

## **Σχέδιο δράσης**

### **Λειτουργία των εργαστηριακών ασκήσεων**

#### **στο ΕΑΠ**

Ο στόχος αυτού του σχεδίου δράσης είναι να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο μετάδοσης του SARS-CoV-2 στο ΕΑΠ και στην ευρύτερη κοινότητα κατά την διάρκεια της εργαστηριακής δραστηριότητας.

Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει να περιοριστεί η φυσική επαφή και η εγγύτητα μεταξύ των ατόμων στα εργαστήρια.

Οι απαραίτητες δράσεις θα αναπτυχθούν σε δυο άξονες:

1. Περιορισμός του συνωστισμού στο Πανεπιστήμιο
2. Τήρηση οδηγιών πρόληψης της νόσου COVID-19 στους χώρους του Πανεπιστημίου

## 1. Περιορισμός συνωστισμού στα Εργαστήρια

### ✓ Προσέλευση και συμμετοχή των φοιτητών στα εργαστήρια:

Θα ήταν σκόπιμο έγκαιρα, πριν τη διεξαγωγή εργαστηρίων, να ζητηθεί από τους φοιτητές να δηλώσουν τη συμμετοχή τους σε φόρμα που θα αναρτάται από το Τμήμα ανά εργαστήριο/μάθημα. Εν συνεχεία θα ανακοινωθούν οι βάρδιες εργασίας των φοιτητών -- ημέρα και ώρα προσέλευσης με προκαθορισμένη κατανομή θέσεων ανά εργαστήριο.

## 2. Οδηγίες πρόληψης της νόσου COVID-19 στα Εργαστήρια του ΕΑΠ

### ✓ Αραίωση θέσεων εργασίας.

Είναι απαραίτητη η ύπαρξη απόστασης τουλάχιστον 1.5 μέτρου μεταξύ των φυσικών προσώπων. Ο αριθμός των ατόμων που θα βρίσκονται σε κάθε χώρο εργασίας θα είναι προκαθορισμένος με γνώμονα την τήρηση της επιβεβλημένης απόστασης ασφαλείας και οι θέσεις εργασίας θα φέρουν εκ των προτέρων κατάλληλη σήμανση.

### ✓ Κοινή χρήση αντικειμένων

Πρέπει να ελαχιστοποιηθεί η κοινή χρήση αντικειμένων (π.χ. εργαλείων και οργάνων). Επίσης, ο κοινόχρηστος εξοπλισμός προστασίας / ασφαλείας, όπου υπάρχει, θα πρέπει να καθαρίζεται – απολυμαίνεται πριν από κάθε αλλαγή χρήστη.

### ✓ Μάσκες

**Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική για όσους συμμετέχουν σε εργαστηριακές ασκήσεις με φυσική παρουσία.** Οι φοιτητές πρέπει να προσέρχονται με δικές τους μάσκες- στα εργαστήρια θα είναι διαθέσιμες μάσκες μιας χρήσης για την περίπτωση που κάποιοι φοιτητές προσέλθουν χωρίς την προσωπική τους μάσκα. Το Πανεπιστήμιο έχει προμηθευτεί μάσκες μιας χρήσης για όλους τους εργαζόμενους που θα εμπλακούν στην διεξαγωγή των εργαστηριακών ασκήσεων. Η διανομή των μασκών στους εργαζομένους θα γίνει με μέριμνα κάθε Τμήματος.

## **Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι η σωστή χρήση μάσκας**

### **Έτσι:**

- **Πριν φορέσετε τη μάσκα, καθαρίστε τα χέρια με αλκοολούχο διάλυμα ή σαπούνι και νερό.**
- **Η μάσκα προσώπου πρέπει να καλύπτει πλήρως το πρόσωπο από τη μύτη μέχρι το πηγούνι.**
- **Αποφεύγετε να αγγίζετε τη μάσκα κατά τη χρήση της. Αν το κάνετε, καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα ή σαπούνι και νερό.**
- **Όταν βγάζετε τη μάσκα προσώπου, αφαιρέστε την από πίσω, αποφεύγοντας να αγγίξετε την μπροστινή της πλευρά.**
- **Απορρίψτε τη μάσκα προσώπου με ασφάλεια εάν είναι μίας χρήσης.**
- **Η μη ιατρική μάσκα πολλαπλών χρήσεων πρέπει να πλένεται το συντομότερο δυνατό μετά κάθε χρήση, χρησιμοποιώντας κοινό απορρυπαντικό στους 60 ° C (τουλάχιστον) και να σιδερώνεται.**
- **Πλύνετε τα χέρια σας ή εφαρμόστε απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ αμέσως μετά την αφαίρεση της μάσκας προσώπου.**

