

Οδηγίες ατομικής υγιεινής και προστασίας στους χώρους εργασίας κατά του κορωνοϊού COVID-19

- 1) Το πλέον σημαντικό είναι η αποφυγή επαφής των χεριών μας με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- 2) Τακτικό πλύσιμο των χεριών των εργαζομένων και των επισκεπτών με υγρό σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
Να ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων.
- 3) Οι εργαζόμενοι και οι επισκέπτες μπορούν συμπληρωματικά ή/και εναλλακτικά να χρησιμοποιούν αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (περιεκτικότητας τουλάχιστον 60 - 70% σε αλκοόλη) ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη. Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα (με αντλία έγχυσης και βάση) πρέπει να βρίσκεται σε ευκρινή θέση στη είσοδο κάθε ορόφου. Τα χέρια θα πρέπει να πλένονται καλά οπωσδήποτε και πριν τη λήψη τροφής.
- 4) Όλες οι τουαλέτες των εργασιακών χώρων θα πρέπει να είναι συνεχώς προμηθευμένες με : α) κρεμοσάπουνο, β) αντισηπτικό υγρό και γ) χάρτινες απορροφητικές πετσέτες μιας χρήσης.
- 5) Να αποφεύγεται η κοινή χρήση - ανταλλαγή αντικειμένων μεταξύ των εργαζομένων. Κάθε εργαζόμενος θα πρέπει να έχει αυστηρά τον προσωπικό του εξοπλισμό (στυλό, μολύβια, συρραπτικό, κτλ).
- 6) Στις περιπτώσεις που αυτό δεν είναι εφικτό, να πραγματοποιείται επιμελής και συχνός καθαρισμός των αντικειμένων κοινής χρήσης (πχ. τηλεφωνικές συσκευές, πληκτρολόγιο και ποντίκι των ηλεκτρονικών υπολογιστών, φωτοτυπικά μηχανήματα κ.α.).
- 7) Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, χρειάζεται συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμοια, γερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, ανελκυστήρες, διακόπτες, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- 8) Αποφυγή κοντινής επαφής (μικρότερη των 2 μέτρων) με άλλα άτομα και ειδικά με εκείνα τα οποία εμφανίζουν συμπτώματα βήχα, φτερνίσματος ή πυρετού.
- 9) 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 κάδους απορριμμάτων.
- 10) Οι χώροι των γραφείων θα πρέπει να αερίζονται συχνά και επαρκώς, ανεξαρτήτως του αριθμού των ατόμων που βρίσκονται στο ίδιο χώρο.
- 11) Επισημαίνεται ότι, η χρήση γαντιών μια χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

Πηγή : Υπουργείο Υγείας