



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΑΡΞΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ COVID-19

(Σύμφωνα με ΕΟΔΥ, και άλλους Διεθνείς Οργανισμούς CDC, ECDC, WHO)

Η επανέναρξη της λειτουργίας των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων χαρακτηρίζεται από πολλές αλλαγές, με κυρίαρχη **την τήρηση της μέγιστης φυσικής απόστασης** μεταξύ των φοιτητών, του εκπαιδευτικού και διοικητικού προσωπικού. Σημαντικός είναι επίσης ο έγκαιρος εντοπισμός πιθανών κρουσμάτων κι η απομόνωση αυτών και των στενών επαφών τους. Οι οδηγίες συντάχθηκαν από τους Καθηγητές του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Νίκο **Σύψα**, Βασιλική **Μπενέτου**, Νίκο **Θωμαΐδη**, Θωμά **Σφηκόπουλο** και Θάνο **Δημόπουλο** (Πρύτανης ΕΚΠΑ), με βάση τον ΕΟΔΥ και άλλους Διεθνείς Οργανισμούς (CDC, ECDC, WHO).

Ο στόχος των οδηγιών είναι:

- Η προστασία της υγείας των εργαζομένων και φοιτητών.
- Η έγκαιρη ανίχνευση των νοσούντων.
- Η προστασία των ευπαθών ομάδων.
- Η σταδιακή επιστροφή του συνόλου των εργαζομένων.
- Η εύρυθμη λειτουργία των υπηρεσιών.
- Η παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας των μέτρων και η προσαρμογή τους, αναλόγως της πορείας της πανδημίας και σύμφωνα με τις οδηγίες των επίσημων φορέων.

A. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΟΛΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Οι γενικές αρχές κατά την προετοιμασία σταδιακής επανόδου στην εργασία

- Χωροταξική μελέτη του χώρου, ώστε να προσδιοριστεί ο αριθμός των εργαζομένων που θα επιστρέψουν, προκειμένου να τηρούνται οι ασφαλείς αποστάσεις.
- Στην πρώτη ομάδα επιστροφής δεν θα συμπεριλαμβάνονται όσοι ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, οι οποίοι επιστρέφουν τελευταίοι.
- Μέριμνα δημιουργίας χώρων χαμηλής επικινδυνότητας έκθεσης για τους εργαζόμενους που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες όταν επιστρέψουν.
- Διερεύνηση δυνατότητας συνέχισης εργασίας από το σπίτι όταν αυτό δεν παρακωλύει την εύρυθμη λειτουργία των υπηρεσιών.
- Να αποφεύγονται οι επαγγελματικές δια ζώσης συναντήσεις και να προτιμώνται οι τηλεδιασκέψεις.
- Να αποφεύγονται οι επισκέπτες στο χώρο των Ιδρυμάτων. Επισκέψεις πραγματοποιούνται μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις και κατόπιν ραντεβού.

Βασικές οδηγίες λειτουργίας των χώρων εργασίας

- Τήρηση απόστασης 2 μέτρων ανάμεσα στους εργαζόμενους.

- Ο αριθμός των ατόμων ανά τετραγωνικό καθορίζεται από τις ισχύουσες οδηγίες για επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου:
 - Εμβαδόν γραφείου έως 20 τ.μ. επιτρέπονται μέχρι 3 άτομα,
 - από 20 τ.μ. – 100 τ.μ. 4 άτομα + 1 άτομο για κάθε επιπλέον 10 τ.μ.
 - Εμβαδόν άνω των 100 τ.μ. μέχρι 12 άτομα + 1 άτομο για κάθε επιπλέον 15 τ.μ.
- Συχνή και σωστή υγιεινή των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο αντισηπτικό (δείτε αναλυτικές οδηγίες στο παράρτημα).
- Κάλυψη του βήχα και του φτερνίσματος με χειροπετσέτα και ακολούθως απόρριψη σε κάδο με καπάκι ή εναλλακτικά χρήση του εσωτερικού του αγκώνα.
- Αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια την μύτη και το στόμα.
- Ελαχιστοποίηση των επαφών μεταξύ των εργαζομένων.
- Καλός και συχνός αερισμός των χώρων.
- Συχνός καθαρισμός των χώρων και ιδιαίτερα των κοινόχρηστων αντικειμένων (πόμολα, κουπαστές, φωτοτυπικά, διακόπτες κλπ.).
- Ατομική χρήση προσωπικών αντικειμένων και γραφικής ύλης (συρραπτικό, στυλό, πληκτρολόγιο, ποντίκι κλπ.).
- Σωστή εφαρμογή, χρήση και απόρριψη των μέσων ατομικής προστασίας, όταν αυτή χρησιμοποιείται.
- Παραμονή των εργαζομένων που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού στο σπίτι τους.
- Τήρηση των οδηγιών από τους εργαζόμενους και τους εξωτερικούς συνεργάτες.