**(οδηγίες χρήσης μάσκας από τον ΕΟΔΥ: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2)**

**Ωστόσο θα πρέπει να επισημανθεί ότι:**

**Η μάσκα παραμένει ως ένα συμπληρωματικό μέτρο που θα αφορά την πιθανότητα μετάδοσης από ασυμπτωματικούς ή προσυμπτωματικούς ασθενείς, τους ασθενείς δηλαδή που δεν έχουν εμφανίσει συμπτώματα και τα εμφανίζουν τις αμέσως επόμενες μέρες. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να δημιουργήσει την ψευδαίσθηση ασφάλειας και να υποκαθιστά τα λοιπά μέτρα ατομικής υγιεινής που έχουν ήδη συσταθεί.**

- ✓ **Αντισηπτικά, σαπούνι.**

Τα αντισηπτικά θα βρίσκονται σε κάθε εργαστηριακή αίθουσα καθώς και υγρό σαπούνι και χειροπετσέτες σε επαρκή ποσότητα.

- ✓ **Καθαριότητα-απολύμανση.**

- Το προσωπικό καθαριότητας, αναλαμβάνει τη διατήρηση της καθαριότητας και την ανανέωση των υλικών στους χώρους εργασίας και στις τουαλέτες. Πριν την αλλαγή κάθε βάρδιας ασκουμένων και εργαζόμενων θα καθαρίζεται από τις καθαρίστριες τόσο ο χώρος, όσο και κάθε επιφάνεια προηγούμενης χρήσης με ειδικό απολυμαντικό διάλυμα. Επειδή κάθε εργαστηριακός χώρος παρουσιάζει ιδιαιτερότητες και ειδικές προδιαγραφές καθαρισμού και απολύμανσης, τις οποίες μόνο οι υπεύθυνοι του εκάστοτε εργαστηρίου γνωρίζουν, εναπόκειται σε αυτούς η καθοδήγηση των καθαριστριών σχετικά με τις ειδικές απαιτήσεις καθαριότητας και απολύμανσης.
- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, χρειάζεται συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, ανελκυστήρες, διακόπτες, βρύσες κλπ.) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπουνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό. Σημειώνεται ότι οι εργασίες καθαρισμού πρέπει να γίνονται με χρήση γαντιών μιας χρήσης και στολή εργασίας.
- Μέριμνα ώστε οι νιπτήρες να διαθέτουν πάντα φιάλη με υγρό σαπουνι και χάρτινες πετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες πρέπει να απορρίπτονται σε κάδους που θα είναι δίπλα στους νιπτήρες.
- Μέριμνα ώστε όλοι οι κάδοι απορριμμάτων να διαθέτουν ποδοκίνητο καπάκι και να περιέχουν πλαστική σακούλα μιας χρήσης.
- Επιμελής και συχνός καθαρισμός των αντικειμένων κοινής χρήσης (πχ. πληκτρολόγιο και ποντίκι των ηλεκτρονικών υπολογιστών, τηλεφωνικές συσκευές, φωτοτυπικά μηχανήματα κ.α.).
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τονίζεται ότι, το προσωπικό όταν καθαρίζει θα πρέπει να φοράει γάντια μιας χρήσης και στολή εργασίας, ενώ συνιστάται και η χρήση μάσκας. Τα γάντια και η μάσκα, μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.

**Επισημαίνεται ότι, η χρήση γαντιών μια χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.**

✓ **Κλιματισμός**

Ο κλιματισμός καλό είναι να μη λειτουργεί και να μη γίνεται ανακυκλοφορία του αέρα. Σε κάθε περίπτωση, τα παράθυρα των χώρων θα παραμένουν ανοιχτά για εξασφάλιση συνεχούς αερισμού. Εναλλακτικά σενάρια διαχείρισης του κλιματισμού είναι υπό συζήτηση.

✓ **Γενικές οδηγίες ατομικής υγιεινής**

Επαναλαμβάνονται με εμφατικό τρόπο οι γενικές οδηγίες ατομικής υγιεινής και προστασίας, που έχουν ήδη κοινοποιηθεί στους εργαζόμενους, όπως:

- ▶ Πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα (βλ. Παράρτημα Α «Καθαρισμός χεριών»)
- ▶ **Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα**
- ▶ Όταν βήχετε ή φταρνίζεστε, καλύψτε το στόμα και την μύτη σας με χαρτομάντιλο. Αν δεν υπάρχει χαρτομάντιλο, φταρνιστείτε ή βήξετε στον αγκώνα σας και **ΟΧΙ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ**.
- ▶ Πετάξτε αμέσως το χαρτομάντιλο στον κάδο απορριμμάτων και πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα
- ▶ Μην προβαίνετε σε χειραψίες

