



ΕΞ.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



ΕΞ.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ SARS-CoV-2 ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Σκοπός των παρακάτω οδηγιών είναι η ενημέρωση των εργαζομένων για τα μέτρα πρόληψης διασποράς του ιού SARS-CoV-2 και την ασφαλή εργασία. Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για την λοίμωξη από τον SARS-CoV-2, κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των παρακάτω μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού.

1. Γενικές οδηγίες προφύλαξης

- Πλένουμε τα χέρια μας τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Άτομα με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού θα πρέπει να παραμένουν εκτός εργασίας σύμφωνα με οδηγίες ΕΟΔΥ [Πάροδος τουλάχιστον 3 ημερών από την ανάρρωση (απυρεξία χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών και ύφεση συμπτωμάτων αναπνευστικού) και πάροδος τουλάχιστον 14 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων ΟΤΙ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ] και ιατρικές οδηγίες.
- Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή όταν τα ήπια συμπτώματα επιμένουν για περισσότερο από 5 ημέρες ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα (ηλικιωμένα άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση, ανοσοανεπάρκεια) επικοινωνούμε άμεσα με ιατρό για αξιολόγηση.
- Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.
- Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.

- Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλευόμενους ασθενείς.
- Αποφεύγουμε αυστηρά την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).

2. Οδηγίες για επιβάτες σε λεωφορείο

- Δεν χρησιμοποιούμε το λεωφορείο όταν έχουμε συμπτώματα που μπορεί να οφείλονται στο κορωνοϊό
- Κρατούμε τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση από τους συνεπιβάτες (τουλάχιστον 2 μέτρα) κατά την διάρκεια επιβίβασης, του ταξιδιού και της αποβίβασης (τουλάχιστον μία και αν είναι δυνατόν περισσότερες κενές θέσεις μεταξύ των επιβατών)
- Φορούμε απλή χειρουργική μάσκα μιας χρήσης καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού. Επιμελής χρήση και απόρριψη της μάσκας.
- Εφαρμόζουμε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα στα χέρια μας πριν εισέλθουμε και αφού εξέλθουμε από το λεωφορείο
- Όταν φτάσουμε στη δουλειά πλένουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι
- Προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε λιγότερο το λεωφορείο. Επιλέγουμε μετακίνηση με τα πόδια όταν είναι εφικτό. Κάνουμε χρήση του αυτοκινήτου.
- Διασφάλιση αερισμού του λεωφορείου μέσω ανοιχτών παραθύρων κάθε τύπου (π.χ οροφής) και με ανεμιστήρες. Αποφυγή χρήσης ανακυκλωμένου αέρα.
- Καθαρισμός και απολύμανση του λεωφορείου με το πέρας του δρομολογίου.

3. Καθαρισμός & απολύμανση χώρων & επιφανειών εργασίας

- Καθαρισμός είναι η μηχανική απομάκρυνση οργανικών και ανόργανων ρύπων από μια επιφάνεια ή από ένα εργαλείο με αποτέλεσμα τη μείωση του μικροβιακού φορτίου
- Απολύμανση είναι η διαδικασία με την οποία επιτυγχάνεται η αδρανοποίηση ή καταστροφή των παθογόνων μικροοργανισμών αλλά όχι των ανθεκτικών τους μορφών (πχ σπόροι) με χημικές ουσίες (πχ αλκοόλη) ή φυσικές μεθόδους (πχ θερμοκρασία) σε αντικείμενα, εργαλεία και επιφάνειες.
- Για κάθε εγκατάσταση θα πρέπει να καταρτίζεται ένα μόνιμο πρόγραμμα διαδικασιών για τον καθαρισμό και την απολύμανση τους, ώστε να εξασφαλίζεται ότι όλοι οι χώροι και σημεία επαφής (δάπεδα, τοίχοι, οροφές, πάγκοι εργασίας, ράφια, καρότσια, ασανσέρ, πόμολα, κουπαστές σκάλας, συσκευές τηλεφώνου, πληκτρολόγια, κτλ) καθαρίζονται επαρκώς. Το προσωπικό



Ε.Ε.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



Ε.Ε.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

καθαριότητας πρέπει να γνωρίζει καλά τις ενδεδειγμένες τεχνικές καθαρισμού. Οι διαδικασίες καθαρισμού πρέπει να λαμβάνουν χώρα πριν την απολύμανση.

