

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ
Ενυπόγραφη δήλωση ενημέρωσης, τήρησης και συμμόρφωσης όλων των
παρακάτω οδηγιών:

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ SARScoV2

Αν έχετε ταξιδέψει τις τελευταίες 14 μέρες ή έχετε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο ή υπό διερεύνηση κρούσμα του νέου κορωνοϊού μπορείτε να ενημερωθείτε από το τ. κέντρο του ΕΟΔΥ 1135.

ΚΑΙ εμφανίσατε συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού όπως:

- Πυρετό >37,6^ο C
- Βήχα ή Πονόλαιμο
- Αναπνευστική Δυσχέρεια

ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ:

- Κατ'οίκον περιορισμός
- Αποφυγή στενών επαφών
- Παραμονή στο σπίτι ή επικοινωνία με τον προσωπικό σας ιατρό ή καλέστε στο τηλεφωνικό κέντρο 1135. Αναφέροντας το ιστορικό σας.

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Ποιος είναι ο νέος ιός;

Ο νέος ιός εμφανίστηκε στην Κίνα το Δεκέμβριο του 2019 και στη συνέχεια επιβεβαιώθηκε ότι πρόκειται για νέο κορωνοϊό (μέλος της ομάδας κορωνοϊών, υπεύθυνοι για ένα πολύ σημαντικό ποσοστό των κοινών κρουολογημάτων αλλά και οι SARS και MERS).

2. Ποια είναι τα συμπτώματα του νέου ιού;

Οι ασθενείς μπορεί να παρουσιάσουν ήπια, μέτρια ή σοβαρή λοίμωξη συμπεριλαμβανομένης σοβαρής πνευμονίας, σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας, σηψαιμία και σηπτικό σοκ. Τα συμπτώματα μοιάζουν πολύ με αυτά του κοινού κρουολογήματος, τα οποία περιλαμβάνουν: πυρετό, ρινική καταρροή, βήχα, πονόλαιμο, αναπνευστική δυσχέρεια και πιθανώς πονοκέφαλο. Ο ιός έχει χρόνο επώασης 14 μέρες. Ασθενείς με χρόνιες παθήσεις (υπέρταση, καρδιακά νοσήματα, διαβήτη και ηπατικές ή αναπνευστικές ασθένειες) φαίνεται να είναι πιο ευάλωτοι στον ιό αυτόν.

3. Πώς γίνεται η διάγνωση και η θεραπεία του; Η διάγνωση βασίζεται στην κλινική εικόνα και ειδική εξέταση. Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία αλλά ούτε κι εμβόλια κατά της συγκεκριμένης λοίμωξης.

4. Πόσο μεταδοτικός είναι ο ιός μεταξύ των ανθρώπων και πώς μεταδίδεται;

Γίνεται μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού με το βήχα και το φτάρνισμα, με την προσωπική επαφή (π.χ. άγγιγμα χεριών), με το άγγιγμα μολυσμένων επιφανειών και στη συνέχεια με το άγγιγμα του στόματος ή της μύτης, προτού κανείς πλύνει τα χέρια του.

5. Ποια η σημασία να λαμβάνονται αυστηρά μέτρα πρόληψης από τους επαγγελματίες υγείας;

Το γεγονός ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα υγείας εκτίθενται σε αρρώστους, τους θέτει σε ιδιαίτερο κίνδυνο. Οι λοιμώξεις μεταξύ των επαγγελματιών αυτών είναι ένας από τους πρώτους τρόπους μετάδοσης από άνθρωπο σε άνθρωπο. Για αυτό θα πρέπει οι επαγγελματίες υγείας να ακολουθούν πιστά τα μέτρα πρόληψης.

6. Πώς μπορεί κάποιος να αποφύγει την μετάδοση αναπνευστικών λοιμώξεων γενικότερα συμπεριλαμβανομένης της γρίπης και του νέου κορωνοϊού;

Προστατεύοντας τον εαυτό του και τους γύρω του.

1. Γενικές οδηγίες ατομικής υγιεινής

A. Το πλύσιμο για 20s με σαπούνι και νερό και η απολύμανση των χεριών είναι ιδιαίτερως απαραίτητα:

1. πριν από την επαφή με τα μάτια, τη μύτη, το στόμα (φαγητό ή κάπνισμα, επίσκεψη στην τουαλέτα κ.λπ.)
2. σε κάθε περίπτωση που τα χέρια μπορεί να ήλθαν σε επαφή με βιολογικά υγρά (σάλιο κ.λπ.), ακόμη κι αν χρησιμοποιήθηκαν γάντια.
3. σε κάθε στάδιο επεξεργασίας, παραγωγής και εμπορίας των τροφίμων.

B. Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντιλο και πλένουμε ή απολυμαίνουμε τα χέρια μας:

- . απορρίπτουμε το χαρτομάντιλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε σκεπαστό κάδο
- . αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές ειδικά με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο και καταρροή.

> **Γ. Απαγορεύεται η χειραψία**, αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με τα μάτια την μύτη και το στόμα και καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε τακτικά επιφάνειες και πάγκους εργασίας.