## **Απαραίτητα υλικά μέσα προστασίας στα εργαστήρια**

Τα εργαστήρια είναι απαραίτητο να εφοδιαστούν κατά προτεραιότητα με τα παρακάτω:

- ✓ Αντισηπτικά αλκοολούχα διαλύματα
- ✓ Υγρά κρεμοσάπωνα
- ✓ Χειροπετσέτες
- ✓ Κοινά καθαριστικά και απολυμαντικά κατάλληλα για τον καθαρισμό επιφανειών με δράση κατά του ιού (οικιακή χλωρίνη ή /και ειδικά απολυμαντικά διαλύματα).
- ✓ Χειρουργικές και μη ιατρικές μάσκες
- ✓ Γάντια

## **Πιθανά σενάρια και αντίστοιχες δράσεις σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων /νόσου COVID-19**

### ***Ποια συμπτώματα πρέπει να με ανησυχήσουν;***

Σχετικά με τα συμπτώματα που μπορεί να μας οδηγήσουν στην υποψία πως έχουμε τη νόσο, τοποθετήθηκε πρόσφατα η Επιτροπή Επιστημόνων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και προσέθεσε κάποια περαιτέρω συμπτώματα που πρέπει να τα γνωρίζουμε όλοι μας.

Τα συμπτώματα είναι τα παρακάτω:

- Πυρετός
- Βήχας (συνήθως ξηρός αλλά μπορεί και με απόχρεμψη)
- Λαχάνιασμα ή δυσκολία στην αναπνοή
- Κρυάδες
- Ρίγος (τρέμουλο)
- Μυαλγίες
- Κεφαλαλγία , ζάλη
- Πονόλαιμος
- Ναυτία/έμετος, κοιλιακό άλγος, διάρροια
- Ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης

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

### **Απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εκδήλωσης των ως άνω συμπτωμάτων**

#### ***Τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση που έχω συμπτώματα του COVID-19;***

- Εφόσον βρίσκομαι στον χώρο εργασίας, ενημερώνω τον προϊστάμενό μου, πλένω τα χέρια μου, φοράω μάσκα και γάντια, αποφεύγω να θα έρθω σε επαφή με άλλα άτομα και αποχωρώ,
- Ζητώ άμεσα ιατρική συμβουλή
- Παραμένω στο σπίτι μου με μάσκα, σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο, σε απόσταση από τους συγκατοίκους μου.

- **Αν υποβληθώ σε τεστ και βγει θετικό:**
  - ο Ενημερώνω τον προϊστάμενο
  - ο Ενημερώνω τον ΕΟΔΥ, αναφέροντας και τις πιθανές επαφές (π.χ. συνάδελφοι στον ίδιο χώρο)

***Εάν έχω COVID-19 και παραμένω σπίτι, θα πρέπει να πάρω θεραπεία και ποια;***

- Την θεραπεία την αποφασίζει ο ιατρός σας, ανάλογα με τα συμπτώματα.

***Εάν έχω COVID-19 και παραμένω σπίτι, πότε θα ανησυχήσω και θα πάω στο νοσοκομείο;***

- Εάν έχω δύσπνοια / δεν μπορείτε να πάρετε ανάσα
- Εάν έχω πόνο / βάρος στο στήθος
- Εάν ο υψηλός πυρετός επιμένει
- Εάν, γενικά δεν αισθάνομαι καθόλου καλά

**ΠΑΡΑΜΕΝΩ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΝΟ ΥΠΟ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ**

***Δεν έχω κανένα σύμπτωμα, πρέπει να κάνω προληπτικά το μοριακό τεστ για τον κορωνοϊό;***

- Η ενεργητική διαδικασία ανίχνευσης ασυμπτωματικών περιπτώσεων λοίμωξης COVID-19 γίνεται μόνο σε προσωπικό, **μετά την ανίχνευση επιβεβαιωμένου κρούσματος** στον ίδιο χώρο.
- Στόχος είναι η έγκαιρη αναγνώριση των ασυμπτωματικών/προσυμπτωματικών φορέων και η απομόνωση τους για μείωση της διασποράς του ιού σε μέλη της κοινότητας

## **Παραρτήματα**

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΧΕΡΙΩΝ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ



# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα



0  
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



1  
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



2  
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3  
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



4  
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



5  
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



6  
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



7  
Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



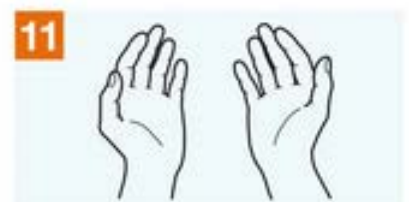
8  
Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9  
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσάτα μιας χρήσεως.



10  
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσάτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11  
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΗΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπικό στα χέρια!  
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!