Μετάβαση στην εργασία

- Πριν την προσέλευση στην εργασία συστήνεται η θερμομέτρηση στην οικία του εργαζόμενου, ώστε να αποφευχθεί η μετακίνηση προς την εργασία σε περίπτωση έναρξης εμπυρέτου.
- Συστήνεται η αποφυγή χρήσης Μέσων Μαζικής Μεταφοράς λόγω πιθανού συγχρωτισμού που αυξάνει την πιθανότητα έκθεσης. Αν όμως δεν υπάρχει άλλη δυνατότητα, να γίνεται χρήση μάσκας και εφαρμογή αντισηπτικού μετά την αποβίβαση.
- Προτείνεται προσέλευση με χρήση ιδιωτικού οχήματος, με τα πόδια ή με ποδήλατο, εάν είναι δυνατόν.
- Όπου είναι δυνατόν, να δίδεται η δυνατότητα ευέλικτου ωραρίου προσέλευσης και αποχώρησης στους εργαζόμενους που μετακινούνται με τα ΜΜΜ, ώστε να αποφεύγονται οι ώρες αιχμής.

Είσοδος στο χώρο εργασίας

- Έξω από το χώρο εργασίας πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό και ενημερωτικές αφίσες ορθής χρήσης του, τήρησης αποστάσεων, χρήσης μάσκας, καθώς κι αποτροπής εισόδου σε περίπτωση εμφάνισης ακόμη κι ήπιων συμπτωμάτων.
- Συστήνεται η χρήση του ανελκυστήρα μόνο από ΑΜΕΑ και άτομα που λόγοι υγείας το επιβάλλουν, ειδάλλως ενδείκνυται η είσοδος κατά μόνας. Οι κοινόχρηστες επιφάνειες, όπως κουπαστές και κομβία ανελκυστήρα να συμπεριλαμβάνονται στον περιοδικό ημερήσιο καθαρισμό. Μετά την έξοδο από τον ανελκυστήρα να απολυμαίνονται τα χέρια ή να πλένονται με σαπούνι και νερό.
- Η κίνηση στους διαδρόμους θα γίνεται τηρώντας τις αποστάσεις (1,5-2 μέτρα) μεταξύ των εργαζομένων.
- Σε περίπτωση υποδοχής κοινού να υπάρχει πρόβλεψη για αναμονή στην ουρά, τηρώντας απόσταση 2 μέτρων (τοποθέτηση σήμανσης στο δάπεδο).
- Ο υπάλληλος υποδοχής, κατά το δυνατόν, να βρίσκεται πίσω από διαχωριστικό πέτασμα και να φοράει μάσκα.

- Τα προϊόντα/φάκελοι/δέματα που παραδίδονται ταχυδρομικά, να τοποθετηθούν από τον courier σε ειδικό χώρο-θυρίδα και θα τα παραλάβει ο υπάλληλος υποδοχής με υποχρεωτική χρήση μάσκας και γαντιών.
- Τοποθέτηση ποδοκίνητου κάδου με καπάκι για απόρριψη μασκών.

