



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ, ΥΓΕΙΑΣ &
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ & ΕΝΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
Δ/ΝΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΩΜΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Σ.ΕΠ.Ε.)



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Κορωνοϊός (SARS-CoV-2)

Οδηγίες και μέτρα πρόληψης σε εργασιακούς χώρους

1. Γενικές πληροφορίες

2. Οδηγίες για τον εργοδότη

- 2.1. Οργανωτικά μέτρα
- 2.2. Μέτρα ατομικής υγιεινής και μέσα ατομικής προστασίας
- 2.3. Περιβαλλοντικά μέτρα
- 2.4. Γενικές οδηγίες για τον καθαρισμό και την απολύμανση των εργασιακών χώρων

3. Οδηγίες για τους εργαζόμενους

- 3.1. Γενικές οδηγίες ατομικής υγιεινής
- 3.2. Απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εκδήλωσης των συμπτωμάτων σε εργαζόμενο κατά τη διάρκεια εργασίας του

4. Ειδικές οδηγίες ΕΟΔΥ

- 4.1 Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι
- 4.2. Οδηγίες για φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι
- 4.3. Οδηγίες για ευπαθείς ομάδες

Οι κατευθυντήριες οδηγίες βασίζονται σε αντίστοιχες οδηγίες και συστάσεις του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ.), της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας (ΓΓΠΠ) και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), καθώς και τις προβλέψεις της εθνικής και κοινοτικής νομοθεσίας για την υγεία και ασφάλεια στην εργασία.

Ο σκοπός αυτών των οδηγιών είναι η ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων από τον ΕΟΔΥ μέτρων για την αντιμετώπιση και τον περιορισμό περιπτώσεων λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό-2019 SARS-CoV-2 σε εργασιακούς χώρους εν γένει, με την επιφύλαξη ειδικότερων προβλέψεων για συγκεκριμένα περιβάλλοντα εργασίας (π.χ. νοσοκομεία).

1135

η τηλεφωνική
γραμμή του Εθνικού
Οργανισμού
Δημόσιας Υγείας
(ΕΟΔΥ), παρέχει
πληροφορίες σχετικά
με τον νέο κορωνοϊό
24 ώρες το 24ωρο

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- 1. <https://eody.gov.gr/>
- 2. <https://ypakp.gr>
- 3. <https://sepenet.gr>
- 4. <https://www.elinyae.gr>
- 5. <https://www.civilprotection.gr/el>
- 6. <https://www.who.int/>

Καθώς η επιδημία εξελίσσεται, οι ορισμοί και οι οδηγίες ενδέχεται να τροποποιηθούν

1. Γενικές πληροφορίες

Τι είναι COVID-19 και τι SARS-CoV-2

Η τρέχουσα επιδημία COVID-19 προκαλείται από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2, που ανήκει στην οικογένεια των κορωνοϊών (coronaviridae), μία μεγάλη οικογένεια RNA ιών.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, ο όρος SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2) υποδεικνύει τον ιό, ενώ ο όρος COVID-19 (COrona Virus Disease-2019) υποδεικνύει τη νόσο που εκδηλώνεται από τον ιό SARS-CoV-2.

Ποιος είναι ο τρόπος μετάδοσης του ιού;

Παρόλο που ο ιός προέρχεται από τα ζώα, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η μετάδοση θεωρείται ότι γίνεται κυρίως μέσω του αναπνευστικού με σταγονίδια από το φτέρνισμα, τον βήχα ή την εκπνοή.

Πότε ένα περιστατικό της νόσου θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό;

Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση. Δεν γνωρίζουμε το ποσοστό των ασυμπτωματικών περιστατικών, ούτε τον ακριβή ρόλο που παίζουν στη μετάδοση του SARS-CoV-2, πιθανολογείται όμως πως είναι μικρότερο από αυτό των συμπτωματικών περιπτώσεων της νόσου.

Ποια είναι τα συμπτώματα της COVID-19 λοίμωξης;

Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν: πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή.

Πόσοι ασθενείς εμφανίζουν σοβαρή νόσο;

Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσου, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει σοβαρή πνευμονία και να χρειαστεί νοσηλεία σε νοσοκομείο.

Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο;

Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

Πότε πρέπει κάποιος να ελεγχθεί για COVID-19;

Ένα άτομο πρέπει να ελεγχθεί για COVID-19, εάν παρουσιάζει: οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, με τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: πυρετό, βήχα, δύσπνοια), με ή χωρίς ανάγκη νοσηλείας, και αν έχει τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω επιδημιολογικά κριτήρια, εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων:

- ✓ Στενή επαφή με πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2
- ✓ Ιστορικό ταξιδιού σε πληττόμενες από τον SARS-CoV-2 περιοχές με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα.

Κάθε τέτοιο περιστατικό - ύποπτο κρούσμα θα πρέπει να υποβάλλεται ΑΜΕΣΑ σε εργαστηριακό έλεγχο για τον ιό SARS-CoV-2.