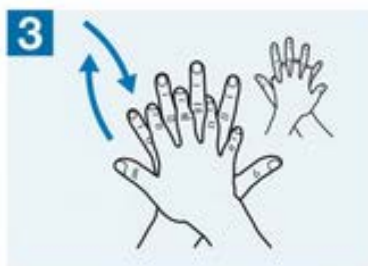
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα



Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



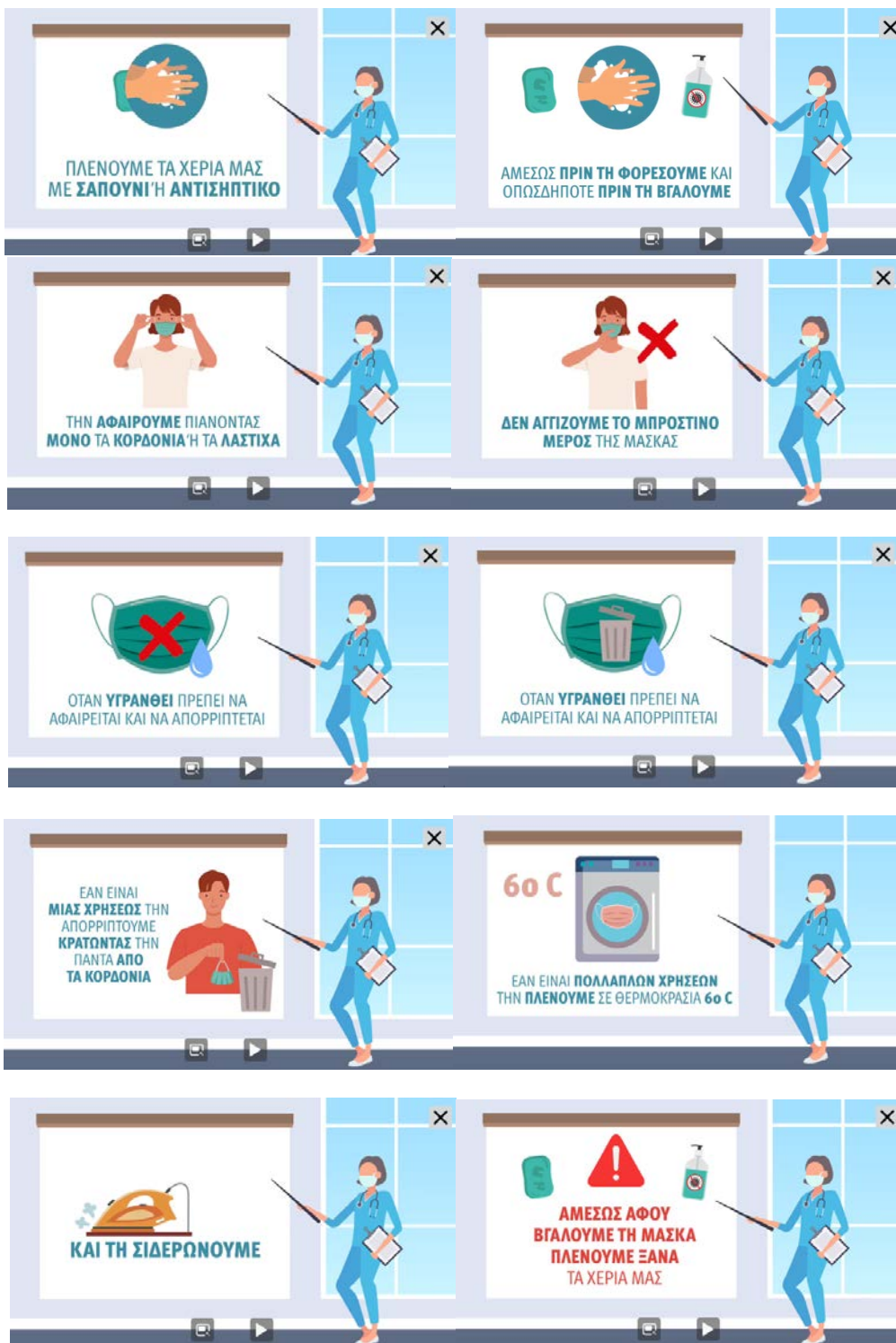
Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



«Βασισμένο στο 'How to Handrub', URL: [http://www.who.int/gpsc/5may/How\\_To\\_HandRub\\_Poster.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf) © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.»

## ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ Ή ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ



Πηγή: Επίσημο κανάλι ΕΟΔΥ στο YouTube

([https://www.youtube.com/channel/UCxEK\\_GI7Y\\_i9p8xWzaABsw/featured](https://www.youtube.com/channel/UCxEK_GI7Y_i9p8xWzaABsw/featured))