Χώροι γραφείων

- Βασική προϋπόθεση είναι η τήρηση φυσικής απόστασης 2 μέτρων.
- Ο προσανατολισμός των γραφείων πρέπει να τροποποιηθεί, ώστε να αποφεύγεται η κατά μέτωπο διάταξη των εργαζομένων.
- Συχνή καθαριότητα κοινόχρηστων επιφανειών (πόμολα, πάγκοι, φωτοτυπικό μηχάνημα) και μαζικός αερισμός κατ' ελάχιστον 2 φορές την ημέρα.
- Τα παράθυρα να είναι ανοικτά καθ' όλη τη διάρκεια λειτουργίας του γραφείου ή όσο περισσότερο γίνεται. Συνιστάται να παραμένουν για τουλάχιστον 15 λεπτά ανοικτά όταν κάποιος εισέρχεται σε ένα δωμάτιο, ιδιαίτερα αν το δωμάτιο είχε χρησιμοποιηθεί από άλλους πριν από αυτόν.
- Να διερευνηθεί η δυνατότητα αποθήκευσης ή προσωρινής απομάκρυνσης αντικειμένων φτιαγμένων από υλικά (π.χ. μαλακά και πορώδη) που δεν μπορούν να καθαριστούν και απολυμανθούν εύκολα (π.χ. χαλιά, καλύμματα σε καθίσματα).
- Οι θύρες να είναι ανοικτές, εφόσον δεν είναι απαραίτητη η ιδιωτικότητα.
- Η λειτουργία του κλιματιστικού πρέπει να αποφεύγεται όταν υπάρχουν πάνω από 2 άτομα στο χώρο. Σε περίπτωση που χρησιμοποιηθεί, να γίνεται με ανοικτά παράθυρα και σύμφωνα με την σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου (Αρ. Πρωτ:Δ1(δ)/ ΓΠ οικ. 26635, 23-4-2020, Λήψη μέτρων διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων).
- Ο κάθε υπάλληλος γραφείου να καθαρίζει τον προσωπικό του χώρο με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα (τουλάχιστον 70% αλκοόλης) σε μαντηλάκια ή ψεκασμούς, να διαθέτει ατομικό υγρό αντισηπτικό. Να αποφεύγεται ο διαμοιρασμός αντικειμένων, γραφικής ύλης και εξοπλισμού (κι όπου είναι δυνατό, να γίνεται αποκλειστική ονομαστική χρήση).
- Για τον καθαρισμό του εξοπλισμού και ιδιαίτερα των ηλεκτρονικών συσκευών πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή.
- Σύσταση για χρήση μασκών σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ (βλέπε παράρτημα).
- Αποφυγή χειραψίας με συναδέλφους.
- Αποφυγή αγγίγματος του προσώπου εν ώρα εργασίας.

Φωτοτυπικά μηχανήματα

- Να γίνεται χρήση από ένα άτομο κάθε φορά.
- Να υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό διάλυμα σε εμφανές σημείο.
- Να γίνεται απολύμανση των χεριών πριν και μετά τη χρήση του φωτοτυπικού μηχανήματος. Αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο.
- Τοποθέτηση ενημερωτικής αφίσας σε εμφανές σημείο που να υπενθυμίζει τη χρήση αντισηπτικού πριν και μετά τη χρήση του φωτοτυπικού μηχανήματος.
- Συχνός καθαρισμός του φωτοτυπικού μηχανήματος και του χώρου γύρω από αυτό (πχ επιφάνειες ή γραφεία που ακουμπάμε χαρτιά).
- Αποφυγή κοινής χρήσης αντικειμένων (πχ συρραπτικό).

Χώροι υγιεινής

- Στους χώρους υγιεινής θα πρέπει να οριστεί και να τηρείται ο μέγιστος αριθμός ατόμων που εισέρχονται ταυτόχρονα, ανάλογα με την χωρητικότητά τους, ώστε να τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων.

- Πριν την είσοδο να διατίθεται απολυμαντικό χεριών και σχετική υπενθύμιση εφαρμογής του κατά την είσοδο και έξοδο από το χώρο.
- Καλή πρακτική είναι να χρησιμοποιείται το καζανάκι με κλειστό το καπάκι της τουαλέτας (εφόσον υπάρχει και είναι καθαρό).
- Να υπάρχει πάντα διαθέσιμο υγρό σαπούνι.
- Το στέγνωμα των χεριών με ροή αέρα πρέπει να αποφεύγεται.
- Να υπάρχουν αναρτημένες αφίσες σωστού τρόπου πλυσίματος των χεριών.
- Εφόσον υπάρχει παράθυρο στο χώρο υγιεινής, να είναι συνεχώς ανοιχτό ή σε ανάκλιση.
- Η λειτουργία των ανεμιστήρων χώρου αποχωρητηρίου (WC) να είναι συνεχής.
- Συχνός και επιμελής καθαρισμός των χώρων.