Σε αυτή την περίπτωση συστήνεται η άμεση επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ -τηλ: 210.52.12.054 ή 1135- και όχι επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Τι σημαίνει έχω έρθει σε επαφή με τον ιό;

Ως «επαφή» ως προς τον COVID-19 ορίζεται άτομο που δεν εμφανίζει συμπτώματα και είχε ή ενδέχεται να είχε ιστορικό επαφής με κρούσμα λοίμωξης COVID-19 (νοσούντος ή ασυμπτωματικού ατόμου).

Ο κίνδυνος μόλυνσης εξαρτάται από το επίπεδο «έκθεσης» στον ιό, βάσει του οποίου καθορίζεται και το είδος της παρακολούθησης. Ανάλογα δε, με το επίπεδο της έκθεσης οι επαφές του κρούσματος κατηγοριοποιούνται σε:

1. «Στενές επαφές» (έκθεση υψηλού κινδύνου)

Ως στενή επαφή πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος λοίμωξης COVID-19 ορίζεται:

- ✓ άτομο που ζει στην ίδια οικία με ασθενή με λοίμωξη COVID-19
- ✓ άτομο που είχε άμεση σωματική επαφή με ασθενή με COVID-19 (π.χ. χειραψία)
- ✓ άτομο με απροφύλακτη επαφή με μολυσματικές εκκρίσεις ασθενή με COVID-19
- ✓ άτομο που είχε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με ασθενή με COVID-19 για χρονικό διάστημα > 15 λεπτά ή σε απόσταση < 2 μέτρα.
- ✓ παραμονή σε κλειστό χώρο (π.χ. αίθουσα διδασκαλίας ή συσκέψεων, χώρο αναμονής νοσοκομείου, κλπ.) σε απόσταση < 2 μέτρα και για > 15 λεπτά
- ✓ επαγγελματίας υγείας ή άλλο άτομο που παρείχε φροντίδα υγείας ή εργαζόμενος που χειρίστηκε κλινικό δείγμα ασθενή με COVID-19 χωρίς τη λήψη ή επί αστοχίας των ενδεδειγμένων μέτρων ατομικής προστασίας
- ✓ συνταξιδιώτης στο ίδιο αεροσκάφος, ο οποίος καθόταν σε απόσταση δύο σειρών θέσεων (προς κάθε κατεύθυνση) από τον ασθενή με λοίμωξη COVID-19, άτομα που ταξίδευαν μαζί ή φρόντισαν τον ασθενή και μέλη του πληρώματος που εξυπηρέτησαν το συγκεκριμένο τμήμα του αεροσκάφους όπου καθόταν ο ασθενής (επί ύπαρξης σοβαρών συμπτωμάτων ή μετακινήσεων του ασθενούς εντός του αεροσκάφους, που ενδέχεται να συνεπάγονται περισσότερο εκτεταμένη έκθεση, οι επιβάτες που κάθονταν στο ίδιο τμήμα του αεροσκάφους ή ακόμη και όλοι οι επιβάτες της πτήσης μπορεί να θεωρηθούν στενές επαφές).

2. «Περιστασιακές επαφές» (έκθεση χαμηλού κινδύνου)

Ως περιστασιακή επαφή με πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 ορίζεται:

- ✓ άτομο που παρέμεινε σε κλειστό χώρο με τον ασθενή με COVID-19 για διάστημα < 15 λεπτά ή σε απόσταση > 2 μέτρα
- ✓ άτομο που είχε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με ασθενή με COVID-19 για διάστημα < 15 λεπτά και σε απόσταση < 2 μέτρα
- ✓ άτομο που ταξίδεψε μαζί με τον ασθενή με COVID-19 σε οποιοδήποτε μεταφορικό μέσο.

Μεγαλύτερη διάρκεια επαφής συνεπάγεται αυξημένο κίνδυνο μετάδοσης.

Το όριο των 15 λεπτών έχει επιλεγεί αυθαίρετα για καθαρά πρακτικούς σκοπούς. Οι αρχές δημόσιας υγείας μπορεί, με βάση την εκτίμηση κινδύνου κατά περίπτωση, να εξετάσουν το ενδεχόμενο διεύρυνσης της διερεύνησης και παρακολούθησης των επαφών, έτσι ώστε αυτή να περιλάβει και άτομα που είχαν μικρότερη διάρκεια επαφής με τον ασθενή με COVID-19.

Τι σημαίνει κρούσμα COVID-19

Ο παρακάτω ορισμός έχει συνταχθεί με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα και αφορά τόσο στην ανίχνευση των κρουσμάτων με υποψία λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 όσο και στη δήλωσή τους στον ΕΟΔΥ.

Τονίζεται ότι, καθώς η επιδημία εξελίσσεται, ο ορισμός κρούσματος ενδέχεται να τροποποιηθεί.

A. Υποπτο κρούσμα

1. Ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, με τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: βήχα, πυρετό, δύσπνοια) και χωρίς άλλη αιτιολογία που να εξηγεί πλήρως την κλινική εικόνα και με ιστορικό ταξιδιού ή διαμονής σε χώρα/περιοχή, σύμφωνα με τον επικαιροποιημένο κατάλογο του ΕΟΔΥ, εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων.
2. Ασθενής με οποιαδήποτε οξεία νόσο του αναπνευστικού και ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο ή πιθανό κρούσμα COVID-19 εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων.
3. Ασθενής με σοβαρή οξεία λοίμωξη αναπνευστικού (Severe Acute Respiratory Illness), η οποία απαιτεί νοσηλεία και για την οποία δεν έχει τεκμηριωθεί άλλη αιτιολογία.