- Για τη χρήση απορρυπαντικών (σαπούνια και άλλα καθαριστικά) πρέπει να χρησιμοποιείται χλιαρό νερό ενώ για τη χρήση απολυμαντικών, πχ χλωρίνης, κρύο νερό για την αποφυγή δημιουργίας ανεπιθύμητων αντιδράσεων. Μετά τον καθαρισμό με την χρήση του κατάλληλου απορρυπαντικού, η επιφάνεια πρέπει να στεγνώσει για να ακολουθήσει η απολύμανση με χρήση κατάλληλου απολυμαντικού, το οποίο πρέπει να είναι εγκεκριμένο από τον Ε.Ο.Φ, με ιοκτόνο δράση και να συνοδεύεται από τα σχετικά δελτία ασφάλειας. Η εφαρμογή του γίνεται με την αυστηρή τήρηση των όρων και οδηγιών χρήσης τους και εξασφαλίζεται επαρκής αερισμός του χώρου.
- Οι ανθρώπινοι κορωνοϊοί αδρανοποιούνται με διαδικασία απολύμανσης επιφανειών εντός ενός λεπτού με αντιμικροβιακούς παράγοντες όπως: υποχλωριώδες νάτριο 0,1%, (το απολυμαντικό διάλυμα προκύπτει από αραιώση 1:50 της οικιακής χλωρίνης που είναι διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου 5%), αιθανόλη 70% και υπεροξειδίο του υδρογόνου 0,5%.
- Πρέπει να ελέγχεται η ημερομηνία λήξης του προϊόντος και ιδιαίτερη προσοχή στην αποφυγή ανάμειξης καθαριστικών και απολυμαντικών, εκτός αν οι ετικέτες υποδεικνύουν ότι ο συνδυασμός τους ενδείκνυται (Π.χ ο συνδυασμός χλωρίνης με καθαριστικά αμμωνίας μπορεί να προκαλέσει ακόμη και θάνατο).
- Σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος λοίμωξης SARS-CoV-2 στις εγκαταστάσεις της επιχείρησης, η εξυγίανση των χώρων των επιφανειών και των αντικειμένων είναι απαραίτητη. Θα πρέπει να ενημερωθεί ο υπεύθυνος της εγκατάστασης έτσι ώστε να ληφθούν αυστηρότερα μέτρα και να υλοποιηθεί ολοκληρωμένο πρόγραμμα καθαρισμού-απολύμανσης, σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ. από εξειδικευμένο προσωπικό με τα κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας.

4. Μέτρα για την πρόληψη ιογενών και άλλων λοιμώξεων από την χρήση κλιματιστικών μονάδων

Προτεινόμενα μέτρα προστασίας για τον περιορισμό της διάδοσης του ιού μέσω των ρευμάτων αέρα που αναπτύσσονται κατά τη λειτουργία των κλιματιστικών μονάδων:

- αύξηση παροχής φρέσκου αέρα σε όλες τις ΚΚΜ
- πλήρης αποφυγή ανακυκλοφορίας αέρα
- συνεχής λειτουργία ΚΚΜ ακόμα και αν δεν λειτουργεί το τμήμα που τροφοδοτούν
- στις ΚΚΜ με περιστροφικούς εναλλάκτες αέρα θα πρέπει να σταματήσει η περιστροφή τους και αν είναι δυνατόν να απορρίπτεται ο αέρας χωρίς να



Ε.Ε.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



Ε.Ε.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

διέρχεται από τον εναλλάκτη. Οι ΚΚΜ με πλακοειδείς εναλλάκτες πρέπει να τίθενται εκτός λειτουργίας εφόσον είναι εφικτό

