



ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Όλοι οι εργαζόμενοι έχουν υποχρέωση να λαμβάνουν όλα τα κατάλληλα προληπτικά και προστατευτικά μέτρα που αφορούν:

1. μέτρα ατομικής υγιεινής και ατομικής προστασίας
2. μέτρα φυσικής και κοινωνικής αποστασιοποίησης από τους συναδέλφους και τους εξωτερικούς συνεργάτες,
3. αερισμού χώρων εργασίας,
4. καθαρισμού επιφανειών και προσωπικών αντικειμένων στους χώρους εργασίας.

ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Οι εργαζόμενοι που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα φορούν μάσκες προσώπου, γάντια, καθαρές φόρμες και αντιολισθητικά παπούτσια. Όταν το προσωπικό είναι ενδεδυμένο με μέτρα ατομικής προστασίας, τότε είναι δυνατό να μειωθεί η απόσταση ανάμεσα στους εργαζόμενους
- Οι εργαζόμενοι σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος, καλύπτουν το στόμα και τη μύτη με λυγισμένο αγκώνα (όχι με το χέρι) ή με χαρτομάντιλο, απορρίπτουν το χαρτομάντιλο σε κάδο απόρριψης με κάλυμμα και στο τέλος πλένουν τα χέρια με νερό και σαπούνι ή όταν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, να κάνουν χρήση κάποιου αλκοολούχου διαλύματος με περιεκτικότητα σε οινόπνευμα μεγαλύτερης από 60%.



- Αποφεύγουν ή περιορίζουν στον μέγιστο δυνατό βαθμό τις συναθροίσεις με τους συναδέλφους ή με άλλους εργαζόμενους που επισκέπτονται χώρους εργασίας. Συναντήσεις που δεν μπορούν να αποφευχθούν, να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομες.
- Τηρούν την αναλογία έως ένα άτομο ανά 8 τ.μ. ωφέλιμου χώρου.
- Τηρούν αποστάσεις τουλάχιστον 2 μέτρα από συναδέλφους ή άλλους εργαζόμενους που επισκέπτονται τους χώρους εργασίας.
- Προσαρμόζουν τη θέση εργασίας και τον εξοπλισμό τους (πάγκοι, γραφεία), ώστε να τηρούνται οι αναγκαίες αποστάσεις.
- Αποφεύγουν άσκοπες μετακινήσεις σε άλλους χώρους εργασίας (π.χ. γραφεία, αποθήκες).
- Αποφεύγουν φυσικές επαφές όπως χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλιά με συναδέλφους, επισκέπτες/πελάτες ή άλλους εργαζόμενους.
- Χρησιμοποιούν τα συστήματα αυτοματοποίησης της εργασίας.
- Αποφεύγουν χειρωνακτική διακίνηση των φακέλων, δεμάτων, αντικειμένων, φορτίων.
- Επιλέγουν επικοινωνία μέσω τηλεδιασκέψεων, τηλεφωνικών επικοινωνιών ή διαβιβάζουν αλληλογραφία με ηλεκτρονικά συστήματα.
- Χρησιμοποιούν κλιμακοστάσια για κάθετες μετακινήσεις μεταξύ ορόφων κτιρίων, όπου είναι εφικτό, αντί ανελκυστήρων.
- Τηρούν τις διευθετήσεις για εργασία σε ολιγομελείς, κατά το δυνατόν, σταθερές ομάδες εργασίας και σε σταθερές ομάδες με εναλλαγή βάρδιας.



- Εισάγουν φρέσκο αέρα στον χώρο εργασίας τους καθημερινά και σε τακτά χρονικά διαστήματα εκεί που είναι εφικτό, τουλάχιστον 10 λεπτά ημερησίως.
- Τηρούν τα ωράρια κλιμακωτής διακοπής εργασιών ή κλιμακωτών διαλειμμάτων για τη λήψη γευμάτων ή/και ανάπαυσης.
- Αποφεύγουν τη χρήση κλιματιστικών συστημάτων που ανακυκλώνουν αέρα.
- Φροντίζουν για την προσωπική καθαριότητα των επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (πάγκοι, τραπέζια, γραφεία, πόμολα πορτών, διακόπτες, συσκευές τηλεφώνων, πληκτρολόγια κ.λπ.) με απολυμαντικό ή απολυμαντικά μαντηλάκια στο μέτρο του εύλογα εφικτού και συμπληρωματικά των διαδικασιών καθαριότητας των χώρων.
- Εφαρμόζουν τα μέτρα υγιεινής των τουαλετών όπως κλείσιμο του καπακιού της τουαλέτας μετά τη χρήση και προτού χρησιμοποιήσουν το καζανάκι. Να αποφεύγεται η χρήση μηχανημάτων αέρα (air jets) για το στέγνωμα των χεριών.
- Καθαρίζουν τα προσωπικά αντικείμενα (κινητά τηλέφωνα, τσάντες, γυαλιά, ταμπλέτες) με απολυμαντικό ή απολυμαντικά μαντηλάκια.