B. Πιθανό κρούσμα

Υποπτο κρούσμα με αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2:

- ✓ αδιευκρίνιστο
- ✓ θετικό, αλλά με εργαστηριακή μέθοδο που ανιχνεύει γενικά ιούς που ανήκουν στην οικογένεια των κορωνοϊών και όχι ειδικά τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2.

Γ. Επιβεβαιωμένο κρούσμα

Άτομο με εργαστηριακά επιβεβαιωμένη λοίμωξη από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, ανεξαρτήτως κλινικών συμπτωμάτων και σημείων.

Κάθε ύποπτο, πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα πρέπει να δηλώνεται ΑΜΕΣΑ στον ΕΟΔΥ (τηλ.: 210.52.12.054 ή 1135)

2. Οδηγίες για τον εργοδότη

Προβλέψεις της νομοθεσίας για την υγεία και ασφάλεια στην εργασία:

Σύμφωνα με τον **Κώδικα Νόμων για την Υγεία & Ασφάλεια των Εργαζομένων (ΚΝΥΑΕ)** που κυρώθηκε με το άρθρο πρώτο του ν.3850/2010 (ΦΕΚ 84 Α'), η νομοθεσία για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία εφαρμόζεται στη χώρα μας, εφόσον δεν ορίζεται αλλιώς, σε όλες τις επιχειρήσεις, εγκαταστάσεις, εκμεταλλεύσεις και εργασίες του ιδιωτικού και του δημόσιου τομέα (καθώς και τα ν.π.δ.δ. και τους Ο.Τ.Α.) και **για κάθε εργαζόμενο που απασχολείται από τον εργοδότη με οποιαδήποτε σχέση εργασίας, περιλαμβανομένων των ασκούμενων και μαθητευόμενων.**

Βασικός πυλώνας του παραπάνω θεσμικού πλαισίου είναι η νομική έννοια της **αποκλειστικής ευθύνης του εργοδότη, ο οποίος υποχρεούται να εξασφαλίζει την ασφάλεια και την υγεία των εργαζομένων ως προς όλες τις πτυχές της εργασίας, να λαμβάνει μέτρα που να εξασφαλίζουν την υγεία και ασφάλεια των τρίτων** (άρθρ.42, παρ.1. ΚΝΥΑΕ) και να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες τεχνικού ασφαλείας και (όπου προβλέπεται) ιατρού εργασίας. Ο ιατρός εργασίας παρέχει υποδείξεις και συμβουλές στον εργοδότη, στους εργαζομένους και στους εκπροσώπους τους, γραπτά ή προφορικά, σχετικά με τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων. Ο ιατρός εργασίας επιβλέπει την εφαρμογή των μέτρων προστασίας της υγείας των εργαζομένων, τη συμμόρφωση των εργαζομένων στους κανόνες υγείας και ασφάλειας, ενημερώνει τους εργαζομένους για τους κινδύνους που προέρχονται από την εργασία τους, καθώς και για τους τρόπους πρόληψής τους, παρέχει επείγουσα αντιμετώπιση σε περίπτωση αιφνίδιας νόσου.

Στο πλαίσιο των ευθυνών του ο εργοδότης οφείλει να λαμβάνει τα αναγκαία μέτρα για την προστασία της υγείας και της ασφάλειας των εργαζομένων, συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων πρόληψης, ενημέρωσης και κατάρτισης, καθώς και της δημιουργίας της απαραίτητης οργάνωσης και της παροχής των αναγκών μέσω. **Τα μέτρα για την ασφάλεια, την υγεία και την υγιεινή κατά την εργασία σε καμία περίπτωση δεν συνεπάγονται την οικονομική επιβάρυνση των εργαζομένων (άρθρ. 42, παρ. 10).**

Ο εργοδότης επιπλέον οφείλει να έχει στη διάθεσή του μια **γραπτή εκτίμηση των υφισταμένων κατά την εργασία κινδύνων** για την ασφάλεια και την υγεία, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που και αφορούν ομάδες εργαζομένων που εκτίθενται σε ιδιαίτερους κινδύνους καθώς και να καθορίζει τα μέτρα ατομικής προστασίας που πρέπει να ληφθούν και, αν χρειαστεί, το υλικό προστασίας που πρέπει να χρησιμοποιηθεί. **Η γραπτή εκτίμηση επαγγελματικού κινδύνου θα πρέπει να επικαιροποιηθεί και ως προς τους κινδύνους και τα μέτρα πρόληψης από τον COVID-19.**

Ο εργοδότης πρέπει να λαμβάνει τα κατάλληλα μέτρα προκειμένου **οι εργαζόμενοι και οι εκπρόσωποί τους στην επιχείρηση** να λαμβάνουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες όσον αφορά τη νομοθεσία, τον τρόπο εφαρμογής της από την επιχείρηση και τους κινδύνους για την ασφάλεια και την υγεία, καθώς και τα μέτρα και τις δραστηριότητες προστασίας και πρόληψης που λαμβάνονται.

