

ΟΔΗΓΙΕΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

A. Βασικοί κανόνες προσωπικής υγιεινής

- ▶ Πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα (βλ. Παράρτημα Α «Καθαρισμός χεριών»)
- ▶ **Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα**
- ▶ Όταν βήχετε ή φταρνίζεστε, καλύψτε το στόμα και την μύτη σας με χαρτομάντιλο. Αν δεν υπάρχει χαρτομάντιλο, φταρνιστείτε ή βήξετε στον αγκώνα σας και **ΟΧΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ**.
- ▶ Πετάξτε αμέσως το χαρτομάντιλο στον κάδο απορριμμάτων και καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα
- ▶ Μην προβαίνετε σε χειραψίες

B. Ο κανόνας κοινωνικής αποστασιοποίησης

- Ποτέ απόσταση μικρότερη του 1,5 μέτρου μεταξύ 2 συναδέλφων.
Διαφορετικά συνιστάται η χρήση μάσκας.

ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

- Η μάσκα είναι υποχρεωτική για το προσωπικό καθαριότητας
- Επειδή δεν υπάρχει επάρκεια χειρουργικών масκών μιας χρήσης, μπορεί να χρησιμοποιηθούν μη ιατρικές μάσκες προσώπου, συνήθως υφασμάτινες μάσκες πολλαπλών χρήσεων.

Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι η σωστή χρήση μάσκας. Έτσι:

- ✓ Πριν φορέσετε τη μάσκα, καθαρίστε τα χέρια με αλκοολούχο διάλυμα ή σαπούνι και νερό.
- ✓ Η μάσκα προσώπου πρέπει να καλύπτει πλήρως το πρόσωπο από τη μύτη μέχρι το πηγούνι.
- ✓ Αποφεύγετε να αγγίζετε τη μάσκα κατά τη χρήση της. Αν το κάνετε, καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα ή σαπούνι και νερό.
- ✓ Όταν βγάζετε τη μάσκα προσώπου, αφαιρέστε την από πίσω, αποφεύγοντας να αγγίξετε την μπροστινή της πλευρά.
- ✓ Απορρίψτε τη μάσκα προσώπου με ασφάλεια εάν είναι μίας χρήσης.
- ✓ Η μη ιατρική μάσκα πολλαπλών χρήσεων πρέπει να πλένεται το συντομότερο δυνατό μετά κάθε χρήση, χρησιμοποιώντας κοινό απορρυπαντικό στους 60 ° C (τουλάχιστον) και να σιδερώνεται.
- ✓ Πλύνετε τα χέρια σας ή εφαρμόστε απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ αμέσως μετά την αφαίρεση της μάσκας προσώπου.

(οδηγίες χρήσης μάσκας από τον ΕΟΔΥ: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2)

Ωστόσο θα πρέπει να επισημανθεί ότι:

Η χρήση της μάσκας είναι ένα συμπληρωματικό μέτρο και δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας προληπτικά μέτρα όπως η φυσική απόσταση, η αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντιλου για τον βήχα ή φτέρνισμα), η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΝΟΣΟΥ COVID-19 ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Ανοίγετε τα παράθυρα πριν αλλά και κατά την διάρκεια της καθαριότητας των χώρων.
- Η καθαριότητα των επιφανειών με κοινό απορρυπαντικό ή υγρό σαπούνι προηγείται της χρήσης απολυμαντικών, ιδιαίτερα δε όταν αυτές είναι εμφανώς λερωμένες.
- Καθαρίζετε πρώτα και μετά απολυμαίνετε συστηματικά και συχνά όλες τις συχνά αγγιζόμενες επιφάνειες στο χώρο εργασίας, όπως κουπαστές σκάλας, πόμολα, βρύσες και νιπτήρες σε τουαλέτες.
- **Θα πρέπει όταν εργάζεστε να φοράτε προστατευτική μάσκα, γάντια μιας χρήσης και στολή εργασίας**
- Αλλάζετε πάντα τα γάντια όταν είναι εμφανώς λερωμένα- να μην γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.
- Αμέσως μετά την αφαίρεση, η μάσκα και τα γάντια θα πρέπει να πετάγονται στα σκουπίδια και τα χέρια θα πρέπει να πλένονται πολύ καλά με νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως
- Η εκκένωση στις λεκάνες αποχωρητηρίου να γίνεται με κλειστό το καπάκι. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται ο περιορισμός της μετάδοσης μέσω του αερολύματος από την τουαλέτα κατά τη στιγμή της εκκένωσης.
- ✓ **η χλωρίνη δεν αναμειγνύεται με άλλα απορρυπαντικά/καθαριστικά/απολυμαντικά.**
- ✓ τα διαλύματα χλωρίνης εφαρμόζονται σε επιφάνειες για τουλάχιστον 1 λεπτό και η αποτελεσματικότητα της δράσης τους διαρκεί για τουλάχιστον 24 ώρες.
- ✓ η χρήση των απολυμαντικών θα πρέπει να γίνεται όπου επιτρέπεται ανάλογα με το είδος της επιφάνειας: δεν χρησιμοποιούμε διάλυμα χλωρίνης σε ηλεκτρικούς διακόπτες και ηλεκτρικές συσκευές π.χ πληκτρολόγια/ τηλέφωνα.
- ✓ **η προετοιμασία του διαλύματος αραιωμένης χλωρίνης γίνεται αναμειγνύοντας: τέσσερα (4) κουταλάκια (20ml) πυκνής χλωρίνης ανά λίτρο νερού (αραίωση 1/50)**

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα



0
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



1
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



2
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



4
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



5
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



6
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



7
Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



8
Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετάτα μιας χρήσεως.



10
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετάτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΗΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπικό στα χέρια!
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!

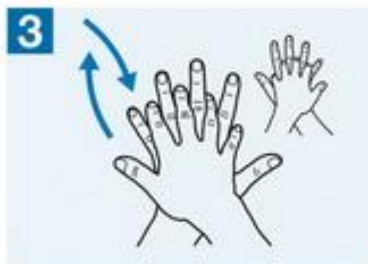
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα



1a Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



2 Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3 Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



4 Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



5 Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



6 Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



7 Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

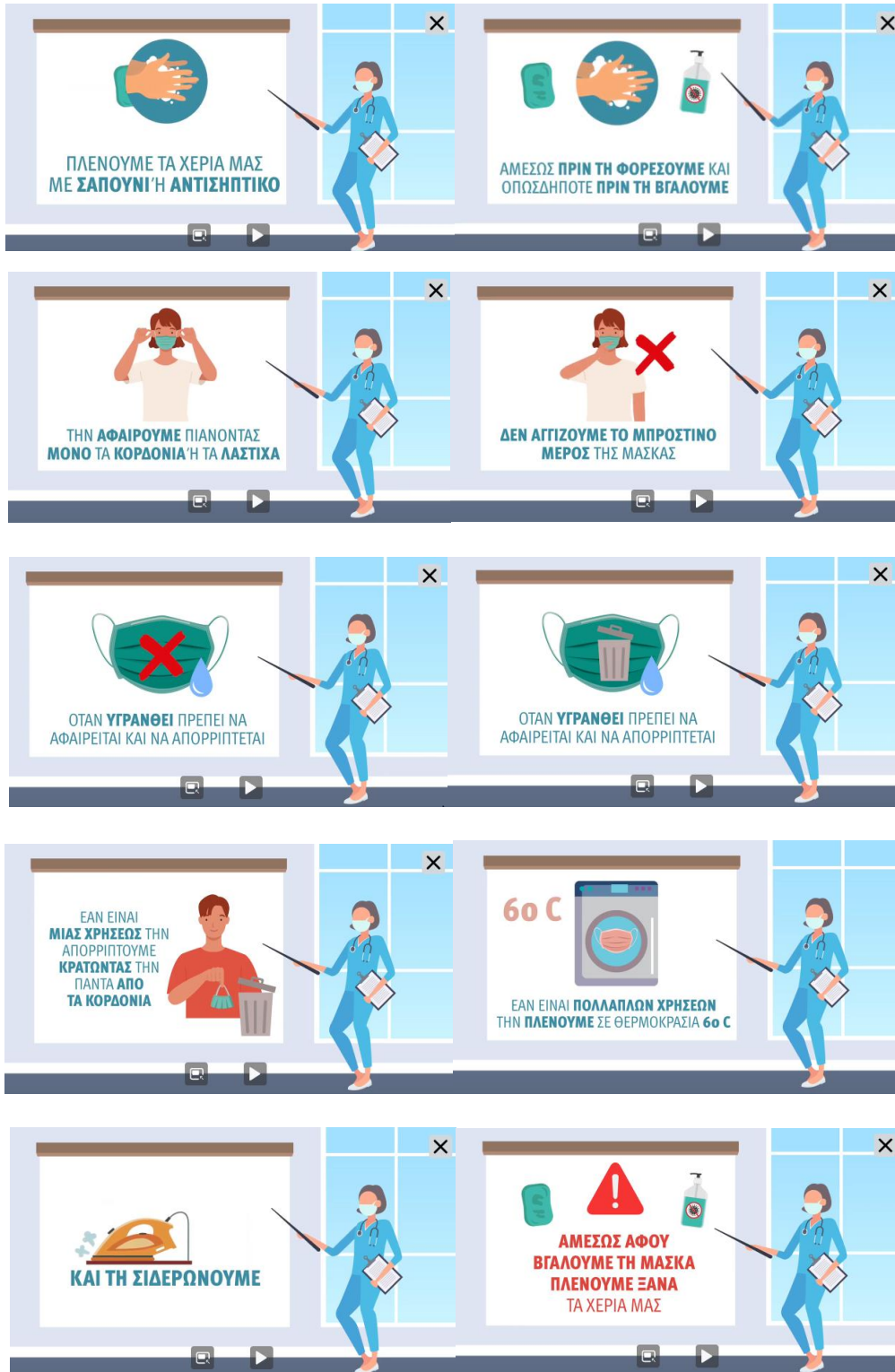


8 Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλές.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β
ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ Ή ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ



Πηγή: Επίσημο κανάλι ΕΟΔΥ στο YouTube

(https://www.youtube.com/channel/UCxEK_GI77Y_i9p8xWzaABsw/featured)