσα στιγμή.

Ωστόσο, εάν η πίεση στο σύστημα υγείας ξεπεράσει τα όριά του, η πλειοψηφία των επιπλέον θανάτων μπορεί να μην οφείλεται σε κορονοϊό, αλλά σε άλλες κοινές ασθένειες και καταστάσεις όπως καρδιακές προσβολές, εγκεφαλικά επεισόδια, τραύμα, αιμορραγία και άλλα παρόμοια που δεν θα αντιμετωπίζονται επαρκώς. Αν η επιδημία κατακλύσει το σύστημα υγείας και τα ακραία μέτρα έχουν μέτρια αποτελεσματικότητα, τότε η ισοπέδωση της καμπύλης μπορεί να χειροτερεύσει τα πράγματα: Αντί να πιεσθεί υπερβολικά σε μια σύντομη, οξεία φάση, το σύστημα υγείας θα παραμείνει πιεσμένο για μια παρατεταμένη περίοδο. Αυτός είναι άλλος λόγος που χρειαζόμαστε δεδομένα για την ακριβή καταγραφή της επιδημίας.

Ένα από τα συμπεράσματα είναι ότι δεν γνωρίζουμε πόσο χρόνο μπορούν να διατηρηθούν μέτρα κοινωνικής απομάκρυνσης και lock-down χωρίς σοβαρές συνέπειες για την οικονομία, την κοινωνία και την ψυχική υγεία. Μπορεί να προκύψουν απρόβλεπτες εξελίξεις, όπως η οικονομική κρίση, οι αναταραχές, οι εμφύλιες συγκρούσεις, ο πόλεμος και η κατάρρευση του κοινωνικού ιστού. Κατ'ελάχιστον, χρειαζόμαστε αμερόληπτα δεδομένα επιπολασμού και επίπτωσης για το εξελισσόμενο μολυσματικό φορτίο που θα καθοδηγήσει τη λήψη αποφάσεων.

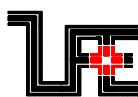
Στο πιο απαισιόδοξο σενάριο, το οποίο δεν υιοθετώ, εάν ο νέος κορονοϊός προσβάλλει το 60% του παγκόσμιου πληθυσμού και το 1% των μολυσμένων ανθρώπων πεθαίνουν, αυτό θα μεταφρασθεί σε περισσότερους από 40 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως, επίπτωση όμοια με την πανδημία γρίπης του 1918. Η συντριπτική πλειοψηφία αυτής της εκατόμβης θα είναι άτομα με περιορισμένο προσδόκιμο ζωής. Αυτό είναι σε αντίθεση με το 1918, όταν πέθαναν πολλοί νέοι.

Κάποιος μπορεί μόνο να ελπίζει ότι, όπως και το 1918, η ζωή θα συνεχισθεί. Αντίθετα, με το lock-down για μήνες, αν όχι έτη, η ζωή σταματάει σε μεγάλο βαθμό, οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες είναι εντελώς άγνωστες και μπορεί να διακυβευθούν τελικά δισεκατομμύρια – και όχι μόνο εκατομμύρια – ζωές.

Εάν αποφασίσουμε να πηδήσουμε από το βράχο, χρειαζόμαστε κάποια στοιχεία για να ξέρουμε αν είναι λογική μια τέτοια ενέργεια και ποιές είναι οι πιθανότητες να προσγειωθούμε κάπου ασφαλείς.

Γιάννης Π.Α. Ιωαννίδης

Ο Καθηγητής κ. *Γιάννης Π.Α. Ιωαννίδης* είναι Διευθυντής του Κέντρου Έρευνας και Πρόληψης του Stanford και κάτοχος της έδρας *C.F. Rehnborg* για την Πρόληψη Νοσημάτων στο Πανεπιστήμιο Stanford. Είναι επίσης καθηγητής Στατιστικής στη Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών του Stanford, ένας εκ των δύο Διευθυντών στο Κέντρο Μεταερευνητικής Καινοτομίας του Stanford, μέλος του Αντικαρκινικού Ινστιτούτου του Stanford και του Καρδιαγγειακού Ινστιτούτου. Από το 1999 έως το 2010 ήταν Διευθυντής του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Έχει διατελέσει επιστημονικός και εργαστηριακός συνεργάτης στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Tufts από το 1996. Από το 2008 έως το 2010 ήταν επικεφαλής του Τμήματος Γενετικής - Γονιδιωματικής του Ινστιτούτου Κλινικής και Μεταγραφικής Επιστήμης του Tufts και του Κέντρου Γενετικής Επιδημιολογίας και Μοντελοποίησης του Tufts. Έχει διατελέσει επίσης συνεργαζόμενος Καθηγητής Επιδημιολογίας στη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard στη Βοστώνη και επισκέπτης Καθηγητής Επιδημιολογίας και Βιοστατιστικής στο Imperial College του Λονδίνου. Είναι μέρος του Δ.Σ. του Δικτύου Επιδημιολογίας του Ανθρώπινου Γονιδιώματος και σύμβουλος του Εθνικού Αντικαρκινικού Ινστιτούτου των ΗΠΑ. Έχει δεχθεί δεκάδες βραβεία όπως το Ευρωπαϊκό Βραβείο Αριστείας στην Κλινική Επιστήμη το 2007 και εξελέγη Μέλος επί τιμή του Ιδρύματος Έρευνας και Τεχνολογίας Ελλάδας το 2014. Το 2014 ίδρυσε το Εργαστήριο Metrics στο Πανεπιστήμιο Stanford, το οποίο είναι μοναδικό στον κόσμο. Αποστολή του Εργαστηρίου είναι να ανιχνεύει κενά και παραλείψεις σε έρευνες που δημοσιεύονται σε επιστημονικά περιοδικά. Στη διεπιστημονική ομάδα του Εργαστηρίου μετέχουν και νομικοί, κοινωνιολόγοι, αλλά και καθηγητές της Φιλοσοφίας της Επιστήμης. Το συγκεκριμένο άρθρο του Καθηγητή κ. *Γιάννη Π.Α. Ιωαννίδη* με τίτλο: Πανδημία κορωνοϊού: Είμαστε μπροστά σε ένα φιάσκο; (*John P.A. Ioannidis, A fiasco in the making? As the coronavirus pandemic takes hold, we are making decisions without reliable data*), δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *StatReports* (17.03.2020).