- στις ΚΚΜ με ανακυκλοφορία αέρα θα πρέπει να κλείσουν οι ρυθμιστές ροής ανάμειξης και να απορρίπτεται ο αέρας επιστροφής κατευθείαν στο εξωτερικό περιβάλλον
- οι αεραγωγοί απόρριψης να έχουν τη μέγιστη δυνατή απόσταση από τα σημεία αναρρόφησης φρέσκου αέρα
- οι μονάδες fan coil(FCU) συνιστάται να τίθενται εκτός λειτουργίας ή όταν αυτό δεν είναι εφικτό να τίθενται σε συνεχή λειτουργία(για την αποφυγή επαναιώρησης των ιών σε περίπτωση διακοπής και επαναλειτουργίας των μονάδων)
- οι μονάδες οικιακού τύπου (split units) όπου είναι εφικτό τίθενται εκτός λειτουργίας ή όταν δεν είναι εφικτό τίθενται σε συνεχή λειτουργία με παράλληλη λειτουργία φυσικού αερισμού
- ρύθμιση του εξαερισμού στην ταχύτητα που υποδुकνύεται από τον κατασκευαστή τουλάχιστον δύο ώρες πριν από το χρόνο χρήσης του κτιρίου και αλλαγή σε χαμηλότερη ταχύτητα 2ώρες μετά το χρόνο χρήσης του κτιρίου
- τις νύχτες , τα Σ/Κ και τις αργίες δεν συνιστάται η απενεργοποίηση του εξαερισμού, αλλά η διατήρηση των συστημάτων εξαερισμού σε λειτουργία με χαμηλότερη ταχύτητα
- αποφυγή αλλαγής των καθορισμένων επιπέδων θέρμανσης , ψύξης και πιθανής υγρασίας
- αποφυγή προγραμματισμού για τον καθαρισμό των αεραγωγών αυτή την περίοδο εκτός και αν γίνεται με μηχανικά μέσα (robots)
- για τις ΚΚΜ και τις μονάδες οικιακού τύπου η αντικατάσταση των φίλτρων πρέπει να γίνεται σύμφωνα με την κανονική διαδικασία και την προγραμματισμένη συντήρηση. Οι τακτικές εργασίες αντικατάστασης και συντήρησης φίλτρων εκτελούνται με χρήση και λήψη όλων των προστατευτικών μέτρων συμπεριλαμβανομένης της αναπνευστικής προστασίας
- εξασφάλιση επαρκούς αερισμού όλων των χώρων με εξωτερικό αέρα
- οι χρήστες του κτιρίου να εκκενώνουν τις λεκάνες αποχωρητηρίου με κλειστό καπάκι. Έτσι περιορίζεται η μετάδοση μέσω αερολύματος από την τουαλέτα κατά την στιγμή της εκκένωσης
- συνεχής λειτουργία των ανεμιστήρων των χώρων αποχωρητηρίου(WC) Όταν η λειτουργία του ανεμιστήρα είναι συνδεδεμένη με τη λειτουργία του διακόπτη φωτισμού, πρέπει να αποσυνδεθεί.
- συστηματική λήψη όλων των κατάλληλων μέτρων για τη σωστή λειτουργία των κλιματιστικών εγκαταστάσεων

- να λαμβάνεται μέριμνα για τον συνεχή ή τουλάχιστον συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω ανοιγμάτων(παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με παράλληλη χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων.

