

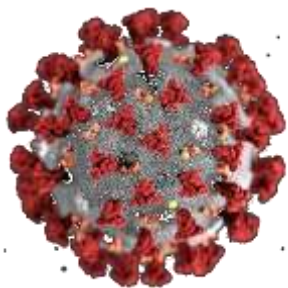
ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ COVID-19 ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Απλά μέτρα για να αποτρέψετε την εξάπλωση του ιού στον χώρο εργασίας σας

Τα παρακάτω μέτρα δεν έχουν μεγάλο κόστος και θα βοηθήσουν στην πρόληψη της εξάπλωσης λοιμώξεων (όπως τα κρυολογήματα, η γρίπη, και η γαστρεντερίτιδα) στον χώρο εργασίας σας, και θα προστατεύσουν τους πελάτες, τους υπαλλήλους και τους συνεργάτες σας.

Οι εργοδότες πρέπει να εφαρμόσουν αυτά τα μέτρα άμεσα, ακόμα και αν ο Κορονοϊός δεν έχει παρουσιαστεί στην περιοχή στην οποία η επιχείρησή τους λειτουργεί. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν ήδη να μειώσουν τις ημέρες εργασίας που θα χαθούν λόγω ασθένειας, και να σταματήσουν ή να επιβραδύνουν την εξάπλωση του ιού εάν παρουσιάζεται σε έναν από τους χώρους εργασίας .

- Βεβαιωθείτε ότι οι χώροι εργασίας σας είναι καθαροί και υγιεινοί:
 - Επιφάνειες (π.χ. γραφεία και τραπέζια) και αντικείμενα (π.χ. τηλέφωνα, πληκτρολόγια) πρέπει να απολυμαίνονται τακτικά
 - Για ποιον λόγο; Επειδή ένας από τους κύριους τρόπους με τους οποίους εξαπλώνεται ο ιός είναι η μόλυνση των επιφανειών που αγγίζουν οι εργαζόμενοι και οι πελάτες.
- Παροτρύνετε τους εργαζόμενους και συνεργάτες σας να πλένουν τα χέρια τακτικά και σχολαστικά:
 - Τοποθετήστε δοχεία υγρού σαπουνιού σε πολλά και εμφανή σημεία στον χώρο εργασίας. Βεβαιωθείτε ότι αυτά τα δοχεία ξαναγεμίζονται τακτικά.
 - Τοποθετήστε αφίσες που προωθούν το πλύσιμο των χεριών – μπορείτε να προμηθευτείτε αφίσες από τις τοπικές αρχές δημόσιας υγείας ή από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας: www.WHO.int
 - Σιγουρευτείτε ότι το προσωπικό και οι συνεργάτες σας έχουν πρόσβαση σε χώρους, όπου μπορούν να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι και νερό.
 - Για ποιο λόγο; Επειδή το πλύσιμο των χεριών σκοτώνει τον ιό και εμποδίζει την εξάπλωσή του.
- Υποστηρίξτε την καλή υγιεινή του αναπνευστικού συστήματος στον εργασιακό χώρο:
 - Τοποθετήστε αφίσες που προωθούν την καλή υγιεινή του αναπνευστικού συστήματος
 - Σιγουρευτείτε ότι μάσκες προσώπου ή/και χαρτομάντιλα είναι διαθέσιμα στους χώρους εργασίας, με κλειστά δοχεία απορριμμάτων δίπλα.
 - Για ποιο λόγο; Επειδή η καλή υγιεινή του αναπνευστικού συστήματος βοηθάει στην πρόληψη της εξάπλωσης του ιού.
- Παροτρύνετε τους υπαλλήλους και τους συνεργάτες σας να συμβουλεύονται τις εθνικές ταξιδιωτικές οδηγίες προτού φύγουν σε επαγγελματικά ταξίδια.
- Ενημερώνετε τους υπαλλήλους και τους συνεργάτες σας ότι αν ο Κορονοϊός αρχίζει να διαδίδεται στην επιχείρησή σας, κάποιος που έχει ακόμη και ήπιο βήχα ή χαμηλό πυρετό (37,3C ή περισσότερο) πρέπει να μείνει στο σπίτι. Θα πρέπει επίσης να παραμένουν στο σπίτι (ή να εργάζονται από το σπίτι) εάν έπρεπε να πάρουν απλά φάρμακα, όπως ιβοπροφαίνη ή ασπιρίνη, που μπορούν να καλύψουν τα συμπτώματα του ιού.



ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ COVID-19 ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

2. Πώς να διαχειριστείτε τον κίνδυνο εξάπλωσης του ιού κατά την οργάνωση συναντήσεων / εκδηλώσεων

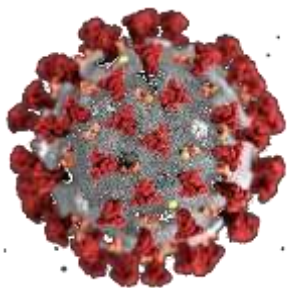
Γιατί οι διοργανωτές πρέπει να σκεφτούν τον κίνδυνο εξάπλωσης του ιού:

Υπάρχει κίνδυνος εάν ένας συμμετέχοντας φέρει άθελά του τον ιό στον χώρο της συνάντησης/εκδήλωσης. Για τους περισσότερους ανθρώπους ο Κορονοϊός είναι μια ήπια ασθένεια, αλλά μπορεί να είναι σοβαρή σε άτομα από ομάδες υψηλού κινδύνου. Περίπου 1 στα 5 άτομα που παρουσιάζουν τον ιό χρειάζονται νοσοκομειακή περίθαλψη.

Βασικά μέτρα για την πρόληψη ή τη μείωση των κινδύνων του ιού

ΠΡΙΝ τη συνάντηση/εκδήλωση

- Ενημερωθείτε από τις τοπικές αρχές της περιοχής στην οποία θα λάβει χώρα η συνάντηση/εκδήλωση και ακολουθήστε τις συμβουλές τους.
- Προετοιμάστε ένα σχέδιο ετοιμότητας για την πρόληψη της λοίμωξης στη συνάντηση/εκδήλωση:
 - Χρειάζεται να γίνει η συνάντηση/εκδήλωση με φυσική παρουσία; Θα μπορούσε να αντικατασταθεί από τηλεδιάσκεψη ή διαδικτυακή εκδήλωση;
 - Μπορεί να αλλάξει η μορφή της συνάντησης/εκδήλωσης, έτσι ώστε να συμμετέχουν λιγότερα άτομα;
- Προμηθευτείτε με επαρκείς προμήθειες και σχετικά υλικά (χαρτομάντιλα, απολυμαντικό χεριών) για όλους τους συμμετέχοντες. Να διαθέτετε χειρουργικές μάσκες σε οποιονδήποτε αναπτύσσει αναπνευστικά συμπτώματα:
 - Παρακολουθήστε ενεργά την εξάπλωση του ιού στην περιοχή στην οποία θα λάβει χώρα η συνάντηση/εκδήλωση. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες, εκ των προτέρων, ότι σε περίπτωση που έχουν συμπτώματα ή δεν αισθάνονται καλά, δεν πρέπει να παρευρίσκονται στη συνάντηση/εκδήλωση.
 - Βεβαιωθείτε ότι έχετε τα στοιχεία επικοινωνίας (αριθμό κινητού τηλεφώνου, email και ταχυδρομική διεύθυνση οικίας) όλων των διοργανωτών, συμμετεχόντων, υπεύθυνων εστίασης και επισκεπτών της εκδήλωσης. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι τα στοιχεία αυτά θα τα μοιραστείτε με τις τοπικές αρχές δημόσιας υγείας αν κάποιος παρουσιάσει ύποπτα συμπτώματα. Εάν δε συμφωνούν, δε θα μπορούν να παρευρεθούν στη συνάντηση/εκδήλωση.
- Ετοιμάστε ένα σχέδιο ανταπόκρισης σε περίπτωση που κάποιος συμμετέχοντας παρουσιάσει ύποπτα συμπτώματα (ξηρό βήχα, πυρετό). Το σχέδιο αυτό πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον τα ακόλουθα:
 - Προσδιορίστε ένα δωμάτιο ή μια περιοχή όπου κάποιος που αισθάνεται αδιαθεσία ή έχει συμπτώματα μπορεί να απομονωθεί με ασφάλεια. Να έχετε ένα σχέδιο για το πώς μπορεί να μεταφερθεί με ασφάλεια από τον χώρο της συνάντησης/εκδήλωσης σε ιατρική μονάδα.
 - Μάθετε τι πρέπει να κάνετε αν ένας συμμετέχοντας ή μέλος του προσωπικού εξεταστεί και προκύψει θετικός στον ιό, κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά τη συνάντηση/εκδήλωση.