Ο κόσμος μετά τον κορονοϊό: Αυτή η καταιγίδα θα περάσει

Η ανθρωπότητα αντιμετωπίζει τώρα μια παγκόσμια κρίση, ίσως τη μεγαλύτερη της γενιάς μας. Οι αποφάσεις που θα λάβουν οι πολίτες και οι κυβερνήσεις τις επόμενες εβδομάδες, θα διαμορφώσουν πιθανώς τον κόσμο για τα επόμενα χρόνια. Θα διαμορφώσουν όχι μόνο τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης αλλά και την οικονομία, την πολιτική και τον πολιτισμό.

Πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη τις μακροπρόθεσμες συνέπειες των ενεργειών μας. Όταν επιλέγουμε μεταξύ διαφόρων εναλλακτικών, πρέπει να σκεπτόμαστε, όχι μόνο πώς θα ξεπεράσουμε την άμεση απειλή, αλλά και το πώς θα είναι ο κόσμος που θα κατοικήσουμε όταν περάσει η καταιγίδα. Ναι, η καταιγίδα θα περάσει, η ανθρωπότητα θα επιζήσει, οι περισσότεροι από εμάς θα είμαστε ακόμα ζωντανοί – αλλά θα κατοικούμε σε έναν διαφορετικό κόσμο.

Πολλά από τα βραχυπρόθεσμα μέτρα έκτακτης ανάγκης που παίρνουμε τώρα, θα γίνουν στο μέλλον αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Αυτή είναι η φύση των καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Κάνουν τις ιστορικές συγκυρίες και διαδικασίες να προχωρούν πιο γρήγορα. Αποφάσεις που κανονικά μπορεί να παρθούν μετά από χρόνια συσκέψεων, παίρνονται πλέον, μέσα σε λίγες ώρες. Χρησιμοποιούνται νέες, ακόμη και επικίνδυνες πολλές φορές τεχνολογίες, επειδή ο κίνδυνος του να μην κάνεις τίποτα είναι μεγαλύτερος. Ολόκληρες χώρες γίνονται πειραματόζωα σε μεγάλης κλίμακας κοινωνικά πειράματα. Τί συμβαίνει όταν όλοι εργάζονται από το σπίτι και επικοινωνούν μόνο από απόσταση; Τί συμβαίνει όταν ολόκληρα σχολεία και πανεπιστήμια κάνουν τα μαθήματα διαδικτυακά; Υπό κανονικές συνθήκες, οι κυβερνήσεις, οι επιχειρήσεις και τα εκπαιδευτικά συμβούλια δεν θα συμφωνούσαν ποτέ να διεξάγουν τέτοιου είδους πειράματα. Αλλά αυτές δεν είναι κανονικές συνθήκες.

Σε αυτήν την κρίσιμη περίοδο, βρισκόμαστε μπροστά σε δύο ιδιαίτερα σημαντικές επιλογές. Η πρώτη έχει να κάνει με την ολοκληρωτική παρακολούθηση ή την ενδυνάμωση των πολιτών. Η δεύτερη είναι το δίλημμα ανάμεσα στην εθνικιστική απομόνωση και την παγκόσμια αλληλεγγύη.