Ο εργοδότης πρέπει να εφαρμόζει αυστηρά το παραπάνω θεσμικό πλαίσιο για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία, καθώς και τις ειδικότερες διατάξεις για συγκεκριμένους επαγγελματικούς κινδύνους και χώρους εργασίας, λαμβάνοντας υπόψη σε κάθε περίπτωση τις εξειδικευμένες και επείγουσες οδηγίες των αρμόδιων θεσμικών οργάνων (Υπουργείο Υγείας – ΕΟΔΥ, Υπουργείο Εργασίας – ΣΕΠΕ κ.λπ.) για τον περιορισμό της εξάπλωσης του κορωνοϊού, με τη συνδρομή του ιατρού εργασίας και του τεχνικού ασφαλείας, και σε συνεργασία με την επιτροπή υγείας και ασφάλειας ή τους εκπροσώπους των εργαζομένων για θέματα υγείας και ασφάλειας στην εργασία.

Βασικές υποχρεώσεις εργοδοτών

1. Επικαιροποίηση της Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου ως προς την αξιολόγηση του κινδύνου και τα μέτρα πρόληψης και προστασίας έναντι του κορωνοϊού.
2. Ενημέρωση των εργαζομένων για την κίνδυνο λοίμωξης από τον κορωνοϊό και τα μέτρα πρόληψης και προστασίας, βάσει και των οδηγιών του ΕΟΔΥ.
3. Διαβούλευση με τους εργαζόμενους και ενθάρρυνση για υποβολή σχετικών προτάσεων.
4. Λήψη μέτρων περιβαλλοντικής και ατομικής υγιεινής, όπως τακτικός αερισμός των χώρων εργασίας, συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού - κλιματισμού και καθαρισμός επιφανειών, συσκευών κ.λπ., σύμφωνα και με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
5. Χορήγηση κατάλληλων μέσων ατομικής προστασίας (Μ.Α.Π.) και επίβλεψη της ορθής χρήσης τους.

Επισημαίνεται ότι η διάδοση του κορωνοϊού στην κοινότητα-εργασιακούς χώρους και ο περιορισμός των κρουσμάτων και της επιδημίας αποτελεί πρωτίστως θέμα Δημόσιας Υγείας.

Συνεπώς η διαχείριση των προληπτικών μέτρων πρέπει, σε κάθε περίπτωση, να ακολουθεί τις συστάσεις που εκδίδει ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ.) και οι αρμόδιοι φορείς και Υπουργεία.

Ακολουθούν οδηγίες που μπορούν κατά περίπτωση να προσαρμοστούν στις ιδιαιτερότητες των επιχειρήσεων. Σε κάθε περίπτωση, οι οδηγίες ισχύουν ακόμη και για επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται σε γεωγραφικές περιοχές που δεν έχει επιβεβαιωθεί κρούσμα COVID-19.

Τα προληπτικά μέτρα για τον έλεγχο της διασποράς της λοίμωξης COVID-19 περιλαμβάνουν οργανωτικά μέτρα, μέτρα ατομικής υγιεινής και μέσα ατομικής προστασίας, καθώς και περιβαλλοντικά μέτρα.

2.1 Οργανωτικά μέτρα

Για τον περιορισμό του συνωστισμού και των συναθροίσεων μεταξύ των εργαζομένων, συστήνονται μέτρα τα οποία ευνοούν την ελαχιστοποίηση των επαφών, όπως:

1. Να εξετάζεται η εισαγωγή, σύμφωνα με την υφιστάμενη νομοθεσία, τρόπων οργάνωσης του χρόνου εργασίας με σκοπό τη σταδιακή προσέλευση στους χώρους εργασίας, για την αποφυγή συνωστισμού στους χώρους εργασίας, αλλά και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.
2. Να εξετάζεται η εισαγωγή, σύμφωνα με τη υφιστάμενη νομοθεσία, σχημάτων εξ' αποστάσεως παροχής εργασίας, στο βαθμό βέβαια που αυτό είναι οργανωτικά και τεχνικά εφικτό (π.χ. με χρήση τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών, κ.λπ.).
3. Να ακολουθούνται οι συστάσεις του ιατρού εργασίας και του τεχνικού ασφαλείας, σχετικά με ενδεχόμενες αλλαγές της χωροταξικής θέσης των εργαζομένων ή και του αντικειμένου εργασίας, όπου είναι εφικτό, ιδίως δε για άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, σύμφωνα με τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ.
4. Να αποφεύγονται οι κάθε μορφής εκδηλώσεις και συγκεντρώσεις με επισκέπτες από το εξωτερικό.
5. Να εξεταστεί η δυνατότητα χρονικής μετάθεσης των προγραμματισμένων ταξιδιών στο εξωτερικό.
6. Να μετατεθούν μελλοντικά όλες οι προγραμματισμένες δραστηριότητες που συνεπάγονται συναθροίσεις ατόμων (σεμινάρια, ημερίδες, συμπόσια κ.λπ.).
7. Να αποφεύγεται ο συνωστισμός και οι συνεργασίες να πραγματοποιούνται με άλλο τρόπο (τηλεφωνική επικοινωνία, e-mail, τηλεδιάσκεψη κ.λπ. εφόσον είναι εφικτό).
8. Να ρυθμιστεί η πρόσβαση σε κοινόχρηστους χώρους όπως αποδυτήρια, λουτρά, χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης, κ.λπ., με στόχο τη μείωση της πυκνότητας συγκέντρωσης ατόμων στον ίδιο χώρο και την τήρηση του κριτηρίου της ασφαλούς απόστασης.