Κυλικείο

- Δεν επιτρέπονται τραπεζοκαθίσματα, ούτε παραμονή των εργαζομένων (take away).
- Η κατανάλωση των προϊόντων και το διάλλειμα να γίνεται κατά προτίμηση σε υπαίθριο χώρο.
- Έξω από το κυλικείο θα πρέπει να τοποθετηθεί σήμανση με το μέγιστο αριθμό ατόμων που μπορούν να εισέρχονται.
- Ο χώρος πρέπει να αερίζεται διαρκώς.
- Προτείνεται η χρήση μάσκας (υποχρεωτική για το προσωπικό του κυλικείου)
- Στην είσοδο του χώρου θα πρέπει να υπάρχει απολυμαντικό χεριών.
- Η τήρηση φυσικής απόστασης 2 μέτρων είναι επίσης απαραίτητη, και μπορεί να οριοθετηθεί με αυτοκόλλητες ταινίες στο δάπεδο.
- Ενθάρρυνση για ανέπαφες συναλλαγές με χρήση κάρτας και η αποφυγή χρήσης μετρητών.

Μέσα Ατομικής Προστασίας

Μάσκες

- Είναι υποχρεωτικές, εάν ο υπάλληλος συναλλάσσεται με το κοινό
- Σύσταση για όλους τους λοιπούς υπαλλήλους. Ιδιαίτερα, σε οποιαδήποτε περίπτωση που εντός του χώρου του Πανεπιστημίου το άτομο βρεθεί για οποιοδήποτε λόγο σε χώρο με συγχρωτισμό και δεν είναι εφικτό να τηρηθούν τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησής.
- Η μάσκα μπορεί να είναι απλή χειρουργική ή υφασμάτινη, κατά προτίμηση βαμβακερής δύο στρώσεων, κατ' ελάχιστον).

Για αναλυτικές οδηγίες δες παράρτημα.

Γάντια

- Δεν συνιστώνται
- Δεν υποκαθιστούν την απολύμανση των χεριών

B. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ

Κάθε Πανεπιστημιακή μονάδα για την προστασία φοιτητών, εκπαιδευτικών και διοικητικού προσωπικού είναι απαραίτητο να εφοδιαστεί κατά προτεραιότητα με τα παρακάτω:

- Αντισηπτικά αλκοολούχα διαλύματα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλη) για την απολύμανση των χεριών.
- Υγρά κρεμοσάπουνα για τις τουαλέτες.
- Χειροπετσέτες για τις τουαλέτες όπου αυτό είναι εφικτό
- Κοινά καθαριστικά και απολυμαντικά κατάλληλα για τον καθαρισμό επιφανειών με δράση κατά του ιού (οικιακή χλωρίνη και αλκοολούχα διαλύματα με τουλάχιστον 70% αλκοόλη).
- Χειρουργικές και μη χειρουργικές μάσκες (για επείγουσες καταστάσεις).

- Γάντια, κυρίως για το προσωπικό καθαριότητας, καθώς και για άλλες επείγουσες καταστάσεις.

Γ. ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΟΥ 6^{ΟΥ} ΕΤΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 25 ΜΑΪΟΥ – 21 ΙΟΥΝΙΟΥ 2020

- Η ενδεικνυόμενη απόσταση μεταξύ των φοιτητών πρέπει να είναι ίση με τουλάχιστον 1,5 μέτρο. Σε μικρότερες αίθουσες και εργαστήρια συστήνεται τα θρανία να έχουν κοινό προσανατολισμό, ώστε να μειώνεται κατά το μέγιστο δυνατό η έκθεση των φοιτητών σε σταγονίδια από βήχα ή φτέρνισμα.
- Εκτός από τη διαρρύθμιση των αιθουσών διδασκαλίας σημαντική είναι η αποσυμφόρηση και των γραφείων των καθηγητών (απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ τους).
- Αποφύγετε τη συγκέντρωση φοιτητών σε κοινόχρηστους χώρους. Θα πρέπει να αποφεύγεται η συγκέντρωση σε κλειστούς χώρους. Εάν δεν είναι δυνατόν να ανασταλεί η χρήση κοινόχρηστων χώρων, προσπαθήστε να περιορίσετε το βαθμό στον οποίο οι φοιτητές αναμιγνύονται μεταξύ τους και παραμένουν σε αυτούς.
- Περιορίστε τη στενή επαφή μεταξύ φοιτητών κατά την είσοδο και έξοδό τους από το πανεπιστημιακό κτίριο, φροντίζοντας να τηρούνται αποστάσεις μεταξύ τους τόσο κατά την προσέλευση, όσο και κατά την αποχώρησή τους.