Προκειμένου να σταματήσει η επιδημία, οι λαοί πρέπει να συμμορφωθούν με ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές. Υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι επίτευξης αυτού του στόχου. Μία μέθοδος είναι η κυβέρνηση να παρακολουθεί τους πολίτες της και να τιμωρεί αυτούς που παραβιάζουν τους κανόνες. Σήμερα, για πρώτη φορά στην ιστορία της Γης, η τεχνολογία καθιστά δυνατή την παρακολούθηση όλων και συνεχώς. Πριν από πενήντα χρόνια, η KGB δεν μπορούσε να παρακολουθεί τα 240 εκατ. κατοίκους της Σοβιετικής Ένωσης 24 ώρες το 24ωρο, αλλά ούτε και θα μπορούσε να επεξεργασθεί αποτελεσματικά όλες τις πληροφορίες που τυχόν συγκεντρώνονταν. Η KGB βασιζόταν σε πράκτορες και αναλυτές και απλώς δεν μπορούσε να τοποθετήσει έναν πράκτορα πίσω από κάθε πολίτη. Τώρα όμως, οι κυβερνήσεις μπορούν να βασίζονται σε πανταχού παρόντες αισθητήρες και ισχυρούς αλγορίθμους.

Στη μάχη τους ενάντια στην επιδημία του κορονοϊού, αρκετές κυβερνήσεις έχουν ήδη αναπτύξει τα νέα εργαλεία επιτήρησης, με πιο ενδεικτική περίπτωση να αποτελεί η Κίνα. Παρακολουθώντας προσεκτικά τα smartphones των πολιτών, χρησιμοποιώντας εκατοντάδες εκατομμύρια κάμερες αναγνώρισης προσώπου και υποχρεώνοντας τους κατοίκους να ελέγχουν και να αναφέρουν τη θερμοκρασία του σώματος και την ιατρική τους κατάσταση, οι κινεζικές αρχές δεν μπορούν μόνο να εντοπίσουν άμεσα τους ύποπτους φορείς κορονοϊών, εντοπίζουν και οποιονδήποτε έρχεται σε επαφή μαζί τους. Εφαρμογές κινητών προειδοποιούν τους πολίτες για το πόσο κοντά βρίσκονται σε μολυσμένους ασθενείς.

Αυτού του είδους η τεχνολογία, δεν χρησιμοποιείται μόνο στην Ανατολική Ασία όμως. Ο πρωθυπουργός του Ισραήλ, *Μπέντζαμιν Νετανιάχου*, εξουσιοδότησε πρόσφατα την *Ισραηλινή Υπηρεσία Ασφαλείας* να αναπτύξει τεχνολογία επιτήρησης, η οποία συνήθως προορίζεται για το πόλεμο κατά της τρομοκρατίας και όχι για την παρακολούθηση ασθενών με κορονοϊό. Όταν η αρμόδια κοινοβουλευτική υποεπιτροπή αρνήθηκε να εγκρίνει το μέτρο, ο *Νετανιάχου* το έσπρωξε με ένα «επείγον διάταγμα».

Ίσως θεωρείτε ότι όλα αυτά δεν είναι και τίποτα το νέο, αφού τα τελευταία χρόνια, τόσο οι κυβερνήσεις όσο και εταιρείες χρησιμοποιούν τις πιο εξελιγμένες τεχνολογίες για την παρακολούθηση και τον χειρισμό ανθρώπων. Ωστόσο, εάν δεν είμαστε προσεκτικοί, η επιδημία θα μπορούσε να σηματοδοτήσει μια σημαντική καμπή στην ιστορία της επιτήρησης. Όχι μόνο επειδή θα μπορούσε να ομαλοποιήσει την ανάπτυξη εργαλείων μαζικής επιτήρησης σε χώρες που τις έχουν απορρίψει μέχρι τώρα, αλλά ακόμη περισσότερο επειδή σημαίνει μια δραματική μετάβαση από την κρυφή επιτήρηση στην φανερή παρακολούθηση.

Μέχρι τώρα, όταν το δάκτυλό σας άγγιζε την οθόνη του έξυπνου κινητού που είχατε στα χέρια σας και έκανε κλικ πάνω σε ένα σύνδεσμο, η κυβέρνηση

ήθελε να μάθει πού ακριβώς «κλικάρατε», με την πανδημία του κορονοϊού όμως, η εστίαση του ενδιαφέροντος μετατοπίζεται. Τώρα η κυβέρνηση θέλει να γνωρίζει τη θερμοκρασία του δακτύλου σας και την αρτηριακή πίεση κάτω από την επιδερμίδα του.