2.2 Μέτρα ατομικής υγιεινής και μέσα ατομικής προστασίας

Θεωρείται απαραίτητο ο εργοδότης να λάβει μέτρα για την εφαρμογή ορθών πρακτικών ατομικής υγιεινής, τόσο των εργαζομένων όσο και των τρίτων στο χώρο εργασίας, όπως:

1. Αποφυγή των επαφών με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού, χωρίς τη λήψη κατάλληλων μέτρων προφύλαξης.
2. Προτροπή και επίβλεψη της συμμόρφωσης των εργαζομένων και των τρίτων για την εφαρμογή ορθών πρακτικών ατομικής υγιεινής (χέρια, αναπνευστικές εκκρίσεις, κ.λπ.) παρέχοντας επίσης τα κατάλληλα μέσα καθαρισμού και απολύμανσης, όπως επίσης και σακούλες απορριμμάτων.
3. Παροχή αντισηπτικών διαλυμάτων (σε μορφή υγρού, αφρού, γέλης, εμποτισμένα μαντηλάκια) στους εργαζομένους και τοποθέτηση κατάλληλων μηχανισμών για αντισηψία των χεριών στις εξόδους/εισόδους και στους κοινόχρηστους χώρους της επιχείρησης, με έμφαση στις περιπτώσεις που οι εργαζόμενοι έρχονται σε επαφή με το ευρύ κοινό
4. Αποφυγή κατανάλωσης κάθε είδους τροφής στους εργασιακούς χώρους, εκτός των χώρων εστίασης.
5. Διάθεση και τοποθέτηση κάδων με ποδοκίνητο καπάκι και σακούλα απορριμμάτων, όπου απορρίπτονται τα ΜΑΠ μιας χρήσης, καθώς και τα μαντηλάκια, οι χειροπετσέτες ή άλλα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για την απολύμανση επιφανειών ή αντικειμένων στο χώρο εργασίας.
6. Παροχή των κατάλληλων ατομικών μέσων προστασίας μιας χρήσης (ΜΑΠ). Επισημαίνεται η ευθύνη του εργοδότη για την εκπαίδευση των εργαζομένων για την ασφαλή χρήση και την επίβλεψη χρήσης των ΜΑΠ.

2.3 Περιβαλλοντικά μέτρα

Οι κορωνοϊοί μεταδίδονται κυρίως μέσω μεγάλων αναπνευστικών σταγονιδίων και επαφής, αλλά ενδεχομένως να υπάρχουν και άλλοι τρόποι μετάδοσης.

Ο χρόνος επιβίωσης και οι συνθήκες που επηρεάζουν την επιβίωση του SARS-CoV-2 στο περιβάλλον παραμένουν αυτή τη στιγμή άγνωστες. Σύμφωνα όμως με μελέτες που εκτιμούν τη σταθερότητα άλλων κορωνοϊών, εκτιμάται ότι ο SARS-CoV-2 μπορεί να επιβιώσει αρκετές ημέρες στο περιβάλλον πάνω σε διαφορετικές επιφάνειες. Ενδεικτικά, η επιβίωση του ιού SARS-CoV στο περιβάλλον εκτιμάται ότι είναι μερικές ημέρες, ενώ αυτή του ιού MERS-CoV είναι μεγαλύτερη από 48 ώρες, σε μέση θερμοκρασία δωματίου (20°C), πάνω σε διαφορετικές επιφάνειες. Ο επαρκής καθαρισμός και η απολύμανση του περιβάλλοντος θεωρούνται απαραίτητα για τον περιορισμό της διασποράς του ιού.

Τα περιβαλλοντικά μέτρα ελέγχου της διασποράς του ιού περιλαμβάνουν:

1. τον επαρκή αερισμό των εργασιακών χώρων και την τακτική συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού - κλιματισμού
2. τον συστηματικό καθαρισμό των χώρων και των επιφανειών εργασίας, του εξοπλισμού εργασίας καθώς και των εργαλείων, συσκευών και αντικειμένων που χρησιμοποιούνται (πόμολα, τηλεχειριστήρια, διακόπτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια κ.λπ.)
3. τον συστηματικό καθαρισμό των κοινόχρηστων χώρων όπως, αποδυτήρια, λουτρά, χώροι εστίασης κ.λπ.
4. την απολύμανση μέσω ψεκασμού (με εγκεκριμένα παρασκευάσματα) των χώρων όπου έχει εντοπιστεί πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα της λοίμωξης COVID-19. Οι εργασίες ψεκασμού πρέπει να εκτελούνται από προσωπικό εξοπλισμένο με τα κατάλληλα ΜΑΠ (μάσκα φίλτρου, γάντια μίας χρήσης, αδιάβροχη φόρμα με μακριά μανίκια κ.λπ.), επίσης πρέπει να τηρούνται τα μέτρα που υποδεικνύονται για την ασφαλή χρήση, αφαίρεση ή/και απόρριψη των ΜΑΠ, καθώς και οι χρόνοι απόδοσης των χώρων στο κοινό.
5. τη διάθεση και την τοποθέτηση σκεπαστών κάδων απορριμμάτων, όπου απορρίπτονται τα ΜΑΠ μιας χρήσης, καθώς και τα μαντιλάκια, χειροπετσέτες ή άλλα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για την απολύμανση των επιφανειών εργασίας, καθώς και είδη προσωπικής υγιεινής
6. το συχνό καθαρισμό των ενδυμάτων εργασίας (φόρμες, ποδιές κ.λπ.), καθώς και των ΜΑΠ που χορηγούνται (κράνη, γυαλιά, μέσα προστασίας της ακοής, άρβυλα κ.λπ.)