5. Ειδικές οδηγίες – συστάσεις προς εργοδότη

- Σύσταση για απομάκρυνση των ευπαθών ομάδων από την εργασία ή τροποποίηση των καθηκόντων τους καθ' υπόδειξη του Ιατρού Εργασίας
- Απομάκρυνση εργαζομένων με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- Αποφυγή άμεσης επαφής και περιορισμός συναλλαγών με το ευρύ κοινό
- Αποφυγή συνάθροισης εργαζομένων ειδικά σε κλειστούς χώρους
- Διακοπή εργασιών και λειτουργίας κυλικείων, εστιατορίων και συνεδριακών χώρων
- Διακοπή εκπαιδευτικών σεμιναρίων, εκδηλώσεων, ταξιδιών και περιορισμός μετακινήσεων των εργαζομένων
- Συχνός καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών
- Συχνός αερισμός εργασιακών χώρων
- Αποφυγή χρήσης κλιματιστικών
- Εξασφάλιση μέσων ατομικής προστασίας (μάσκες, γάντια)
- Προμήθεια αντισηπτικών διαλυμάτων χεριών
- Ορισμός υπευθύνου για την προστασία των εργαζομένων από την πανδημία
- Ελάχιστη απόσταση για γραφεία 1,5 μέτρα μεταξύ ατόμων και ένα άτομο ανά 10 τετραγωνικά μέτρα.

6. Οργανωτικά μέτρα

- Χωροταξικός σχεδιασμός των θέσεων εργασίας για να τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ των εργαζομένων
- Οι νιπτήρες και οι τουαλέτες να διαθέτουν υγρό σαπούνι και χειροπετσέτες μίας χρήσης
- Οι κάδοι απορριμμάτων να είναι ποδοκίνητοι και να περιέχουν σακούλα μιας χρήσης που κλείνει ερμητικά
- Συχνός καθαρισμός αντικειμένων, όπως πληκτρολόγιο, ποντίκι κ.τ.λ.
- Έλεγχος συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης
- Έλεγχος κλιματιστικών και αλλαγή φίλτρων, να αποφεύγεται η χρήση τους
- Θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση των ανελκυστήρων ή όπου τούτο δεν είναι εφικτό, αυτή θα πραγματοποιείται με πληρότητα 40% σε σχέση με το επιτρεπόμενο όριο του ανελκυστήρα, με χρήση μάσκας ατομικής προστασίας ή



Ε.Ε.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



Ε.Ε.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

προστατευτικού καλύμματος, ενώ προτεραιότητα θα δίδεται στους εργαζομένους ΑΜΕΑ

- Οι μετακινήσεις κατά την διάρκεια του ωραρίου εργασίας, εντός και εκτός κτιριακών εγκαταστάσεων περιορίζονται στις απολύτως αναγκαίες. Αποφεύγονται οι επισκέψεις των μισθωτών σε χώρους εργασίας άλλων εργαζομένων. Ερωτήματα ή διευκρινήσεις θα πρέπει να επιλύονται, στο βαθμό που είναι εφικτό, μέσω τηλεφώνου ή μέσω e-mail.
- Καθίσταται υποχρεωτική η χρήση μάσκας και γαντιών προστασίας από τους εργαζόμενους που χειρίζονται φακέλους και δέματα ή εξυπηρετούν τρίτους (συναδέλφους, συνεργάτες, πελάτες, προμηθευτές κλπ.)
- Οι επισκέψεις, καθώς και οι συνεδριάσεις των συμβουλίων και των πάσης φύσεως Επιτροπών θα πραγματοποιούνται μέσω τηλεδιάσκεψης, εκτός εάν πρόκειται για συναντήσεις έως κατά μέγιστο 5 ατόμων, με αυστηρή τήρηση των αποστάσεων ασφαλείας (τουλάχιστον 1,5 μ.) και υποχρεωτική χρήση μάσκας ατομικής προστασίας. Η συμμετοχή των Μελών στις Συνεδριάσεις των Συλλογικών Οργάνων και των Υπηρεσιακών Συμβουλίων, εφόσον έχουν τόπο διαμονής εκτός της Έδρας της Εταιρείας, θα πραγματοποιείται μόνο μέσω τηλεδιάσκεψης.
- Εξακολουθεί να ισχύει ο περιορισμός με φυσική παρουσία σε συνέδρια, σεμινάρια και πάσης φύσεως εκπαιδευτικά προγράμματα.
- Περιορισμός της εισόδου προσωπικού μεταφορέων ταχυδρομικών εταιρειών. Οι παραδόσεις θα πραγματοποιούνται στην είσοδο των κτιρίων/εγκαταστάσεων στους εργαζομένους που θα καλούνται για παραλαβή από το προσωπικό ασφαλείας.
- Παραμένουν κατ' οίκον οι εργαζόμενοι που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες (με ειδική άδεια προστασίας) και γονείς (με άδεια ειδικού σκοπού, μέχρι τις 18.05.2020 για τους γονείς με τέκνα που φοιτούν στο Γυμνάσιο και μέχρι τις 31.05.2020 για τους γονείς με τέκνα που φοιτούν στο Δημοτικό ή μικρότερης ηλικίας) μέχρι νεότερας και εφόσον είναι εφικτό, θα απασχολούνται με εργασία εξ αποστάσεως.