Ένα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε όταν προσπαθούμε να σκεφθούμε ποιά είναι τα αισθήματα όσον αφορά στην παρακολούθηση, είναι ότι δεν ξέρουμε πώς ακριβώς παρακολουθούμαστε και πώς θα είναι τα χρόνια που θα έρθουν. Η τεχνολογία παρακολούθησης αναπτύσσεται με ταχύτατους ρυθμούς και αυτό που φαινόταν επιστημονική φαντασία πριν από 10 χρόνια είναι σήμερα κάτι το συνηθισμένο. Σκεφθείτε υποθετικά, πως υπάρχει μια κυβέρνηση που απαιτεί από κάθε πολίτη να φοράει βιομετρικό βραχιόλι που να παρακολουθεί τη θερμοκρασία του σώματος και τους καρδιακούς κτύπους 24 ώρες το 24ωρο. Τα προκύπτοντα δεδομένα θα αποθηκεύονται και αναλύονται με κυβερνητικούς αλγόριθμους. Οι αλγόριθμοι θα ξέρουν ότι είσθε άρρωστοι, πριν ακόμα το καταλάβετε εσείς οι ίδιοι και θα ξέρουν επίσης πού βρίσκεστε και ποιόν συναντάτε. Οι «αλυσίδες της μόλυνσης» θα μπορούσαν να μειωθούν δραστικά, ακόμα και να κοπούν συνολικά. Ένα τέτοιο σύστημα θα μπορούσε ενδεχομένως να σταματήσει την επιδημία σε λίγες μέρες. Ακούγεται υπέροχο, έτσι;

Το μειονέκτημα είναι βέβαια ότι αυτό θα δώσει νομιμότητα σε ένα τρομακτικό νέο σύστημα παρακολούθησης. Αν ξέρετε, για παράδειγμα, ότι έκανα κλικ σε έναν σύνδεσμο του *Fox News* και όχι σε ένα σύνδεσμο του *CNN*, θα έχει μάθει κάτι για τις πολιτικές μου απόψεις και ίσως ακόμη και για την προσωπικότητά μου, αλλά αν μπορείτε να παρακολουθήσετε τί συμβαίνει με τη θερμοκρασία του σώματος μου, την αρτηριακή μου πίεση και τους καρδιακούς μου κτύπους, καθώς παρακολουθώ ένα συγκεκριμένο βίντεο, μπορείτε να μάθετε τί με κάνει να γελάω, τί με κάνει να κλαίω, και αυτό που με κάνει πραγματικά να θυμώνω.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο θυμός, η χαρά, η πλήξη και η αγάπη είναι βιολογικά φαινόμενα, όπως ο πυρετός και ο βήχας. Η ίδια τεχνολογία που αναγνωρίζει το βήχα θα μπορούσε επίσης να εντοπίσει το γέλιο. Εάν οι εταιρείες και οι κυβερνήσεις αρχίσουν να μαζεύουν βιομετρικά δεδομένα μαζί, μπορούν να μας γνωρίσουν πολύ καλύτερα από όσο γνωρίζουμε οι ίδιοι τον εαυτό μας και τότε δεν μπορούν απλώς να προβλέψουν τα συναισθήματά μας, αλλά και να τα χειραγωγήσουν και να μας πουλήσουν οτιδήποτε θέλουν – είτε αυτό είναι ένα προϊόν, είτε είναι ένας πολιτικός. Η βιομετρική παρακολούθηση θα καθιστούσε το *hacking* στα δεδομένα της *Cambridge Analytica* να μοιάζει με κάτι από την εποχή του λίθου. Φαντασθείτε τους κατοίκους της Βόρειας Κορέας το 2030, όταν θα πρέπει να φορούν βιομετρικό βραχιόλι 24 ώρες το 24ωρο. Εάν ακούν μια ομιλία του «Μεγάλου

Ηγέτη» *Κιμ Γιονγκ Ουν* και το βραχιόλι παίρνει ενδεικτικά σημάδια θυμού, τότε όλα θα έχουν τελειώσει γι' αυτούς.

Βέβαια, κάποιος θα μπορούσε να πει ότι τα βραχιόλια βιομετρικής παρακολούθησης είναι ένα μέτρο που θα παρθεί σε περίοδο έκτακτης ανάγκης και πως θα σταματήσουν να αποτελούν πραγματικότητα, όταν η κατάσταση έκτακτης ανάγκης τελειώσει. Ωστόσο, τα προσωρινά μέτρα έχουν την άσχημη συνήθεια να διαρκούν περισσότερο από τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, καθώς υπάρχει πάντα μια νέα κατάσταση έκτακτης ανάγκης που κρύβεται στον ορίζοντα.

Η πατρίδα μου, το Ισραήλ, για παράδειγμα, κήρυξε κατάσταση έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια του *Πολέμου της Ανεξαρτησίας* του 1948, γεγονός που δικαιολόγησε μια σειρά προσωρινών μέτρων, από τη λογοκρισία του Τύπου και τη δήμευση γης, μέχρι και την παρασκευή πουτίγκας. Ο πόλεμος της Ανεξαρτησίας έχει κερδηθεί εδώ και πολύ καιρό, αλλά το Ισραήλ δεν δήλωσε ποτέ ότι η έκτακτη ανάγκη έχει πια περάσει και δεν κατάφερε να καταργήσει πολλά από τα προσωρινά μέτρα του 1948 (εκείνο για την πουτίγκα καταργήθηκε το 2011).