2.4 Γενικές οδηγίες για τον καθαρισμό και την απολύμανση των εργασιακών χώρων

Ο συστηματικός και σωστός καθαρισμός με τη συνήθη διαδικασία (χρήση απορρυπαντικού παράγοντα, νερό και μηχανική τριβή) και η απολύμανση των επιφανειών και των αντικειμένων στους εργασιακούς χώρους, είναι κρίσιμης σημασίας.

Καθώς δεν υπάρχουν δεδομένα για την αποτελεσματικότητα των συνήθως χρησιμοποιούμενων αντιμικροβιακών παραγόντων κατά του συγκεκριμένου ιού SARS-CoV-2, συστήνεται η χρήση προϊόντων με ελεγμένη αποτελεσματικότητα κατά των κορωνοϊών.

Συγκεκριμένα προτείνεται η χρήση 0,5% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:10 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ισοδύναμο 5.000 ppm, αν χρησιμοποιούνται ταμπλέτες) μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70% κατόπιν καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό, λαμβάνοντας όμως πάντα υπόψη τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη συμβατότητα του υλικού με τον αντιμικροβιακό παράγοντα που θα χρησιμοποιηθεί.

Ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο προστατευτικό ατομικό εξοπλισμό. Πρέπει να ακολουθείται ο σωστός τρόπος εφαρμογής και απόρριψης του εξοπλισμού. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το παραπάνω απευθυνθείτε στις σχετικές τεχνικές οδηγίες του ECDC με τίτλο "Safe use of personal protective equipment in the treatment of infectious diseases of high consequence" (<https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/media/en/Publications/safe-use-of-ppe.pdf>). Ο απορριπτόμενος εξοπλισμός πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πιθανό μολυσματικό υλικό και να απορρίπτεται σύμφωνα

με την εθνική νομοθεσία. Εφόσον χρησιμοποιηθεί προστατευτικός εξοπλισμός που δεν είναι μίας χρήσης, επιβάλλεται η απολύμανσή του με τα κατάλληλα απολυμαντικά (π.χ. 0,1% υποχλωριώδες νάτριο ή 70% αιθανόλη) μετά από κάθε χρήση. Στην περίπτωση που χρησιμοποιηθούν άλλα απολυμαντικά, πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή. Κατά τη χρήση των απολυμαντικών πρέπει ο χώρος να είναι καλά αεριζόμενος.

Στην περίπτωση ύποπτων ή επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19, πρέπει να ακολουθούνται οι συνήθειες διαδικασίες απολύμανσης ή/και απόρριψης του εξοπλισμού ατομικής προστασίας, των εργαλείων κ.λπ.

Ο προστατευτικός ατομικός εξοπλισμός περιλαμβάνει:

1. μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή FFP3
2. προστατευτικά γυαλιά
3. προστατευτική φόρμα, αδιάβροχη, με μακριά μανίκια, μιας χρήσης
4. γάντια μιας χρήσης.

3. Οδηγίες για τους εργαζόμενους

Κάθε εργαζόμενος έχει υποχρέωση να εφαρμόζει τους κανόνες υγείας και ασφάλειας και να φροντίζει ανάλογα με τις δυνατότητές του για την ασφάλεια και την υγεία του, καθώς και για την ασφάλεια και την υγεία των άλλων ατόμων που επηρεάζονται από τις πράξεις ή παραλείψεις του κατά την εργασία σύμφωνα με την εκπαίδευσή του και τις κατάλληλες οδηγίες του εργοδότη του. Για την πραγματοποίηση αυτών των στόχων, οι εργαζόμενοι οφείλουν ειδικότερα, σύμφωνα με την εκπαίδευσή τους και τις κατάλληλες οδηγίες του εργοδότη τους, μεταξύ άλλων, να αναφέρουν άμεσα στον εργοδότη ή/και σε όσους ασκούν αρμοδιότητες τεχνικού ασφαλείας και ιατρού εργασίας, όλες τις καταστάσεις που μπορεί να θεωρηθεί εύλογα ότι παρουσιάζουν άμεσο και σοβαρό κίνδυνο για την ασφάλεια και την υγεία, καθώς και κάθε έλλειψη που διαπιστώνεται στα συστήματα προστασίας.