Ε.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



Ε.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

7. Ψυχική διαχείριση της πανδημίας SARS-CoV-2

Τις τελευταίες εβδομάδες με την εμφάνιση κι εξάπλωση του ιού SARS-CoV-2, καθώς και με τον χαρακτηρισμό της λοίμωξης που προκαλείται από αυτόν (COVID-19) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως πανδημία, πολλές χώρες έχουν κληθεί να πάρουν πολύ αυστηρά μέτρα. Οι κοινωνίες έχουν έρθει αντιμέτωπες με μια πρωτόγνωρη κρίση, που πλήττει καταρχάς την υγεία, αλλά διαχέεται ταχύτατα σε όλα τα επίπεδα του κοινωνικού ιστού, στην εκπαίδευση, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο, τις ατομικές ελευθερίες και τις προσωπικές επιλογές. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, έχει προβεί στην έκδοση οδηγιών προστασίας της ψυχικής υγείας για τον γενικό πληθυσμό.

Τρόποι διαφύλαξης της ψυχικής υγείας:

1. Σωστή πληροφόρηση για τον ιό από έγκυρες πηγές και περιορισμός της έκθεσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης: η επαναλαμβανόμενη κι ασταμάτητη έκθεση στην ενημέρωση (τηλεόραση, διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) αυξάνει τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας. Μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή παραπληροφόρησης.
2. Διατήρηση της επικοινωνίας με τους σημαντικούς ανθρώπους. Για τα περισσότερα άτομα είναι ανακουφιστικό όταν μπορούν να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους με φίλους ή με την οικογένειά τους. Η επικοινωνία δημιουργεί πολλές φορές ένα ισχυρό υποστηρικτικό δίκτυο ψυχικής προστασίας για το άτομο του οποίου ο ψυχισμός δοκιμάζεται σημαντικά.
3. Φροντίδα σωματικής υγείας για τη ρύθμιση του συναισθήματος: ισορροπημένη διατροφή, επαρκής ύπνος, ξεκούραση, σωματική άσκηση μέσα στο σπίτι στα πλαίσια του δυνατού, αποφυγή της κατανάλωσης αλκοόλ, του καπνίσματος και της χρήσης ουσιών.
4. Ψυχοεκπαίδευση για το στρες και τη ψυχική δυσφορία (διαχείριση συναισθημάτων):
 - Βοήθεια στην αναγνώριση κι αποδοχή συναισθημάτων για την ομαλοποίηση των συναισθηματικών αντιδράσεων («Αναγνωρίστε στον εαυτό σας ότι βιώνετε ένα σοβαρό και ακραίο στρεσογόνο γεγονός και ότι θα ακολουθήσουν κάποιες συναισθηματικές αντιδράσεις. Έχετε κάθε δικαίωμα στο συναίσθημα και επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθανθεί θλίψη ή οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα. Όμως, θυμηθείτε τις δυνάμεις και τις ικανότητες που διαθέτετε για να ανταπεξέλθετε στη δύσκολη αυτή στιγμή.»)
 - Παρατήρηση κι αναγνώριση συμπτωμάτων στρες, ψυχικής δυσφορίας και



Ε.Ε.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



Ε.Ε.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

επικίνδυνων συμπεριφορών υγείας προς τον εαυτό σας και προς τους οικείους σας, απόκτηση επίγνωσης για την κατάσταση της ψυχικής σας υγείας κι αποτροπή επιδείνωσης.