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ 10 Μαρτίου 2020



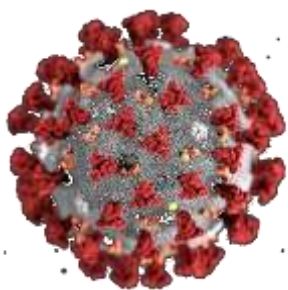
ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ COVID-19 ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ της συνάντησης/εκδήλωσης

- Ενημερώνετε τους συμμετέχοντες (κατά προτίμηση προφορικά και γραπτώς) για τον ιό και τα μέτρα που έχετε λάβει για να εξασφαλίσετε τους συμμετέχοντες:
 - Ενημερώνετε τους συμμετέχοντες σχετικά με τους τρόπους που μπορούν να αποφύγουν χειραψίες
 - Παροτρύνετε το τακτικό πλύσιμο των χεριών
 - Ενημερώνετε τους συμμετέχοντες για τα στοιχεία επικοινωνίας (τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης) όπου μπορούν να ζητήσουν συμβουλές ή πληροφορίες.
- Τοποθετήστε δοχεία με υγρό αλκοολούχο υγρό σε πολλά και προφανή σημεία σε όλον τον χώρο της συνάντησης/εκδήλωσης.
- Εάν υπάρχει χώρος, τοποθετήστε τα καθίσματα έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να απέχουν τουλάχιστον ένα μέτρο ο ένας από τον άλλο.
- Ανοίξτε τα παράθυρα και τις πόρτες, όπου είναι δυνατόν, για να βεβαιωθείτε ότι ο χώρος αερίζεται καλά.
- Αν κάποιος αρχίσει να παρουσιάζει συμπτώματα, ακολουθήστε το σχέδιο ετοιμότητας ή καλέστε την τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης:
 - Ανάλογα με την περίπτωση (εξάπλωση του ιού στην περιοχή σας / πρόσφατες μετακινήσεις του συμμετέχοντα), συνοδεύετε το άτομο στο δωμάτιο απομόνωσης. Προσφέρετε στο άτομο μια μάσκα ώστε να μπορέσει να επιστρέψει με ασφάλεια στο σπίτι, εάν χρειάζεται, ή στο καθορισμένο υγειονομικό τμήμα.
- Να ευχαριστήσετε όλους τους συμμετέχοντες για τη συνεργασία τους.

ΜΕΤΑ τη συνάντηση/εκδήλωση

- Να κρατάτε αρχείο με τα στοιχεία επικοινωνίας όλων των συμμετεχόντων για τουλάχιστον ένα μήνα μετά τη λήξη της συνάντησης/εκδήλωσης. Αυτό θα βοηθήσει τις αρχές δημόσιας υγείας να ανιχνεύσουν άτομα που ενδέχεται να έχουν εκτεθεί στο ιό, εάν ένας ή περισσότεροι συμμετέχοντες αρρωστήσουν λίγο μετά τη συνάντηση/εκδήλωση.
- Αν κάποιος συμμετέχων απομονωθεί ως ύποπτος φορέας του ιού, ο διοργανωτής θα πρέπει να ενημερώσει όλους τους συμμετέχοντες, προκειμένου να ελεγχθούν για συμπτώματα για 14 ημέρες και να μετρούν τη θερμοκρασία τους δύο φορές την ημέρα.
- Εάν παρουσιάσουν ακόμη και ήπιο βήχα ή χαμηλό πυρετό (37,3°C ή περισσότερο) θα πρέπει να παραμείνουν στο σπίτι και να απομονωθούν. Αυτό σημαίνει να αποφύγουν στενή επαφή (1 μέτρο ή περισσότερο) με άλλους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων των μελών της οικογένειάς τους. Θα πρέπει επίσης, να τηλεφωνήσουν στον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή στο τοπικό τμήμα δημόσιας υγείας, δίνοντάς τους λεπτομερή στοιχεία για τις πρόσφατες μετακινήσεις τους και τα συμπτώματά τους.



ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ COVID-19 ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

3. Θέματα που πρέπει να λαμβάνετε υπόψη σας όταν ταξιδεύουν οι υπάλληλοί σας

Πριν το ταξίδι

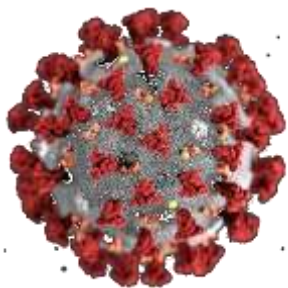
- Βεβαιωθείτε ότι η επιχείρησή σας και οι υπάλληλοί σας έχουν τις πιο πρόσφατες πληροφορίες σχετικά με τις περιοχές όπου εξαπλώνεται ο ιός. Μπορείτε να τις βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>
- Με βάση τις τελευταίες πληροφορίες, η επιχείρησή σας θα πρέπει να αξιολογήσει τα οφέλη και τους κινδύνους, που σχετίζονται με τις προγραμματισμένες μετακινήσεις.
- Οι υπάλληλοι από ομάδες υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι εργαζόμενοι και άτομα με ειδικές παθήσεις, όπως διαβήτης, καρδιακή / πνευμονική νόσος) να αποφύγουν μετακινήσεις σε περιοχές στις οποίες υπάρχουν πολλά κρούσματα του ιού.
- Βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που ταξιδεύουν σε τέτοιες περιοχές έχουν ενημερωθεί από εξειδικευμένο επαγγελματία (π.χ. υπηρεσίες υγείας του προσωπικού, πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή συνεργάτη τοπικής δημόσιας υγείας).
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να προμηθεύσετε τους εργαζομένους, που πρόκειται να ταξιδέψουν, με μικρές φιάλες (κάτω από 100 CL) αλκοολούχου υγρού. Αυτό μπορεί να διευκολύνει το τακτικό πλύσιμο των χεριών.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

- Παροτρύνετε τους υπαλλήλους να πλένουν τακτικά τα χέρια τους και να μένουν τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά από τους ανθρώπους που βήχουν ή φτερνίζονται. Εξασφαλίστε ότι οι εργαζόμενοι ξέρουν τι πρέπει να κάνουν και με ποιον να επικοινωνήσουν εάν παρουσιάσουν ύποπτα συμπτώματα ενώ ταξιδεύουν.
- Βεβαιωθείτε ότι οι υπάλληλοί σας συμμορφώνονται με τις οδηγίες των τοπικών αρχών στις χώρες που ταξιδεύουν. Εάν, για παράδειγμα, οι τοπικές αρχές τους ενημερώσουν να μην πάνε κάπου, θα πρέπει να συμμορφωθούν με αυτό. Οι υπάλληλοί σας θα πρέπει να συμμορφώνονται με τυχόν τοπικούς περιορισμούς για ταξίδια, μετακινήσεις ή μεγάλες συγκεντρώσεις.

Μετά το ταξίδι

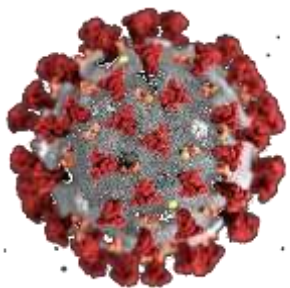
- Οι εργαζόμενοι που επέστρεψαν από περιοχή στην οποία εξαπλώνεται ο ιός, πρέπει να ελέγχουν για συμπτώματα τις επόμενες 14 ημέρες και να μετρούν τη θερμοκρασία τους δύο φορές την ημέρα.
- Αν παρουσιάσουν ακόμη και έναν ήπιο βήχα ή χαμηλό πυρετό (37,3°C ή περισσότερο), θα πρέπει να παραμείνουν στο σπίτι και να απομονωθούν. Αυτό σημαίνει να αποφύγουν στενή επαφή (1 μέτρο ή πλησιέστερο) με άλλους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων των μελών της οικογένειάς τους. Θα πρέπει επίσης, να τηλεφωνήσουν στον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή στο τοπικό τμήμα δημόσιας υγείας, δίνοντάς τους λεπτομερή στοιχεία για τις πρόσφατες μετακινήσεις τους και τα συμπτώματά τους.



ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ COVID-19 ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

4. Μέτρα ετοιμότητας εφόσον υπάρχει εξάπλωση του ιού στη περιοχή σας

- Ετοιμάστε ένα σχέδιο το οποίο θα ορίζει και περιγράφει τι πρέπει να κάνετε αν κάποιος υπάλληλος παρουσιάζει ύποπτα συμπτώματα του ιού:
 - Το σχέδιο πρέπει να καλύπτει την τοποθέτηση του άρρωστου σε δωμάτιο ή περιοχή όπου είναι απομονωμένος από τους άλλους υπαλλήλους, περιορίζοντας τον αριθμό των ατόμων που έρχονται σε επαφή με τον ασθενή και επικοινωνώντας με τις τοπικές υγειονομικές αρχές.
 - Εξετάστε πώς μπορείτε να προσδιορίσετε τα πρόσωπα που μπορεί να διατρέχουν κίνδυνο και να τα υποστηρίξετε χωρίς να προκαλέσετε στίγμα και διακρίσεις στον χώρο εργασίας σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άτομα που έχουν ταξιδέψει πρόσφατα σε μια περιοχή στην οποία έχουν παρουσιαστεί κρούσματα ή άλλο προσωπικό από ομάδες υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι εργαζόμενοι και άτομα με ειδικές παθήσεις όπως ο διαβήτης, ή καρδιακή / πνευμονική νόσος)
 - Ενημερώστε τις τοπικές αρχές δημόσιας υγείας και αναζητήστε τη συμβολή τους.
- Ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους να χρησιμοποιήσουν τρόπους τηλεργασίας. Εάν υπάρχει κρούσμα του ιού στην περιοχή σας, οι υγειονομικές αρχές μπορούν να συμβουλεύουν τους ανθρώπους να αποφεύγουν τις δημόσιες συγκοινωνίες και τους πολυσύχναστους χώρους. Η τηλεργασία θα βοηθήσει την επιχείρησή σας να συνεχίσει να λειτουργεί ενώ οι υπάλληλοί σας παραμένουν ασφαλείς.
- Να αναπτύξετε σχέδιο έκτακτης ανάγκης για την συνεχή και ομαλή λειτουργία της επιχείρησής σας σε περίπτωση που εξαπλώνεται ο ιός στην περιοχή σας:
 - Το σχέδιο αυτό θα σας βοηθήσει να προετοιμάσετε για την εξάπλωση του ιού, στους χώρους εργασίας σας. Μπορεί επίσης να βοηθήσει και σε άλλες περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης σχετικά με την υγεία των εργαζομένων.
 - Το σχέδιο θα πρέπει να εξετάσει πώς να διατηρήσετε την επιχείρησή σας σε λειτουργία ακόμη και αν ένας σημαντικός αριθμός εργαζομένων, αναδόχων ή προμηθευτών δεν μπορεί να έρθει στις εγκαταστάσεις της επιχείρησής σας, είτε λόγω τοπικών περιορισμών στις μετακινήσεις είτε επειδή είναι άρρωστοι.
 - Ενημερώστε τους υπαλλήλους και τους υπεργολάβους σας σχετικά με το σχέδιο και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν - ή τι **δεν** πρέπει να κάνουν - βάσει του σχεδίου. Τονίστε τα βασικά σημεία όπως η σημασία της απομάκρυνσης από τον χώρο εργασίας, ακόμη και αν έχουν μόνο ήπια συμπτώματα αν χρειάστηκε να πάρουν απλά φάρμακα όπως ιβοπροφίνη ή ασπιρίνη, που μπορούν να καλύψουν τα συμπτώματα του ιού.
 - Βεβαιωθείτε ότι το σχέδιό σας αντιμετωπίζει τις ψυχικές και κοινωνικές συνέπειες ενός κρούσματος του ιού στο χώρο εργασίας της επιχείρησής σας ή στην περιοχή της και ότι προσφέρει σωστές και χρήσιμες πληροφορίες και υποστήριξη.
 - Για μικρές και μεσαίες επιχειρήσεις χωρίς στήριξη υγείας και κοινωνικής πρόνοιας του προσωπικού, να αναπτύξετε εταιρικές σχέσεις και συνεργασίες με τους τοπικούς φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών σας πριν παρουσιαστεί οποιαδήποτε έκτακτη ανάγκη.
 - Οι τοπικές ή εθνικές αρχές δημόσιας υγείας μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη και καθοδήγηση κατά την ανάπτυξη του σχεδίου σας.



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ
ΦΥΛΛΑΔΙΟ
10 Μαρτίου 2020



ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ COVID-19 ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Να θυμηθείτε:

Τώρα είναι η ώρα να προετοιμαστείτε για τον ιό. Οι απλές προφυλάξεις και ο σωστός προγραμματισμός μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά για την προστασία των υπαλλήλων και της επιχείρησής σας.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στους ακόλουθους συνδέσμους

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

Μετάφραση κειμένου Επιμελητήριο Ημαθίας 10.03.2020