Ακόμη και όταν μηδενισθούν οι λοιμώξεις από τον κορονοϊό, ορισμένες κυβερνήσεις που ποθούν διακαώς τα προσωπικά δεδομένα των πολιτών τους, θα μπορούν να ισχυρισθούν ότι πρέπει να διατηρήσουν τα βιομετρικά συστήματα επιτήρησης, επειδή φοβούνται ένα δεύτερο κύμα *κορονοϊού* ή επειδή υπάρχει ένα νέο στέλεχος *Ebola* που εξελίσσεται στην κεντρική Αφρική ή επειδή... – τέλοσπαντων μπορείτε να καταλάβετε.

Τα τελευταία χρόνια μαίνεται μια μεγάλη μάχη σχετικά με την ιδιωτικότητα του καθενός μας. Η κρίση του κορονοϊού μπορεί να είναι το σημείο ανατροπής της μάχης αυτής. Γιατί όταν οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα επιλογής ανάμεσα στην ιδιωτική ζωή και την υγεία, συνήθως επιλέγουν την υγεία.

Το να ζητάς από τους ανθρώπους να επιλέξουν ανάμεσα στην ιδιωτική τους ζωή και την υγεία τους είναι, στην πραγματικότητα, η ίδια η ρίζα του προβλήματος. Επειδή πρόκειται για ψευδή επιλογή. Μπορούμε και πρέπει να απολαμβάνουμε τόσο την ιδιωτικότητά μας όσο και την υγεία μας. Μπορούμε να επιλέξουμε να προστατέψουμε την υγεία μας και να σταματήσουμε την επιδημία του κορονοϊού όχι με την καθιέρωση καθεστώτων ολοκληρωτικής επιτήρησης, αλλά με την ενδυνάμωση των πολιτών. Τις τελευταίες εβδομάδες, ορισμένες από τις πιο επιτυχημένες προσπάθειες για περιορισμό της επιδημίας κορονοϊών ενορχηστρώθηκαν από τη Νότια Κορέα, την Ταϊβάν και τη Σιγκαπούρη. Ενώ οι χώρες αυτές χρησιμοποίησαν κάποιες εφαρμογές παρακολούθησης, βασίσθηκαν πολύ περισσότερο σε εκτεταμένες δοκιμές, στην ειλικρινή αναφορά και στην επιθυμητή συνεργασία ενός καλά πληροφορημένου κοινού.

Η κεντρική παρακολούθηση και οι σκληρές τιμωρίες δεν είναι ο μόνος τρόπος για να συμμορφωθούν οι πολίτες με ευεργετικές κατευθυντήριες γραμμές. Όταν οι άνθρωποι ενημερώνονται για τα επιστημονικά δεδομένα και όταν εμπιστεύονται ότι οι δημόσιες αρχές θα τους πουν αυτά τα γεγονότα, οι πολίτες μπορούν να κάνουν το σωστό, ακόμη κι αν ο «Μεγάλος Αδελφός» δεν είναι πάνω από το κεφάλι τους. Ένας ενημερωμένος και με ίδιον κίνητρο πληθυσμός είναι συνήθως πολύ πιο ισχυρός και αποτελεσματικός από έναν αστυνομοκρατούμενο, άγνωστο πληθυσμό.

Πάρτε για παράδειγμα, το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι. Αυτό ήταν μια από τις μεγαλύτερες προόδους που σημειώθηκαν ποτέ στην ανθρώπινη υγιεινή. Αυτή η απλή ενέργεια σώζει εκατομμύρια ζωές κάθε χρόνο. Παρόλο που πια το θεωρούμε δεδομένο, οι επιστήμονες ανακάλυψαν τη σημασία του πλυσίματος των χεριών με σαπούνι μόλις τον 19ο αιώνα. Πριν από αυτό, ακόμη και οι γιατροί και οι νοσηλευτές πήγαιναν από τη μία χειρουργική επέμβαση στην άλλη, χωρίς να πλύνουν τα χέρια τους.

Σήμερα δισεκατομμύρια άνθρωποι πλένουν καθημερινά τα χέρια τους, όχι επειδή φοβούνται την «Αστυνομία Σαπουνιού», αλλά επειδή καταλαβαίνουν τα γεγονότα. Πλένω τα χέρια μου με σαπούνι επειδή έχω ακούσει για ιούς και βακτήρια, καταλαβαίνω ότι αυτοί οι μικροσκοπικοί οργανισμοί προκαλούν ασθένειες και ξέρω ότι το σαπούνι μπορεί να τους εξουδετερώσει.

Για να επιτευχθεί ένα τέτοιο επίπεδο συμμόρφωσης και συνεργασίας όμως, χρειάζεται εμπιστοσύνη. Οι άνθρωποι πρέπει να εμπιστεύονται την επιστήμη, να εμπιστεύονται τις δημόσιες αρχές και να εμπιστεύονται τα μέσα ενημέρωσης. Τα τελευταία χρόνια, ανεύθυνοι πολιτικοί υπονομεύουν εσκεμμένα την εμπιστοσύνη στην επιστήμη, στις δημόσιες αρχές και στα μέσα ενημέρωσης. Τώρα αυτοί οι ίδιοι ανεύθυνοι πολιτικοί ενδέχεται να μπουν στον πειρασμό να μας οδηγήσουν προς τον αυταρχισμό, ισχυριζόμενοι ότι δεν μπορούμε να εμπιστευθούμε ότι οι λαοί θα κάνουν αυτό που είναι το σωστό.