- Ψυχοεκπαίδευση σε συγκεκριμένες στρατηγικές/δεξιότητες μείωσης της δυσφορίας, όπως διαφραγματική αναπνοή, χαλάρωση, χρήση κρύου νερού, μέσα από κείμενα με αναλυτικές οδηγίες ή/και οπτικοακουστικό υλικό στο διαδίκτυο
- Βασικές δεξιότητες πρακτικής στην αυτοεπικέντρωση (mindfulness) μέσα από μικρής διάρκειας ασκήσεις που υπάρχουν διαθέσιμες στο διαδίκτυο
- Προετοιμασία ενός σχεδίου δράσης/έκτακτης ανάγκης για την αντιμετώπιση της πανδημίας σε προσωπικό και οικογενειακό επίπεδο.
- Επικοινωνία κι έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών σε αγαπημένα πρόσωπα και άτομα εμπιστοσύνης.
- Κινητοποίηση με προγραμματισμό δραστηριοτήτων μέσα στην ημέρα για την αύξηση των θετικών συναισθημάτων: προσπάθεια για την ένταξη ευχάριστων δραστηριοτήτων μέσα στην αλλαγμένη καθημερινότητα.
- Προσπάθεια δημιουργίας και διατήρησης μιας καθημερινής ρουτίνας χωρίς απαιτητικό κι αγχώδη τρόπο.

Τι μπορώ να κάνω όταν νιώθω ψυχικά πιεσμένος:

1. Αναζητήστε το λόγο για τον οποίο νιώθετε πιεσμένος.

✓ Διαχωρίστε τις πιθανές αιτίες σε τρεις κατηγορίες: α) εκείνες για τις οποίες υπάρχει πρακτική λύση, β) εκείνες που θα βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου και γ) εκείνες για τις οποίες δεν μπορείτε πραγματικά να κάνετε κάτι.

✓ Προσπαθήστε να αποβάλετε τις ανησυχίες σας για ζητήματα που κατατάσσονται στη δεύτερη και στην τρίτη κατηγορία. Προσπαθήστε να σκεφτείτε: «Σε τι με ωφελεί να ανησυχώ για κάτι που δεν μπορώ να διορθώσω;»

2. Ενισχύστε την αυτοεπικέντρωσή σας.

✓ Η αυτοεπικέντρωση σχετίζεται με την ικανότητά μας να εστιάζουμε την προσοχή στο εδώ και τώρα, και να απομακρύνουμε τον εαυτό μας από σκέψεις και συναισθήματα που δεν σχετίζονται με τη στιγμή την οποία ζούμε, αλλά με το απώτερο μέλλον ή το παρελθόν.

✓ Κάντε ένα διάλειμμα από τον καταγισμό των ειδήσεων που δεχόμαστε από παντού.

3. Αποσπάστε τη προσοχή σας κάνοντας πράγματα που σας χαλαρώνουν και σας διασκεδάζουν. Για παράδειγμα, επικοινωνήστε με οικεία πρόσωπα, δείτε μια σειρά ή μια ταινία που σας κινεί το ενδιαφέρον, διαβάστε κάποιο βιβλίο, βγείτε να περπατήσετε λίγο φροντίζοντας να τηρήσετε τις οδηγίες προστασίας.

4. Σε περιπτώσεις που η ανησυχία δεν υποχωρεί, επικοινωνήστε με τους αρμόδιους φορείς ψυχικής υγείας.



Ε.Ε.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



Ε.Ε.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

8. Μένουμε σωματικά δραστήριοι

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει συνολικά μέσα στην εβδομάδα σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης διάρκειας 150 λεπτών (που ισοδυναμούν με περίπου 30 λεπτά την ημέρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας) ή υψηλής έντασης διάρκειας 75 λεπτών ή συνδυασμό αυτών. (Σε μία κλίμακα 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6, ενώ η υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 7-8.)