Δ. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΠΟΠΤΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ COVID ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Δ.1 Ποια συμπτώματα σε εργαζόμενους πρέπει να ανησυχήσουν;

- Πυρετός
- Βήχας (συνήθως ξηρός αλλά μπορεί και με απόχρεμψη)
- Λαχάνιασμα ή δυσκολία στην αναπνοή
- Κρυάδες
- Ρίγος (τρέμουλο)
- Μυαλγίες
- Κεφαλαλγία
- Πονόλαιμος
- Ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης

Τα συμπτώματα εμφανίζονται 2-14 ημέρες μετά την έκθεση στον ιό, (συνήθως 3-7 ημέρες).

Δ.2 Τι πρέπει να γίνει σε περίπτωση που εργαζόμενος εμφανίσει συμπτώματα του COVID-19;

- Ο εργαζόμενος φοράει μάσκα και αποχωρεί από το γραφείο, αφού ενημερώσει την υπηρεσία του.
- Ζητείται άμεσα ιατρική αξιολόγηση. Σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, εφόσον ο εργαζόμενος εμφανίζει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19, θα πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα το μοριακό διαγνωστικό τεστ.
- Εν αναμονή του αποτελέσματος, ο εργαζόμενος παραμένει στο σπίτι του με μάσκα, σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο, σε απόσταση από τους συγκατοίκους του (οδηγίες στην ιστοσελίδα ΕΟΔΥ, www.eody.gov.gr).

Δ.2.1 Αν το τεστ βγει θετικό:

- Ενημερώνεται άμεσα το Πανεπιστήμιο και ο ΕΟΔΥ.
- Ενδεδειγμένος καθαρισμός και απολύμανση των χώρων που κινήθηκε το κρούσμα (οδηγίες στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ www.eody.gov.gr).
- Ο ΕΟΔΥ (ή το ΕΚΠΑ) αναλαμβάνει την επιδημιολογική διερεύνηση και ιχνηλάτηση των πιθανών επαφών του κρούσματος (εργαζόμενοι στον ίδιο χώρο) και θα λάβει αποφάσεις σχετικά με την διενέργεια μοριακού τεστ στο λοιπό προσωπικό και το κλείσιμο γραφείων ή/και κτιρίων.
- Ο εργαζόμενος θα επιστρέψει στην εργασία του μετά την πάροδο 3 ημερών από την υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων του ΚΑΙ την παρέλευση τουλάχιστον 7-ημέρου από την έναρξη των συμπτωμάτων ΚΑΙ με ένα αρνητικό μοριακό τεστ.
- Οι επαφές υψηλού κινδύνου του κρούσματος θα υποβληθούν σε μοριακό τεστ και θα απομακρυνθούν από το γραφείο, με οδηγίες για στενή παρακολούθηση της υγείας τους. Εφόσον τα τεστ είναι αρνητικά και εφόσον δεν εκδηλώσουν κάποιο ύποπτο σύμπτωμα, θα επιστρέψουν στην εργασία τους μετά από 7 ημέρες.

Δ.2.2 Αν το τεστ βγει αρνητικό:

- Ο εργαζόμενος επιστρέφει στο γραφείο μετά την πάροδο τουλάχιστον 3 ημερών από την υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων του.

Οι παραπάνω οδηγίες μπορεί να αναθεωρηθούν ανάλογα με τις επιδημιολογικές εξελίξεις και σύμφωνα με τις οδηγίες της πολιτείας.