Κανονικά, η εμπιστοσύνη που έχει διαβρωθεί εδώ και χρόνια δεν μπορεί να ξανακτισθεί μέσα σε μια νύκτα, αλλά οι καιροί που ζούμε, δεν είναι κανονικοί. Σε μια στιγμή κρίσης, τα μυαλά μπορούν επίσης να αλλάξουν γρήγορα. Μπορείτε να μαλώνετε με τα αδέλφια σας για χρόνια, αλλά όταν συμβαίνει κάποια έκτακτη ανάγκη, ανακαλύπτετε ξαφνικά μια κρυμμένη δεξαμενή εμπιστοσύνης και αδελφότητας και βιάζεστε να βοηθήσετε ο ένας τον άλλον. Αντί να οικοδομήσουμε ένα καθεστώς επιτήρησης, δεν είναι πολύ αργά για την ανοικοδόμηση της εμπιστοσύνης των ανθρώπων στην επιστήμη, στις δημόσιες αρχές και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Οπωσδήποτε θα πρέπει να χρησιμοποιούμε και τις νέες τεχνολογίες, αλλά αυτές οι τεχνολογίες θα πρέπει να ενδυναμώνουν τους πολίτες. Είμαι πολύ υπέρ της παρακολούθησης της θερμοκρασίας του σώματος και της αρτηριακής πίεσης, αλλά αυτά τα δεδομένα

δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία μιας πανίσχυρης κυβέρνησης. Αντίθετα, τα δεδομένα αυτά θα πρέπει να μου επιτρέψουν να λαμβάνω πιο ενημερωμένες προσωπικές επιλογές και επίσης να μπορώ να κάνω την κυβέρνηση να πάρει την ευθύνη για τις αποφάσεις της.

Αν μπορούσα να παρακολουθώ την κατάσταση της υγείας μου 24 ώρες το 24ωρο, θα μπορούσα να μάθω όχι μόνο εάν έχω γίνει επικίνδυνος για την υγεία των γύρω μου, αλλά και ποιές συνήθειές μου συμβάλλουν στην κατάσταση της υγείας μου. Κι αν θα μπορούσα να αποκτήσω πρόσβαση και να αναλύσω αξιόπιστα στατιστικά στοιχεία για τη διάδοση του κορονοϊού, θα ήμουν σε θέση να κρίνω αν η κυβέρνηση μου λέει την αλήθεια και εάν υιοθετεί τις σωστές πολιτικές για την καταπολέμηση της επιδημίας. Όποτε οι άνθρωποι μιλάνε για επιτήρηση, θυμηθείτε ότι η ίδια τεχνολογία επιτήρησης μπορεί συνήθως να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο από τις κυβερνήσεις για την παρακολούθηση ατόμων, αλλά και από τα άτομα για να παρακολουθούν τις κυβερνήσεις.

Η επιδημία του κορονοϊού είναι επομένως μια μεγάλη δοκιμασία της κοινωνικής ευθύνης.

Τις μέρες που θα έρθουν, ο καθένας από εμάς θα πρέπει να επιλέξει να εμπιστευθεί τα επιστημονικά δεδομένα και τους εμπειρογνώμονες στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης και όχι τις αβάσιμες θεωρίες συνωμοσίας και πολιτικούς που νοιάζονται μόνο για τους ίδιους. Αν δεν καταφέρουμε να κάνουμε τη σωστή επιλογή, μπορεί να υπογράψουμε την παράδοση των πιο πολύτιμων ελευθεριών μας, πιστεύοντας ότι αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να διασφαλίσουμε την υγεία μας.

Η δεύτερη σημαντική επιλογή που αντιμετωπίζουμε έχει να κάνει με την *εθνικιστική απομόνωση* ή την *παγκόσμια αλληλεγγύη*.

Τόσο η ίδια η επιδημία όσο και η επακόλουθη οικονομική κρίση είναι δύο παγκόσμια προβλήματα. Μπορούν να λυθούν αποτελεσματικά μόνο με την παγκόσμια συνεργασία.