Πρακτικές οδηγίες:

Κάντε μικρά διαλείμματα για ασκήσεις. Χορέψτε, παίξτε με τα παιδιά, κάντε δουλειές στο σπίτι και στον κήπο.

Ακολουθήστε διαδικτυακά προγράμματα άθλησης. Στο διαδίκτυο προσφέρονται πολλά δωρεάν βίντεο με ασκήσεις για το σπίτι.

Περπατήστε. Ακόμα κι αν βρίσκεστε σε μικρό χώρο περπατήστε ή κάντε επιτόπιο τρέξιμο. Εάν πάτε σε εξωτερικό χώρο για περπάτημα ή άθληση, φροντίστε να τηρείτε 1,5 μέτρο απόσταση από άλλα άτομα.

Σηκωθείτε! Σηκωθείτε και κινητοποιηθείτε όσο το δυνατόν συχνότερα. Ιδανικά, θα πρέπει να σταματάτε τις καθιστικές δραστηριότητες και να κάνετε λίγες διατάσεις κάθε 30 λεπτά.

Χαλαρώστε. Η χαλάρωση και οι βαθιές αναπνοές θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε χαλαροί.

9. Τρεφόμαστε υγιεινά

Θεωρήστε αυτή την περίοδο ως μια μοναδική ευκαιρία να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες, καθώς θα υπάρχει χρόνος για την προετοιμασία σπιτικών και υγιεινών γευμάτων καθώς και συγκέντρωσης της οικογένειας γύρω από το καθημερινό τραπέζι. Ακολουθήστε τις οδηγίες του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες, που βασίζονται στην Ελληνική παραδοσιακή διατροφή, εκδοχή της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, όπως παρουσιάζονται στο παρακάτω σχήμα:



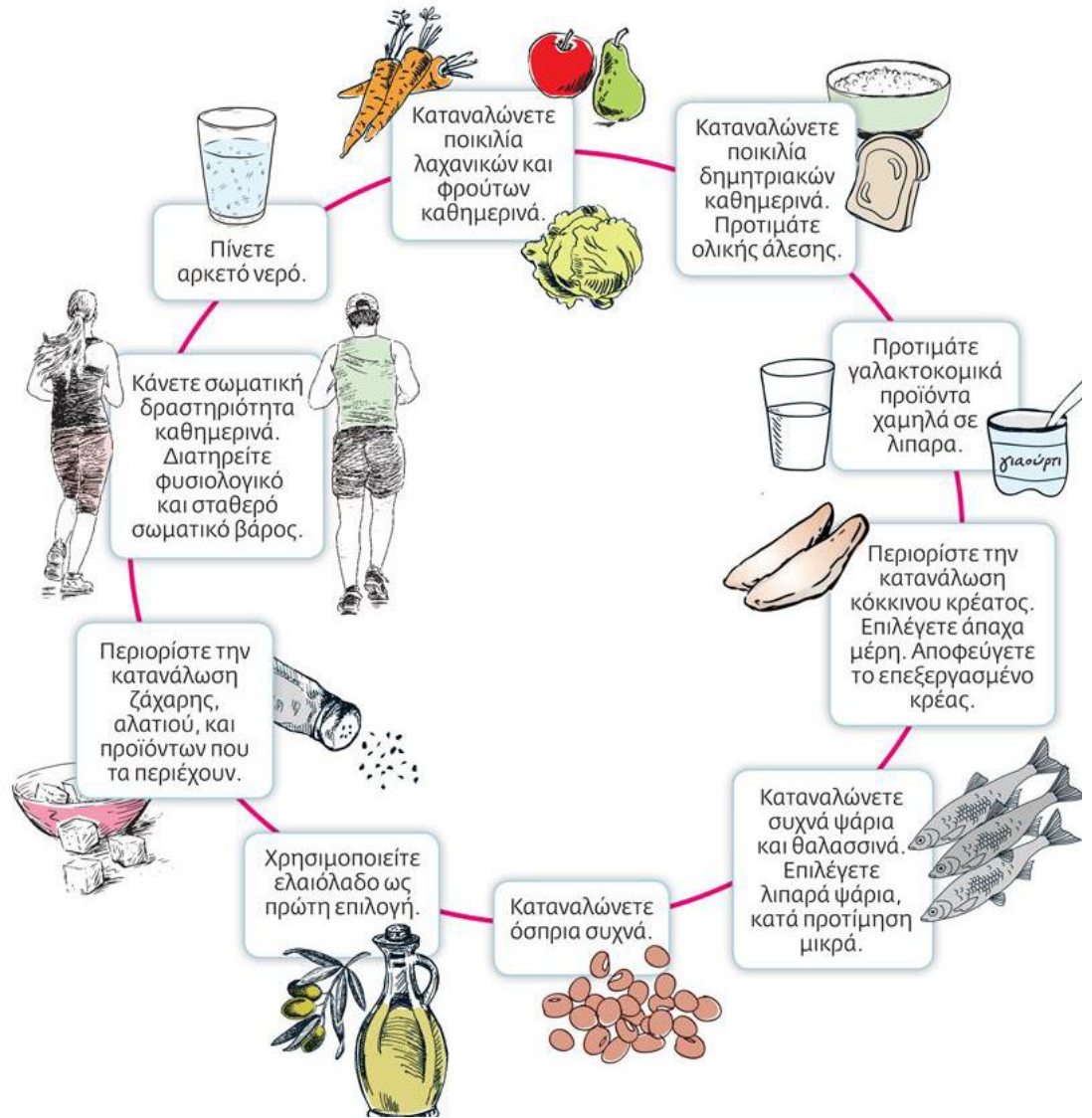
ΕΞ.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



ΕΞ.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

"Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής"





ΕΕ.Υ.Π.Π.
ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ



ΕΕ.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 Δημητριακά (και πατάτες)	5-8 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120 -150 γραμμάρια)
 Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
 Κόκκινο κρέας	μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Αυγά	Έως 4/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 αυγό)
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
 Προσπιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
 Υγρά	8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα (εκ των οποίων, τα 6-8 να είναι νερό)
 Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: 2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες 1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες

Πρακτικές Συμβουλές για Υγιεινή Διατροφή

Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες, προκειμένου να τηρείτε ένα καθημερινό πρόγραμμα διατροφής.

Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, κατά προτίμηση ολικής άλεσης και λαχανικών και να συνοδεύεται αντί γλυκού από φρούτο .

Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-«σνακ» (π.χ. δεκατιανό, απογευματινό).

Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη.



Ε.Ε.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν. Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε να καταναλώνετε ένα γλυκό την εβδομάδα. Αντί για γλυκό, προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο.

Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη. Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.

Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.

Περιορίστε την κατανάλωση άλατος και προϊόντων που το περιέχουν. Αποφύγετε την προσθήκη αλατιού στο φαγητό σας. Για την ενίσχυση της γεύσης αντί για αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, ξύδι, λεμόνι, σκόρδο, κα.

Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων, νατρίου/άλατος και υδρογονωμένων λιπαρών.

Καταναλώνετε 8-10 ποτήρια υγρών (2-2,5 λίτρα) την ημέρα. Από αυτά φροντίστε τουλάχιστον τα 6-8 ποτήρια (1,5-2 λίτρα) να είναι νερό. Αποφύγετε τα ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμούς φρούτων και ενεργειακά ποτά.

Προσέξτε την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Η κατανάλωσή τους απαιτεί σύνεση και μέτρο.



Ε.Ε.Υ.Π.Π ΑΘΗΝΑ ΕΡΓΑΝΗ Α.Ε.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

10. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

[Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας](#)

[Εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού](#)

[Σωστός τρόπος πλυσίματος χεριών](#)

[Οδηγίες ένδυσης και αφαίρεσης ατομικού εξοπλισμού προστασίας](#)

11. Πηγές

World Health Organization

European Centre for Disease Prevention and Control

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας

Υπουργείο Υγείας

Υπουργείο Εργασίας