Οι αρμόδιοι φορείς επισημαίνουν ότι τα προληπτικά μέτρα που παίρνουμε για τον περιορισμό της διάδοσης του κορωνοϊού, είναι μέτρα ατομικής και συλλογικής ευθύνης όλων μας. Πρέπει να καταλάβουμε ότι αγνοώντας τις συστάσεις των ειδικών, βάζουμε σε σοβαρό κίνδυνο την υγεία μας, καθώς και την υγεία των γύρω μας αλλά και των συνανθρώπων μας που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.

Οι εργαζόμενοι προασπίζοντας ενεργά όχι μόνο την υγεία τους, αλλά και την Δημόσια Υγεία, τηρούν και συγχρόνως διαδίδουν και μεταφέρουν στο ιδιωτικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, τις οδηγίες και τους κανονισμούς σχετικά με την πρόληψη της λοίμωξης COVID-19.

Οι εργαζόμενοι πρέπει να λαμβάνουν από τον εργοδότη την **πληροφόρηση και ενημέρωση σχετικά με την επιδημία από τον κορωνοϊό, αλλά και τα μέτρα που προτίθεται η επιχείρηση να πάρει, καθώς και να απαιτούν** την πλήρη εφαρμογή όλων των προληπτικών οδηγιών και μέτρων, για τον περιορισμό της επιδημίας, όπως αναλύθηκαν παραπάνω, καθώς και επιπλέον μέτρων που προτείνονται από τους αρμόδιους φορείς.

Οι εργαζόμενοι συμμετέχοντας καθοριστικά στην πρόληψη για τον περιορισμό της επιδημίας, καλούνται στη σχολαστική τήρηση και εφαρμογή των οδηγιών των αρμόδιων φορέων (ΕΟΔΥ, ΓΓΠΠ κ.λπ.) όχι μόνο κατά τη διάρκεια του εργάσιμου χρόνου, αλλά στο σύνολο της ιδιωτικής και κοινωνικής τους ζωής.

3.1. Γενικές οδηγίες ατομικής υγιεινής

Το πλύσιμο 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.

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

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

Οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα νόσου όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, καταρροή, θα πρέπει να τηρήσουν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ:

1. ενημερώνουμε τον εργοδότη ή την υπηρεσία μας
2. επικοινωνούμε με το θεράποντα ιατρό μας
3. επικοινωνούμε με τον ΕΟΔΥ (τηλέφωνα επικοινωνίας 210.52.12.054 ή 1135).

3.2. Απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εκδήλωσης των 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, 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.

4. Ειδικές οδηγίες Ε.Ο.Δ.Υ.

4.1 Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι

Ατομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο υπό διερεύνηση ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης με τον νέο κορωνοϊό (π.χ. μέλη οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, επαγγελματίες υγείας) παρακολουθούν την υγεία τους (θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα) από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το κρούσμα και για 14 ημέρες. Σκόπιμο είναι η τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης.

Για όλο το διάστημα της παρακολούθησης (14 ημέρες) πρέπει να εφαρμόζονται τα παρακάτω:

1. Διαμονή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από το άτομο αυτό.
2. Περιορισμός όσων φροντίζουν το άτομο, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλαδή δεν είναι μεγάλης ηλικίας και δεν έχει χρόνιο νόσημα).
3. Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
4. Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2m από το άτομο.
5. Περιορισμός των μετακινήσεων του ατόμου στο σπίτι, όσο είναι δυνατό.
6. Καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.
7. Καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα, εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι).
8. Πάντα κάλυψη στόματος και της μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος.
9. Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος, σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.
10. Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια και εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
11. Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ατόμου όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια, τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.
12. Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ατόμου καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10.
13. Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο.

Στην περίπτωση που το άτομο εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) καλεί άμεσα τον ιατρό του ή τον ΕΟΔΥ (τηλ: 210 5212 054), για να λάβει οδηγίες.

4.2 Οδηγίες για φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι

Οι ασθενείς με ήπια συμπτωματολογία και χωρίς σοβαρό υποκείμενο νόσημα (π.χ. καρδιακό/ αναπνευστικό νόσημα, νεφρική ανεπάρκεια, ανοσοκαταστολή) μπορούν να νοσηλευθούν στο σπίτι. Επίσης οι συμπτωματικοί ασθενείς που ολοκλήρωσαν τη νοσηλεία στο νοσοκομείο και λαμβάνουν εξιτήριο μπορεί να συνεχίσουν τη θεραπεία στο σπίτι. Η απόφαση πρέπει να είναι αποτέλεσμα προσεκτικής κλινικής αξιολόγησης και αφού προηγουμένως έχουν εξασφαλιστεί οι κατάλληλες συνθήκες νοσηλείας στο σπίτι, καθώς και τακτική (καθημερινή) και κατά προτίμηση άμεση επικοινωνία επαγγελματία υγείας με τους ασθενείς.

