

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΚΠΑ ΓΙΑ COVID-19

Οδηγίες προς το προσωπικό

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 επιστρέφουν.
- 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.
- Όπου δεν παρακωλύεται η λειτουργία της υπηρεσίας γίνεται διερεύνηση της δυνατότητας διαχωρισμού των εργαζομένων σε δύο ομάδες που εναλλάσσονται κάθε 7 ημέρες (μία στο γραφείο, η άλλη εργασία από το σπίτι) χωρίς να έχουν επαφές μεταξύ τους για αποφυγή διασποράς και συνέχιση της λειτουργίας του γραφείου σε περίπτωση κρούσματος.
- Να αποφεύγονται οι επισκέπτες στο χώρο των Ιδρυμάτων.

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 εμπίρετου.

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 στον χώρο εργασίας

Έξω από τον 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 αποφυγή του ανελκυστήρα αν είναι εφικτό, 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 масκών σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. 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 χωρητικότητα τους ώστε να τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων.

Πριν από 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 διάλειμμα 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).

Γάντια :Δεν συνιστώνται - Δεν υποκαθιστούν την απολύμανση των χεριών

Απαραίτητο υλικό για την τήρηση των μέτρων

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 κρεμοσάπωνα 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.

Οι οδηγίες παρατέθηκαν 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). Πηγή: www.lifo.gr