Πρώτα απ' όλα, προκειμένου να νικήσουμε τον ιό, πρέπει να ανταλλάξουμε πληροφορίες παγκοσμίως. Αυτό είναι το μεγάλο πλεονέκτημα που έχουν οι άνθρωποι απέναντι στους ιούς. Ένας κορονοϊός στην Κίνα και ένας κορονοϊός στις ΗΠΑ δεν μπορούν να ανταλλάξουν συμβουλές για το πώς να μολύνουν τους ανθρώπους. Αλλά η Κίνα μπορεί να διδάξει τις ΗΠΑ πολύτιμα μαθήματα σχετικά με τον κορονοϊό και πώς να τον χειρισθεί. Αυτό που ένας Ιταλός γιατρός ανακαλύπτει στο Μιλάνο το πρωί, θα μπορούσε να σώσει ζωές στην Τεχεράνη το ίδιο βράδυ. Όταν η βρετανική κυβέρνηση διστάζει μεταξύ πολλών πολιτικών, μπορεί να πάρει συμβουλές από τους Κορεάτες που αντιμετώπισαν ένα παρόμοιο δίλημμα πριν από ένα μήνα. Για να συμβεί αυτό, χρειαζόμαστε ένα πνεύμα παγκόσμιας συνεργασίας και εμπιστοσύνης.

Οι χώρες θα πρέπει να είναι πρόθυμες να ανταλλάσσουν πληροφορίες ανοικτά και να αναζητούν ταπεινά συμβουλές και θα πρέπει να μπορούν να εμπιστεύονται τα δεδομένα και τις γνώσεις που λαμβάνουν. Χρειαζόμαστε επίσης μια παγκόσμια προσπάθεια για την παραγωγή και τη διανομή ιατρικού εξοπλισμού, κυρίως των test kits και των αναπνευστήρων. Αντί κάθε χώρα να προσπαθεί να το κάνει τοπικά και να αποθηκεύσει οτιδήποτε εξοπλισμό μπορεί να πάρει, μια συντονισμένη παγκόσμια προσπάθεια θα μπορούσε να επιταχύνει σημαντικά την παραγωγή και να διασφαλίσει ότι ο σωστικός εξοπλισμός διανέμεται πιο δίκαια. Ακριβώς όπως οι χώρες εθνικοποιούν βασικούς κλάδους κατά τη διάρκεια ενός πολέμου, ο ανθρωπίνος πόλεμος κατά του κορονοϊού μπορεί να απαιτήσει από εμάς να «εξανθρωπίσουμε» τις κρίσιμες γραμμές παραγωγής. Μια πλούσια χώρα με λίγες περιπτώσεις κορονοϊού θα πρέπει να είναι πρόθυμη να στείλει πολύτιμο εξοπλισμό σε μια φτωχότερη χώρα με πολλές περιπτώσεις, πιστεύοντας ότι εάν πότε χρειασθεί βοήθεια, οι άλλες χώρες θα βοηθήσουν.

Μπορούμε να εξετάσουμε μια παρόμοια παγκόσμια προσπάθεια συγκέντρωσης ιατρικού προσωπικού. Οι χώρες που αυτή τη στιγμή πλήττονται λιγότερο, θα μπορούσαν να στείλουν ιατρικό προσωπικό στις περιοχές με τις πολλές περιπτώσεις νοσούντων, τόσο για να τους βοηθήσουν στην ώρα της ανάγκης τους, όσο και για να αποκτήσουν πολύτιμη εμπειρία.

Η παγκόσμια συνεργασία είναι ζωτικής σημασίας και από οικονομικής πλευράς. Δεδομένης της παγκόσμιας φύσης της οικονομίας και των αλυσίδων εφοδιασμού, εάν κάθε κυβέρνηση κάνει το δικό της με πλήρη αδιαφορία για τα υπόλοιπα κράτη, το αποτέλεσμα θα είναι το χάος και μια βαθύτερη κρίση. Χρειαζόμαστε ένα παγκόσμιο σχέδιο δράσης και το χρειαζόμαστε γρήγορα.

Επίσης σημαντική είναι η επίτευξη μιας παγκόσμιας συμφωνίας για τα ταξίδια. Η αναστολή όλων των διεθνών ταξιδιών για μήνες θα προκαλέσει τεράστιες δυσκολίες και θα παρεμποδίσει τον πόλεμο κατά του κορονοϊού. Οι χώρες πρέπει να συνεργασθούν για να επιτρέψουν τουλάχιστον τους ουσιαστικούς ταξιδιώτες να συνεχίσουν τη διέλευση των συνόρων: επιστήμονες, γιατροί, δημοσιογράφοι, πολιτικοί, επιχειρηματίες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με μια παγκόσμια συμφωνία σχετικά με τον προκαταρκτικό έλεγχο των ταξιδιωτών από τη χώρα καταγωγής τους. Αν γνωρίζατε ότι επιτρεπόταν η πτήση μόνο σε προσεκτικά επιλεγμένους ταξιδιώτες σε ένα αεροπλάνο, θα ήσασταν πιο πρόθυμοι να τους δεχθείτε στη χώρα σας.

Δυστυχώς, προς το παρόν οι χώρες δεν κάνουν κανένα από αυτά τα πράγματα. Η διεθνής κοινότητα έχει παραλύσει συλλογικά. Φαίνεται ότι δεν υπάρχουν πια ενήλικες στο δωμάτιο. Κάποιος θα περίμενε να δει πριν από μερικές εβδομάδες μια επείγουσα συνάντηση των ηγετών της παγκόσμιας οικονομίας για να καταλήξουν σε ένα κοινό σχέδιο δράσης. Οι ηγέτες της G7

κατόρθωσαν να διοργανώσουν μια τηλεδιάσκεψη μόλις αυτή την εβδομάδα, η οποία δεν οδήγησε σε ένα τέτοιο σχέδιο.

Σε προηγούμενες παγκόσμιες κρίσεις – όπως η χρηματοπιστωτική κρίση του 2008 και η επιδημία Ebola το 2014 – οι ΗΠΑ ανέλαβαν το ρόλο παγκόσμιου ηγέτη, αλλά η σημερινή αμερικανική κυβέρνηση έχει παραιτηθεί από τη δουλειά του ηγέτη. Έχει καταστήσει σαφές ότι ενδιαφέρεται για το μεγαλείο της Αμερικής πολύ περισσότερο από ότι για το μέλλον της ανθρωπότητας.

Η παρούσα κυβέρνηση των ΗΠΑ, έχει εγκαταλείψει ακόμη και τους στενότερους συμμάχους της. Όταν απαγόρευσε όλες τις μετακινήσεις από την ΕΕ, δεν έκανε τον κόπο να προειδοποιήσει την ΕΕ, όσο νωρίτερα γινόταν – πόσο μάλλον να διαβουλευθεί με την ΕΕ σχετικά με αυτό το δραστικό μέτρο. Έχει «επιτεθεί» στη Γερμανία υποστηρίζοντας ότι προσφέρει 1 δισεκατομμύριο δολάρια σε μια γερμανική φαρμακευτική εταιρεία για να αγοράσει μονοπωλιακά δικαιώματα για ένα νέο εμβόλιο κατά του Covid-19. Ακόμη και αν η σημερινή κυβέρνηση των ΗΠΑ τελικά αλλάξει στρατηγική και αποφασίσει ένα παγκόσμιο σχέδιο δράσης, λίγοι θα ακολουθήσουν έναν ηγέτη ο οποίος ποτέ δεν αναλαμβάνει την ευθύνη, ο οποίος ποτέ δεν παραδέχεται λάθη και ο οποίος συνηθίζει να παίρνει όλα τα εύσημα για τον εαυτό του αφήνοντας όλο το φταίξιμο στους άλλους.

Εάν το κενό που άφησαν οι ΗΠΑ δεν καλυφθεί από άλλες χώρες, όχι μόνο θα είναι πολύ πιο δύσκολο να σταματήσει η σημερινή επιδημία, αλλά η κληρονομιά της θα συνεχίσει να δηλητηριάζει τις διεθνείς σχέσεις τα επόμενα χρόνια. Ωστόσο, κάθε κρίση είναι επίσης και μια ευκαιρία. Πρέπει να ελπίζουμε ότι η σημερινή επιδημία θα βοηθήσει την ανθρωπότητα να συνειδητοποιήσει τον οξύ κίνδυνο που θέτει η παγκόσμια διάσταση.

Η ανθρωπότητα πρέπει να κάνει μια επιλογή. Θα κινηθούμε προς την κατεύθυνση της διαίρεσης ή θα υιοθετήσουμε την πορεία της παγκόσμιας αλληλεγγύης; Αν επιλέξουμε τον διαχωρισμό, αυτό όχι μόνο θα παρατείνει την κρίση, αλλά πιθανόν να οδηγήσει σε ακόμη χειρότερες καταστροφές στο μέλλον. Αν επιλέξουμε την παγκόσμια αλληλεγγύη, θα είναι μια νίκη όχι μόνο ενάντια στον κορονοϊό, αλλά και εναντίον όλων των μελλοντικών επιδημιών και κρίσεων που θα μπορούσαν να απειλήσουν την ανθρωπότητα τον 21ο αιώνα.

Γιουβάλ Νόα Χαράρι

Ο Καθηγητής κ. *Γιουβάλ Νόα Χαράρι* διδάσκει στο Τμήμα Ιστορίας του Εβραϊκού Πανεπιστημίου της Ιερουσαλήμ. Το συγκεκριμένο κείμενο του Καθηγητή κ. *Χαράρι* δημοσιεύθηκε στους *Financial Times* (20.03.2020) με τίτλο: Ο κόσμος μετά τον κορονοϊό: Αυτή η καταιγίδα θα περάσει. Αλλά οι επιλογές που κάνουμε τώρα θα μπορούσαν να αλλάξουν τη ζωή μας για τα επόμενα χρόνια (*Yuval Noah Harari, The world after coronavirus: This storm will pass. But the choices we make now could change our lives for years to come*). Τρία βιβλία του Καθηγητή κ. *Χαράρι* κυκλοφορούν στα ελληνικά από τις εκδόσεις *Αλεξάνδρεια*.