Σε περίπτωση φροντίδας ύποπτου κρούσματος στο σπίτι

Οι ασθενείς και τα μέλη των οικογενειών τους πρέπει να εκπαιδευθούν στο να εφαρμόζουν τα κατάλληλα μέτρα περιορισμού μετάδοσης της νόσου σε όλη τη διάρκεια της νοσηλείας στο σπίτι

1. Διαμονή του ασθενή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από αυτόν.
2. Περιορισμός των ατόμων που φροντίζουν τον ασθενή, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
3. Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 1m από τον ασθενή.
4. Περιορισμός των μετακινήσεων του ασθενή στο σπίτι και καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.
5. Χρήση απλής χειρουργικής μάσκας από το άτομο που φροντίζει τον ασθενή. Αποφεύγεται η επαφή των χεριών με τη μάσκα. Η μάσκα απορρίπτεται όταν είναι εμφανώς λερωμένη ή βρεγμένη, καθώς και μετά τη χρήση. Στη συνέχεια εφαρμόζεται υγιεινή των χεριών.
6. Εφαρμογή υγιεινής των χεριών μετά από κάθε επαφή με τον ασθενή ή το άμεσο άψυχο περιβάλλον του, πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα, εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι).
7. Χρήση χειροπετσέτων μιας χρήσης μετά το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό χρήση υφασμάτινης πετσέτας, η οποία αντικαθίσταται όταν χρησιμοποιηθεί.
8. Εφαρμογή αναπνευστικής υγιεινής από όλους, ιδιαίτερα από τον ασθενή, πάντα (κάλυψη στόματος και μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος, χρήση απλής χειρουργικής μάσκας, χαρτομάντηλων ή εσωτερικού του αγκώνα). Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
9. Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος ή σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.
10. Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια και εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
11. Τοποθέτηση των μολυσματικών υλικών του ασθενή (π.χ. γάντια, μάσκες, χαρτομάντηλα) σε σακούλα που δένει, μέσα στο δωμάτιο, πριν την απόρριψή τους μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.
12. Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ασθενή όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια, τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.
13. Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ασθενούς καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10
14. Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με το ίδιο διάλυμα.
15. Τοποθέτηση λερωμένων ρούχων, πετσέτων και κλινοσκεπασμάτων σε ξεχωριστό σάκο για τα άπλυτα με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Πλύσιμο στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60°C – 90°C) και καλό στέγνωμα.
16. Χρήση γαντιών και ρόμπας μιας χρήσης κατά τη διάρκεια καθαρισμού επιφανειών και αποκομιδής λερωμένων με σωματικά υγρά ρούχων, πετσέτων και κλινοσκεπασμάτων. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
17. Παραμονή στο σπίτι των ασθενών μέχρι την υποχώρηση των συμπτωμάτων και μετά από ιατρική εκτίμηση και αξιολόγηση.
18. Όλα τα μέλη της οικογένειας θεωρούνται στενές επαφές και παρακολουθούν την υγεία τους.

Διαχείριση στενών επαφών

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο για COVID-19 κρούσμα (π.χ. μέλη οικογένειας, επαγγελματίες υγείας) ή με επιβεβαιωμένο κρούσμα παρακολουθούν την υγεία τους από την ημέρα της τελευταίας επαφής και για 14 ημέρες. Στην περίπτωση που εμφανίσουν συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) ή διάρροια, αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια.

Σκόπιμη είναι η τακτική (καθημερινή) και κατά προτίμηση άμεση επικοινωνία των στενών επαφών με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης.

Τα άτομα που θεωρούνται στενές επαφές πρέπει να έχουν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μετάβασης σε συγκεκριμένη νοσηλευτική μονάδα εάν προκύψει ανάγκη.

1. Προηγούμενη ενημέρωση της νοσηλευτικής μονάδας που θα υποδεχτεί συμπτωματικό ασθενή πριν τη μετάβασή του.
2. Χρήση, από τον ασθενή, απλής χειρουργικής μάσκας κατά τη μετάβαση του στη νοσηλευτική μονάδα.
3. Αποφυγή χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς. Προτιμάται η χρήση ασθενοφόρου ή ιδιωτικού οχήματος με ανοιχτά τα παράθυρα.
4. Εφαρμογή αναπνευστικής υγιεινής από τον ασθενή (κάλυψη στόματος και μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος, χρήση απλής χειρουργικής μάσκας, χαρτομάντηλων ή εσωτερικού του αγκώνα), καθώς και υγιεινής των χεριών. Τήρηση απόστασης τουλάχιστον 1m από τους γύρω του, τόσο κατά τη διάρκεια της μετάβασης στη νοσηλευτική μονάδα όσο και κατά τη διάρκεια της αναμονής για εξέταση.
5. Καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών που λερώθηκαν κατά τη διάρκεια της μετάβασης του ασθενούς στη νοσηλευτική μονάδα, από αναπνευστικές εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10.

4.3. Οδηγίες για ευπαθείς ομάδες

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για τη λοίμωξη από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, τα ηλικιωμένα άτομα, καθώς και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα (π.χ. χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, κακοήθειες κ.λπ.), ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση σοβαρής νόσου και επιπλοκών.

Κατά συνέπεια, για αυτές τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα:

1. Αποφυγή επαφής με άτομα με συμπτωματολογία λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος.
2. Αποφυγή όλων των μη απαραίτητων ταξιδιών, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα.
3. Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
4. Συμμόρφωση στη χρόνια φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνουν και στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.
5. Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού και εκδηλώσεων, εκτός αν είναι απαραίτητο.
6. Άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος και ιατρική αξιολόγηση.
7. Αποφυγή επισκέψεων σε νοσηλευόμενους ασθενείς.
8. Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο.