

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ  
ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ  
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
ΤΜΗΜΑ Α'

Αθήνα, 9/03/2020  
Αρ. Πρωτ. Δ1α/Γ.Π.οικ. 16393

ΠΡΟΣ: Όπως ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

**ΘΕΜΑ:** «Μέτρα προστασίας της Δημόσιας Υγείας μέσω πρόληψης κατά της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 σε χώρους εργασίας».

**Σχετ.:**

1. Ν. 3850/2010 (φεκ84/Α/2.6.10) «Κύρωση του κώδικα νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων», όπως τροποποιήθηκε και ισχύει.
2. Η Πράξη Νομοθετικού Περιεχομένου με θέμα: «Κατελείγοντα μέτρα αποφυγής και περιορισμού της διάδοσης κορωνοϊού» (Α' 42/25-02-2020) άρθρο, παρ. 2.
3. Το ΠΔ 121/2017 (ΦΕΚ 148 Α,) «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας», όπως τροποποιήθηκε και ισχύει σήμερα.
4. Οδηγίες του CDC σχετικά με τα μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό COVID-19 σε επιχειρήσεις και εργοδότες (Interim Guidance for Businesses and employers /CDC)
5. Το με αρ. πρωτ. 685/16-01-20 έγγραφο του ΕΟΔΥ και η λοιπή σχετική αλληλογραφία.
6. Οι οδηγίες του ΠΟΥ για λήψη μέτρων προφύλαξης από τον ιό COVID-19 (Διαδικτυακή θέση: <https://www.who.int/>)
7. Οι οδηγίες του ECDC για λήψη μέτρων προφύλαξης από τον ιό COVID-19 (Διαδικτυακή θέση: <https://www.ecdc.europa.eu>)
8. Οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για λήψη μέτρων προφύλαξης από τον ιό COVID-19 (Διαδικτυακή θέση: <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>)
9. Η από 28/2/20 ανακοίνωση του Υπουργείου εργασίας
10. Τις από 09.03.2020 Οδηγίες του CDC σχετικά με τα άτομα που κινδυνεύουν από σοβαρή λοίμωξη COVID-19 (People at Risk for Serious Illness from COVID-19/CDC) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

11. Το 09.03.2020 πρακτικό της Επιτροπής Αντιμετώπισης Εκτάκτων Συμβάντων Δημόσιας Υγείας από λοιμογόνους παράγοντες

Το παρόν έχει ως σκοπό την ενημέρωση των εργαζομένων σε ό,τι αφορά τα συμπτώματα του κορωνοϊού COVID-19, τις απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εμφάνισης κρούσματος και τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του ιού. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η αρμοδιότητα για την προστασία των εργαζομένων (ασφάλεια και υγεία των εργαζομένων) ανήκει στο Υπουργείο Εργασίας η Υπηρεσία μας για λόγους διευκόλυνσης και στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων της επισημαίνει τα εξής:

Οι κορωνοϊοί είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κορωνοϊούς. Ο κορωνοϊός COVID-19 είναι στέλεχος που απομονώνεται για πρώτη φορά από τον άνθρωπο.

Με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα, φαίνεται ότι ο κορωνοϊός COVID-19 πιθανότατα μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω βήχα ή πταρμού ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών). Ο χρόνος επώασης της νόσου, υπολογίζεται σε 2-14 ημέρες με μέσο χρόνο επώασης τις 5 ημέρες.

### Κλινική συμπτωματολογία του κορωνοϊού COVID-19

Η κλινική συμπτωματολογία του κορωνοϊού COVID-19 περιλαμβάνει κυρίως

- Βήχα
- Πονόλαιμο
- Δύσπνοια
- Πυρετό ,

αλλά και

- Μυαλγίες
- Αρθραλγίες
- Αίσθημα κόπωσης
- Διάρροια και εμέτους (σπανιότερα)

**Ομάδες αυξημένου κινδύνου** για σοβαρή λοίμωξη COVID-19 αποτελούν άνθρωποι με ηλικία άνω των 70 ετών ή οποιασδήποτε ηλικίας με υποκείμενα σοβαρά χρόνια νοσήματα (καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, αναπνευστικά νοσήματα) και άτομα με ανοσοκαταστολή. (σχετ. 9 και 11). Για τους εργαζόμενους που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/> «Λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 - Οδηγίες για ευπαθείς ομάδες»).

**Α. Ειδικά προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ενδεχόμενης διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 σε χώρους εργασίας.** Εργαζόμενοι είτε με ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού είτε με ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, οι οποίοι είναι ασυμπτωματικοί, συστήνεται να περιορίσουν τις επαφές τους, να απέχουν από την εργασία τους, μέχρις ότου παρέλθουν τουλάχιστον 14 ημέρες από την ημερομηνία επιστροφής τους από το ταξίδι ή την ημερομηνία τελευταίας στενής επαφής τους με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19 και να παρακολουθούν στενά την υγεία τους σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του (<https://eody.gov.gr/> «COVID-19 Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι»). Σε περιπτώσεις που είναι εφικτό, συνιστάται η εξ' αποστάσεως εργασία.

Εργαζόμενοι είτε με ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού είτε ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, που εμφανίζουν αιφνιδίως οποιοδήποτε σύμπτωμα λοίμωξης αναπνευστικού (π.χ. βήχα, πονόλαιμο, δύσπνοια, πυρετό, κλπ.), θα πρέπει άμεσα να επικοινωνήσουν με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ: τηλ. 2105212054 ή στην τηλ. γραμμή 1135) και να αναφέρουν το περιστατικό, ώστε να λάβουν άμεσα τις σχετικές οδηγίες για την αποφυγή και τον περιορισμό της διάδοσης του κορωνοϊού.

Με την επιφύλαξη των διατάξεων του αρμόδιου Υπ. Εργασίας και στις δύο ως άνω περιπτώσεις θα πρέπει να ενημερώνονται άμεσα ο ιατρός εργασίας (όπου υπάρχει) και



όταν δεν υπάρχει ιατρός εργασίας ο προϊστάμενος.

## **Β. Προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 σε χώρους εργασίας.**

Τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς κορωνοϊού COVID-19 περιλαμβάνουν αφενός οδηγίες ατομικής υγιεινής και αφετέρου οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης χώρων, επιφανειών και αντικειμένων. Οι εργαζόμενοι οφείλουν να ακολουθούν τις οδηγίες ατομικής υγιεινής και ταυτόχρονα να φροντίζουν ώστε οι οδηγίες αυτές να τηρούνται και από τους επισκέπτες. Οι οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης απευθύνονται σε όλο το προσωπικό, αλλά ιδιαίτερα στο βοηθητικό προσωπικό (π.χ. καθαρίστριες). Το προσωπικό καθαριότητας θα πρέπει να εξασφαλίζει την τήρηση των κανόνων υγιεινής που προβλέπονται στο παρόν.

### **Οδηγίες ατομικής υγιεινής:**

- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- 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.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των εργαζομένων και των επισκεπτών με υγρό σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων. Η διαδικασία πλυσίματος των χεριών περιγράφεται εικονογραφημένη στο Παράρτημα Γ.
- Αποφυγή κοντινής επαφής (<2m) για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 15 λεπτών με άτομα τα οποία εμφανίζουν συμπτώματα βήχα, φτερνίσματος ή πυρετού.

Οι εργαζόμενοι και οι επισκέπτες μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιούν αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (περιεκτικότητας 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 πρέπει να πλένονται καλά οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής.

Οι παραπάνω οδηγίες πρέπει να τηρούνται αυστηρά και από το προσωπικό των κυλικείων.

**Απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εκδήλωσης των ως άνω συμπτωμάτων σε εργαζόμενο κατά τη διάρκεια εργασίας του.**

Εργαζόμενος που εμφανίσει αιφνιδίως τα προαναφερόμενα συμπτώματα αναμένει σε χώρο όπου δε θα έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, ενημερώνονται ο ιατρός εργασίας (όπου υπάρχει) και ο προϊστάμενος όταν δεν υπάρχει ιατρός εργασίας και ειδοποιείται άμεσα ο ΕΟΔΥ ώστε να παράσχει τις απαραίτητες οδηγίες, οι οποίες πρέπει να ακολουθούνται πιστά. Ο χώρος όπου παρέμεινε ο εργαζόμενος πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του ([www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr), ενότητα: «Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2»). Σε περιπτώσεις που είναι εφικτό, συνιστάται η εξ' αποστάσεως εργασία.

**Οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος**

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στον καθαρισμό των αντικειμένων και των επιφανειών με τις οποίες ήρθε σε επαφή άτομο που εμφάνισε συμπτώματα κορωνοϊού COVID-19. Συστήνεται να ακολουθούνται οι οδηγίες απολύμανσης του ΕΟΔΥ, όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του ([www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr), ενότητα: «Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2»).

**Γενικές οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης**

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, χρειάζεται συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, ανελκυστήρες, διακόπτες, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό. Σημειώνεται ότι οι εργασίες

καθαρισμού πρέπει να γίνονται με χρήση γαντιών μιας χρήσης και στολή εργασίας.

- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τονίζεται ότι, το προσωπικό όταν καθαρίζει θα πρέπει να φοράει γάντια μιας χρήσης και στολή εργασίας. 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 μια χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

Υπενθυμίζεται ότι δαπάνες για αγορά Μέσων Ατομικής Προστασίας ή/και καθαριστικών βαρύνουν τον εργοδότη.