Ε. ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΠΟΠΤΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ε.1. ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΠΟΠΤΕΣ

Προκειμένου να υλοποιηθεί ο καθαρισμός και η απολύμανση των χώρων με τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια συστήνεται η δημιουργία ενός σχεδίου καθαρισμού και απολύμανσης, ως εξής:

➤ Ανάπτυξη σχεδίου καθαρισμού και απολύμανσης

1. Τι πρέπει να καθαριστεί:

Εσωτερικοί χώροι: αν δεν έχουν χρησιμοποιηθεί από το προσωπικό για 7 ή περισσότερες ημέρες χρειάζονται μόνο καθαρισμό ρουτίνας πριν χρησιμοποιηθούν ξανά. Αν έχουν χρησιμοποιηθεί τις προηγούμενες 7 μέρες τότε χρειάζονται και καθαρισμό και απολύμανση. Οι εμφανώς βρώμικες επιφάνειες πρέπει να καθαρίζονται με σαπούνι και νερό πριν από την απολύμανση.

Εξωτερικοί χώροι: διατηρούνται οι τρέχουσες πρακτικές καθαρισμού. Οι εξωτερικοί χώροι δεν απαιτούν, κατά κανόνα απολύμανση. Η χρήση απολυμαντικών είναι αποτελεσματική και χρήσιμη μόνο όταν είναι στοχευμένη και αφορά σκληρές επιφάνειες που πιάνονται συχνά από διαφορετικά άτομα.

2. Τι πρέπει να απολυμανθεί, πώς, πόσο συχνά:

Θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ο τύπος της επιφάνειας (σκληρή μη πορώδης ή μαλακή και πορώδης) και πόσο συχνά χρησιμοποιείται.

Προτεραιότητα στην απολύμανση πρέπει να δίνεται στις επιφάνειες που χρησιμοποιούνται συχνά, όπως: πόμολα, χερούλια, τηλέφωνα, θρανία, γραφεία, πάγκοι, υπολογιστές, φωτοτυπικά, μπάνια, τουαλέτες, νιπτήρες και νεροχύτες, κ.ά.

Για τον καθαρισμό του εξοπλισμού, και ιδιαίτερα των ηλεκτρονικών συσκευών, πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή. Εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμες οδηγίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα (τουλάχιστον 70% αλκοόλης) σε μαντηλάκια ή ψεκάσμούς, ενώ οι επιφάνειες θα πρέπει να στεγνώσουν καλά πριν χρησιμοποιηθούν από άλλο φοιτητή ή εκπαιδευτικό.

Στην περίπτωση που κάποια αντικείμενα δεν μπορούν να καθαριστούν, πλυθούν ή/και απολυμανθούν (τα αντικείμενα αυτά είναι συνήθως φτιαγμένα από μαλακό πορώδες υλικό), μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθαρισμός με ατμό ή άλλο ειδικό απολυμαντικό για το συγκεκριμένο υλικό, εφόσον υπάρχει.

Είναι αναγκαία η απολύμανση των τακτικά χρησιμοποιούμενων επιφανειών τουλάχιστον μία φορά την ημέρα και περισσότερο ανάλογα με τη χρήση.

3. Ποιοί είναι οι αναγκαίοι πόροι και ποιός ο αναγκαίος εξοπλισμός:

Πρέπει να ληφθεί υπόψη η διαθεσιμότητα προϊόντων καθαρισμού και μέσων ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) κατά τη χρήση καθαριστικών και απολυμαντικών.

➤ Υλοποίηση και εφαρμογή σχεδίου καθαρισμού και απολύμανσης

- Καθαρισμός ορατά βρώμικων επιφανειών με σαπούνι και νερό πριν από την απολύμανση.
- Επιλογή κατάλληλου καθαριστικού ή απολυμαντικού προϊόντος. Θα χρησιμοποιούνται από το προσωπικό τα καθαριστικά και απολυμαντικά που τους διατίθενται.
- Τήρηση των οδηγιών της ετικέτας του προϊόντος. Η ετικέτα περιλαμβάνει πληροφορίες ασφαλείας και οδηγίες εφαρμογής.
- Τήρηση των κανόνων ατομικής προστασίας του προσωπικού κατά τη χρήση καθαριστικών και απολυμαντικών.

