

# Απλές Οδηγίες Προστασίας Εργαζομένων από τον Κορωνοϊό COVID-19 στο Εργοτάξιο

Η προστασία της δικής σας υγείας και της οικογένειάς σας, καθώς και των συμπολιτών σας είναι πολύ σημαντική. Πρέπει να τηρείτε διαρκώς τους κανόνες του εργοταξίου στο οποίο εργάζεστε και να ακολουθείτε πιστά τις οδηγίες των υπευθύνων του εργοταξίου τηρώντας τα ακόλουθα:



1

## Αναφέρετε στον εργοδότη σας ή στον υπεύθυνο του εργοταξίου:

- Εάν ανήκετε στις ευπαθείς ομάδες, ώστε να λαμβάνονται κατάλληλα μέτρα για την προστασία σας.
- Εάν εργαστήκατε τις προηγούμενες ημέρες σε άλλο εργοτάξιο ή άλλο χώρο εργασίας, όπου εντοπίστηκε κρούσμα ή πιθανόν κρούσμα COVID-19.

2

## Σε περίπτωση που παρουσιάσετε συμπτώματα COVID-19 ή έχετε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19:

Παραμείνετε στο σπίτι σας ή απομονωθείτε στον καθορισμένο χώρο στην εργασία σας και φορέστε μάσκα. Επικοινωνήστε άμεσα με το 1420 και τον προσωπικό σας Ιατρό και ενημερώστε τον εργοδότη σας.



3

## Γενικές οδηγίες

- Ενημερώστε το αρμόδιο πρόσωπο που έχει οριστεί σε περίπτωση που νιώσετε αδιαθεσία (συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, πόνο στο στήθος, πονόλαιμο ή διάρροιες) εσείς ή άλλο πρόσωπο.
- Διατηρείτε πάντοτε ασφαλή απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από άλλα πρόσωπα σε κάθε χώρο και κατά την είσοδο-έξοδο στο εργοτάξιο.
- ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η επαφή δέρμα με δέρμα ή/και πρόσωπο με πρόσωπο με άλλους εργαζόμενους ή επισκέπτες.



4

## Διακίνηση εντός Εργοταξίου

- ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ να είστε στο ίδιο όχημα περισσότερα από δυο πρόσωπα. Διατηρείτε συνέχεια ανοικτά τα παράθυρα του οχήματος.
- Χρησιμοποιείτε τα κλιμακοστάσια, στην κατεύθυνση που επιτρέπεται, αντί τους ανελκυστήρες προσωπικού, όπου είναι δυνατόν.
- Τηρείτε τις οδηγίες για τον μέγιστο αριθμό ατόμων που επιτρέπεται να εισέρχονται ταυτόχρονα στους ανελκυστήρες.
- Φοράτε κατάλληλη μάσκα, όταν χρησιμοποιείτε ανελκυστήρες με άλλα άτομα.
- Απολυμάνετε τα μέρη του οχήματος που αγγίζετε με τα χέρια πριν και μετά τη χρήση του.



## 5 Θέσεις Εργασίας σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων

- Χρησιμοποιείτε μάσκα ή/και ασπίδα προστασίας προσώπου.
- Εάν έχετε οδηγίες να εργαστείτε σε ομάδα με άλλα πρόσωπα, η ομάδα να αποτελείται από 3 άτομα – όχι περισσότερα.
- Εργαστείτε δίπλα-δίπλα, χωρίς να βλέπετε / αντικρίζετε ο ένας τον άλλο.
- Μπορείτε να εργαστείτε πρόσωπο με πρόσωπο (αντικριστά) με άλλο εργαζόμενο, μόνο μετά από έγκριση αρμόδιου προσώπου και όχι περισσότερο από 15 λεπτά.



## 6 Χρήση Εξοπλισμού και Μέσων Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)

- Πλένετε με σαπούνι και νερό ή απολυμαίνετε τα χέρια σας, πριν και μετά τη χρήση οποιουδήποτε εργαλείου ή εξοπλισμού εργασίας,
- Χρησιμοποιείτε τα ίδια εργαλεία και εξοπλισμό. Καθαρίζετε τα μετά από κάθε χρήση και πριν την επανατοποθέτησή τους στην αποθήκη.
- Χρησιμοποιείτε τα δικά σας Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ). Μην τα μοιράζεστε με άλλα πρόσωπα. Καθαρίζετε τα ΜΑΠ πολλαπλής χρήσης επιμελώς μετά από κάθε χρήση.
- Απορρίψτε τα ΜΑΠ μίας χρήσης σε κατάλληλα δοχεία απορριμμάτων, μετά από τη χρήση τους και κλείνετε το κάλυμμα.



## 7 Χρήση τουαλέτας - νιπτήρων

- Τηρείτε ασφαλή απόσταση 2 μέτρων, μεταξύ σας, εάν αναμένετε σε σειρά.
- Πλένετε ή απολυμαίνετε πάντοτε τα χέρια σας, πριν και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες μίας χρήσης για το στέγνωμα των χεριών σας.
- Τοποθετείτε τα απορρίμματα σε κάδο απορριμμάτων και κλείνετε το κάλυμμα.



## 8 Χώροι λήψης γευμάτων και ανάπαυσης

- Τηρείτε 2 μέτρα απόσταση μακριά ο ένας από τον άλλο, όταν τρώτε και αποφεύγετε κάθε επαφή μεταξύ σας.
- Ακολουθείτε τους κανόνες για τον μέγιστο αριθμό προσώπων που μπορούν να εισέλθουν ταυτόχρονα σε έναν χώρο.
- Πλένετε με νερό και σαπούνι ή απολυμάνετε τα χέρια σας κατά την είσοδο και την έξοδο από τον χώρο λήψης γευμάτων.
- Προσπαθείτε να φέρνετε το δικό σας φαγητό και τα δικά σας επαναχρησιμοποιούμενα μπουκάλια ροφημάτων.
- Χρησιμοποιείτε τα δικά σας ή μιας χρήσης, πιάτα, σκεύη φαγητού, φλιτζάνια.
- Τοποθετείτε τα απορρίμματα σε κάδο απορριμμάτων και κλείνετε το κάλυμμα.

## ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Αφαιρέστε και αφήστε τα υποδήματά σας έξω, πριν μπειτε στο σπίτι.
- Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό και κάνετε ντους.
- Απολυμαίνετε τον προσωπικό σας εξοπλισμό.
- Πλένετε ή/και απολυμαίνετε τα ρούχα και τα υποδήματα εργασίας σας.

