

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8α
ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την εξέταση οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- 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, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα όταν είναι εμφανώς λερωμένα, και οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής και υγρών, μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα και μετά από πιθανή επαφή με εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά.
- Θα ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Η υγιεινή των χεριών με χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος που θα βρίσκεται κοντά στην είσοδο της αίθουσας εξέτασης, θα πρέπει να εφαρμόζεται υπό την εποπτεία του επιτηρητή, πριν από κάθε είσοδο και έξοδο των φοιτητών από την αίθουσα εξέτασης.
- Συστήνεται η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος πριν και μετά τη χρήση εξοπλισμού, όπως πληκτρολόγιο υπολογιστή, σε περίπτωση που αυτός είναι κοινόχρηστος.