Επισημαίνεται ότι θα πρέπει να τηρούνται όλοι οι κανόνες ατομικής προστασίας κατά την απολύμανση, όπως χρήση γαντιών, κ.ά.

➤ Συντήρηση και αναθεώρηση του σχεδίου

Το σχέδιο καθαρισμού/απολύμανσης θα πρέπει να τηρείται ανελλιπώς και να αναθεωρείται με βάση τη διαθεσιμότητα απολυμαντικών και ΜΑΠ.

Επίσης:

- Σημαντική είναι η εξασφάλιση απρόσκοπτης λειτουργίας των συνεργείων ελέγχου του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, ώστε να αποκατασταθούν άμεσα τυχόν βλάβες.

Σχετικά με τα απολυμαντικά επισημαίνονται τα ακόλουθα:

- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν αλκοολούχα διαλύματα με 70% περιεκτικότητα σε αλκοόλη ή διάλυμα χλωρίνης αποτελούμενο από 1/3 μεζούρας χλωρίνης και 3.8 λίτρα νερού. Είναι σημαντικός ο έλεγχος της ετικέτας πληροφοριών κάθε προϊόντος προς επιβεβαίωση της καταλληλότητάς του.

- Η χλωρίνη δεν αναμειγνύεται με απορρυπαντικά ή διαλύματα αμμωνίας.
- Τα διαλύματα χλωρίνης εφαρμόζονται σε επιφάνειες για τουλάχιστον 1 λεπτό και η αποτελεσματικότητα της δράσης τους διαρκεί για τουλάχιστον 24 ώρες.
- Η χρήση των απολυμαντικών θα πρέπει να γίνεται όπου επιτρέπεται ανάλογα με το είδος της επιφάνειας σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Η αραίωση των απολυμαντικών, ο χρόνος εφαρμογής τους, ο χρόνος αερισμού του χώρου και ο εξοπλισμός του προσωπικού καθαριότητας θα πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες χρήσης του κάθε προϊόντος.
- Αποθηκεύστε τα απολυμαντικά με τον κατάλληλο τρόπο.

Κατάλληλα απολυμαντικά έναντι του SARS-CoV-2 (εγκεκριμένα από την Υπηρεσία Περιβαλλοντικής Προστασίας των ΗΠΑ (EPA) μπορούν να βρεθούν στο link: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.

E.2 ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Για όλους τους χώρους και τις επιφάνειες συνιστάται πρώτα καθαρισμός με απορρυπαντικό ή σαπούνι και στη συνέχεια απολύμανση με τη χρήση 0.1% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:50 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%). Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, είναι απαραίτητη η χρήση αιθανόλης ή ισοπροπανόλης με συγκέντρωση τουλάχιστον 70% κατόπιν του καθαρισμού με απορρυπαντικό.
- Οι κοινόχρηστοι χώροι όπως οι διάδρομοι, συστήνεται να καθαρίζονται σύμφωνα με τις συνήθειες διαδικασίες καθαρισμού του φορέα και πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή του απορρυπαντικού/απολυμαντικού και τη σχετική εθνική νομοθεσία.
- Οι επιφάνειες και αντικείμενα που χρησιμοποιούνται συχνά και από διαφορετικά άτομα όπως: πόμολα, χερούλια, τηλέφωνα, φωτοτυπικό μηχάνημα, θρανία, γραφεία, πάγκοι, υπολογιστές, μπάνια, τουαλέτες, νιπτήρες και νεροχύτες πρέπει να καθαρίζονται και απολυμαίνονται επιμελώς τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, και παραπάνω ανάλογα με την χρήση.
- Για τον καθαρισμό και την απολύμανση όλων των σκληρών επιφανειών (π.χ. από γυαλί, μέταλλο, πλαστικό), των πατωμάτων, των καρεκλών, των εδράνων, των πόμολων, κ.α., πρέπει να χρησιμοποιούνται πανάκια/υφάσματα μίας χρήσης ή χαρτί καθαρισμού καθώς και σφουγγαρίστρες με αποσπώμενες κεφαλές. Τα πανάκια/υφάσματα και το χαρτί θα πρέπει να απορρίπτονται μετά από κάθε χρήση σε ειδικές σακούλες και οι κεφαλές από τις σφουγγαρίστρες σε τακτά χρονικά διαστήματα. Πρέπει να αποφεύγεται το πιτσίλισμα και ο ψεκάσμος κατά τη διάρκεια του καθαρισμού και της απολύμανσης.
- Οι μοκέτες πρέπει να καθαρίζονται συχνά με ηλεκτρική σκούπα που περιλαμβάνει φίλτρο HEPA, αργά και προσεκτικά και προς τις δύο κατευθύνσεις και δεν πρέπει να τινάζονται γιατί υπάρχει κίνδυνος διασποράς του ιού στον αέρα. Για τις υπόλοιπες μεγάλες επιφάνειες δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κοινή σκούπα.
- Όλοι οι χώροι (αίθουσες, γραφεία, κ.α) θα πρέπει να αερίζονται πολύ καλά με φρέσκο αέρα πριν αλλά και κατά την διάρκεια της καθαριότητάς τους.
- Ο προαύλιος χώρος καθαρίζεται με κοινά απορρυπαντικά και νερό, όπου χρειάζεται.
- Συστήνεται να κρατούνται τα στοιχεία επικοινωνίας του προσωπικού καθαριότητας, ώστε σε περιπτώσεις πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος να μπορεί να πραγματοποιηθεί ιχνηλάτηση επαφών και παρακολούθηση για 14 ημέρες μετά τον καθαρισμό.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΜΑΣΚΑΣ

- Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών με πλύσιμο ή με αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσετε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαιρέσετε.
- Τοποθετείστε τη μάσκα ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και να μην υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου. Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα πιέστε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης. **ΜΗΝ** αγγίζετε τη μάσκα όταν τη φοράτε γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό στα δάκτυλά σας.
- Η μάσκα αφαιρείται πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λαστιχένιους βραχίονες, αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους λαστιχένιους βραχίονες.
- Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας! Θεωρείται μολυσμένο!
- Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί.
- Απορρίπτετε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή τους λαστιχένιους βραχίονες.
- Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων πλύνετε την το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60°C.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Το πλύσιμο των χεριών είναι ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη της εξάπλωσης των μικροβίων και των ιών. Τα καθαρά χέρια μπορούν να περιορίσουν τη διάδοση των μικροβίων και των ιών από το ένα άτομο στο άλλο σε ολόκληρη την κοινότητα.

- Η εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών σε συνδυασμό με τη διατήρηση των κοινωνικών αποστάσεων αποτελούν τα βασικότερα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του COVID 19.
- Ειδικότερα:
 - Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας.
 - Μη μοιράζεστε αντικείμενα με άλλα άτομα όσο αυτό είναι εφικτό.
 - Εφαρμόστε την Υγιεινή των Χεριών αμέσως μόλις έχετε στη διάθεσή σας νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
 - Πριν τη λήψη γεύματος πλύνετε καλά τα χέρια σας.
 - Μετά τη χρήση της τουαλέτας πλύνετε καλά τα χέρια σας.
 - Μετά από φτέρνισμα ή βήχα, πλύνετε καλά τα χέρια σας.
 - Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλη) όταν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.

Εφαρμόστε τα ακόλουθα βήματα όταν πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι

- **Βήμα 1ο** Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), κλείστε τη βρύση και εφαρμόστε σαπούνι.
- **Βήμα 2ο** Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.
- **Βήμα 3ο** Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- **Βήμα 4ο** Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

- Βήμα 5ο Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή πετσέτα, ή χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.
- Βήμα 6ο Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε τη χειροπετσέτα.

Εφαρμόστε τα ακόλουθα βήματα για να καθαρίσετε τα χέρια σας όταν χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα

- Βήμα 1ο Εφαρμόστε την κατάλληλη ποσότητα διαλύματος στην παλάμη του ενός χεριού.
- Βήμα 2ο Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.
- Βήμα 3ο Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε περίπου για 20 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όταν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα. Επίσης, η υπερβολική χρήση είναι δυνατό να προκαλέσει ξηροδερμία και ερεθισμό στο δέρμα στα άτομα με δερματική ευαισθησία, οπότε θα πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο και μόνο όταν είναι απαραίτητο.