#### Γ. Περιγραφή προληπτικών δράσεων

1. Έλεγχος του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, ώστε να αποκατασταθούν άμεσα τυχόν βλάβες.
2. Μέριμνα ώστε οι νυιτήρες στις τουαλέτες να διαθέτουν πάντα φιάλη με υγρό σαπούνι και χάρτινες πετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες πρέπει να απορρίπτονται σε κάδους που θα είναι δίπλα στους νυιτήρες.
3. Μέριμνα ώστε όλοι οι κάδοι απορριμμάτων να διαθέτουν ποδοκίνητο καπάκι και να περιέχουν πλαστική σακούλα μιας χρήσης.
4. Επιμελής και συχνός καθαρισμός των αντικειμένων κοινής χρήσης (πχ. πληκτρολόγιο και ποντίκι των ηλεκτρονικών υπολογιστών, τηλεφωνικές συσκευές, φωτοτυπικά μηχανήματα κ.α.).

#### Δ. Επαγγελματικά ταξίδια

Πριν από κάθε επαγγελματικό ταξίδι, συστήνεται η σχετική ενημέρωση από την ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/> «COVID-19 Οδηγίες για ταξιδιώτες 8 Μαρτίου 2020»).



Παράρτημα Α**ΥΛΙΚΟ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΟΙ ΧΩΡΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ <sup>1</sup>**

- Θερμόμετρα (μη υδραργυρικά, π.χ. ψηφιακά μασχάλης) ή ταινίες θερμομέτρησης.
- 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 που εξατμίζονται εύκολα (π.χ. οινόπνευμα)

**Προσοχή πρέπει να δοθεί στη φύλαξη των αλκοολούχων διαλυμάτων και των φαρμάκων, ώστε να μην είναι προσιτά στα παιδιά.**

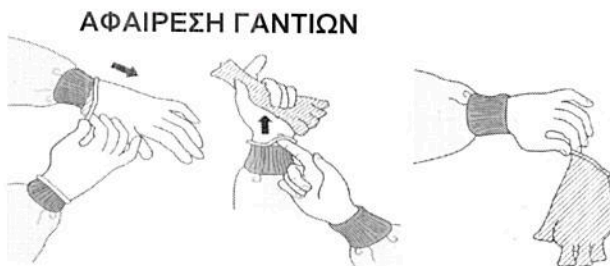
---

<sup>1</sup> Πέραν του υγειονομικού υλικού που περιέχεται στο κωτίο Α' Βοηθειών, το οποίο πρέπει να διαθέτει κάθε εκπαιδευτική μονάδα.

## Παράρτημα Β

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕΣΟΥ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (ΜΑΠ)

- Το προσωπικό όταν καθαρίζει, θα πρέπει να φοράει γάντια μιας χρήσης.
- Τα γάντια μετά την χρήση τους, πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων. Δεν πρέπει να γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, π.χ. πλύσιμο των γαντιών μια χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.
- Τονίζεται ότι η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών.



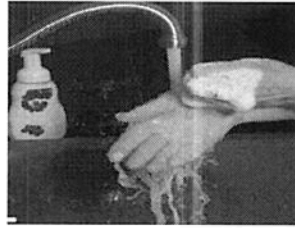
Πηγή : ΕΟΔΥ

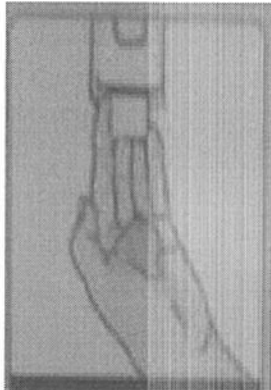

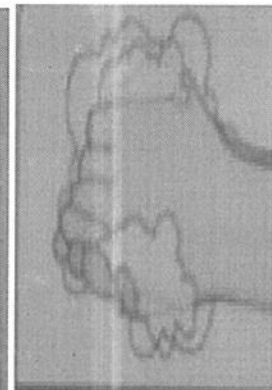
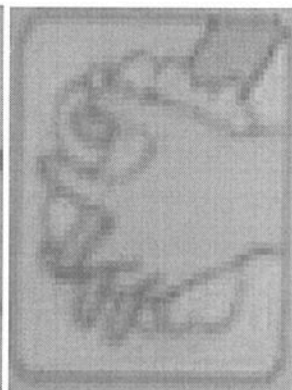
Με γυμνό χέρι δεν αγγίζουμε την εξωτερική επιφάνεια των γαντιών



Παράρτημα Γ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



			
Βάλτε σαπούνι	Ρίξτε νερό	Σαπουνίστε καλά τα χέρια σας	Μην ξεχάσετε να σαπουνίσετε ανάμεσα στα δάκτυλα

		
Ξεβγάλετε καλά	Κλείστε τη βρύση χρησιμοποιώντας χαρτομάντηλο και πετάξτε το	Σκουπίστε καλά τα χέρια σας με άλλο χαρτομάντηλο



Πηγή : CDC

Κάλυψε με χαρτομάντιλο τη μύτη και το στόμα σου, όταν φτερνίζεσαι ή βήχεις.

Καλό, σωστό και συχνό πλύσιμο των χεριών σου.