Οι εργαζόμενοι χρήσιμο θα ήταν να μετρούν τη θερμοκρασία τους πριν ξεκινήσουν για την εργασία και αν παρουσιάσουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα νόσου όπως πυρετό >37,6, βήχα, δύσπνοια, πονόλαιμο, κόπωση, δεν προσέρχονται στην εργασία τους, θα πρέπει να τηρήσουν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ:

1. ενημερώσουνε την εταιρία και τον προϊστάμενο τους
2. επικοινωνήσουνε με τον ΕΟΔΥ (τηλέφωνα επικοινωνίας 210.52.12.054 ή 1135).
3. επικοινωνήσουνε με το θεράποντα ιατρό μας

2.Οδηγίες μετακίνησης, εισόδου-εξόδου κι εργασίας στον εργασιακό χώρο

A. Για την μεταφορά μου προς την εργασία γνωρίζω ότι:

α) Δεν θα προσέλθω στην εργασία εάν έχω:

- **συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού** (βήχας, πονόλαιμος, πυρετός > 37,6, ρίγη, μυαλγίες),

- **εάν έχω έρθει σε επαφή** με επιβεβαιωμένο κρούσμα για τον sars cov 2.

Επίσης θα ενημερώσω:

- Την εταιρία και τον προϊστάμενο μου
- Θα ενημερώσω τον **ΕΟΔΥ** (τηλέφωνα επικοινωνίας 210.52.12.054 ή 1135) και τον θεράπων ιατρό μου.
- Θα περιορίσω τις επαφές μου, θα παρακολουθώ την υγεία μου και θα τηρώ τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού και του ΕΟΔΥ.
- Θα ενημερώνω την εταιρία για την εξέλιξη της κατάστασης μου (π.χ. επιβεβαίωση νόσου covid19, κ.α.)

Γνωρίζω επίσης ότι θα επιστρέψω στην εργασία μόνο όταν: **Έχω αναρρώσει πλήρως προσκομίζοντας αντίστοιχη ιατρική γνωμάτευση από τον θεράπων ιατρό τους και με βάσει τις τρέχοντες οδηγίες του ΕΟΔΥ.**

β) Για την μετακίνηση μου από και προς το εργοστάσιο θα τηρώ και θα εφαρμόζω τα κάτωθι (σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ):

- Θα **κρατώ απόσταση από τους συναδέλφους τους (1,5-2 μέτρα)** κατά τη διάρκεια της μεταφοράς και μετακίνησης μέσα στον εργασιακό χώρο.
- **Θα φέρω μάσκα** καθ' όλη τη διάρκεια της μεταφοράς τους και θα χρησιμοποιώ **αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια πριν εισέλθω στο λεωφορείο και στον εργασιακό χώρο.**
- Θα συμμορφώνομαι με τις οδηγίες του προσωπικού του λεωφορείου.
- Σε περίπτωση που μετακινούμε με δικό μου όχημα και μεταφέρω και συνάδελφο θα αερίζουμε το όχημα και θα φέρουμε όλοι μάσκες σε όλη τη διαδρομή, (μέγιστος αριθμός ατόμων 2).
- Θα αποφεύγω τον συνωστισμό στην πύλη εισόδου και εξόδου τηρώντας τις προβλεπόμενες αποστάσεις (1.5 τουλάχιστον ο ένας από τον άλλο).

Β. Κατά τη διάρκεια της εργασίας γνωρίζω (σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ), και θα τηρώ :

- τους κανόνες ατομικής υγιεινής
- θα φορώ τη μάσκα και γάντια
- και θα τηρώ τις αποστάσεις του 1,5 μ εκεί που δύνανται
- σε περίπτωση που εμφανιστεί κάποιο σύμπτωμα θα αποφύγω την επαφή με τους συναδέλφους μου και θα ενημερώσω τον προϊστάμενο μου.

Γ. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, θα τηρώ:

- τους κανόνες ατομικής υγιεινής
- και θα τηρώ τις αποστάσεις του 1-1,5 μ και τα κριτήρια που θέτουν οι υγειονομικές υπηρεσίες την τρέχουσα περίοδο (π.χ. 1 άτομο ανά 5-10 τ.μ. οδηγίες ΕΟΔΥ).

Δ. Θα αναφέρω στην εταιρία και στον ιατρό εργασίας τυχών αλλαγή στην κατάσταση της υγείας μου η οποία βάση γνωμάτευσης του θεράποντος ιατρού μου με εντάσσει στην ευπαθή ομάδα εργαζομένων, προκειμένου να ακολουθηθούν οι οδηγίες του ΕΟΔΥ και του υπ. εργασίας.

Όλα τα παραπάνω βασίζονται σε οδηγίες του ΕΟΔΥ, του Υπ. εργασίας και του Υπ. υγείας τα οποία ενδέχεται να τροποποιηθούν.

Δεληγιαννίδου Τριανταφυλλιά
Ειδικός ιατρός εργασίας