

## ΟΔΗΓΙΕΣ

### ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΓΚΑΙΡΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

#### Εισαγωγή

Ένας βασικός πυλώνας των μέτρων αντιμετώπισης της επιδημίας είναι η σωστή εφαρμογή των μέτρων πρόληψης. Για τον λόγο αυτό και για το επόμενο διάστημα, υιοθετούμε και εφαρμόζουμε νέους κανόνες συμπεριφοράς στον χώρο εργασίας.

Στόχος του παρόντος είναι η ενημέρωση των εργαζομένων και η περιγραφή των μέτρων Υγείας και Ασφάλειας σε σχέση με τον νέο κορωνοϊό COVID -19.

Επίσης περιγράφονται:

- ▶ τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς,
- ▶ οι ενέργειες για την περίπτωση πιθανού κρούσματος,

#### Απαραίτητα υλικά μέσα προστασίας στους εργασιακούς χώρους

Οι χώροι εργασίας είναι απαραίτητο να εφοδιαστούν κατά προτεραιότητα με τα παρακάτω:

- ✓ Αντισηπτικά αλκοολούχα διαλύματα στη διάθεση των εργαζομένων
- ✓ Υγρά κρεμοσάπωνα για τις τουαλέτες
- ✓ Χειροπετσέτες για τις τουαλέτες
- ✓ 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, κυρίως για το προσωπικό καθαριότητας, καθώς και για άλλες επείγουσες καταστάσεις.

## Κανόνες κατά την καθημερινή δραστηριότητα μετά την άρση των μέτρων περιορισμού

Διαχωρίζονται κυρίως σε 2 άξονες :

1. *Τους βασικούς κανόνες προσωπικής υγιεινής,*
2. *Τις κοινωνικές αποστάσεις.*

### 1. Βασικοί κανόνες προσωπικής υγιεινής



- ▶ 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

## **2. Τήρηση κοινωνικών αποστάσεων**

### **Ο κανόνας: Ποτέ απόσταση μικρότερη του 1,5 μέτρου μεταξύ 2 συναδέλφων και η υποχρεωτική η χρήση μάσκας**

Αυτός ο κανόνας συνεπάγεται τα ακόλουθα:

- Οι θέσεις εργασίας θα πρέπει να απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 1,5 μέτρα. Οι αποστάσεις μεταξύ των εργαζομένων του χώρου θα πρέπει να είναι συνεχώς μεγαλύτερες του 1,5 μέτρου.
- Καθαρίζετε τακτικά την επιφάνεια του γραφείου σας και το πληκτρολόγιο, ποντίκι του υπολογιστή σας. Αποφύγετε την ανταλλαγή ειδών γραφείου.
- Για τον καθαρισμό του γραφείου μας από τις καθαρίστριες, βγαίνουμε εκτός για την εφαρμογή των κοινωνικών αποστάσεων μεταξύ των εργαζομένων.
- Όταν ένα γραφείο χρησιμοποιείται, το παράθυρο πρέπει να είναι ανοικτό. Η χρήση κλιματιστικού θα πρέπει να αποφεύγεται. Όπου δεν είναι δυνατόν αυτό, θα πρέπει να τίθεται σε συνεχή λειτουργία (24/7) διατηρώντας παράλληλα πολύ καλό φυσικό αερισμό του χώρου (ανοικτό παράθυρο).
- Μειώστε, στο μέτρο του απολύτως απαραίτητου τη φυσική επαφή μεταξύ των εργαζομένων (π.χ. κατά τη διάρκεια συναντήσεων ή κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων). Εάν η στενή επαφή είναι αναπόφευκτη (π.χ. συνάντηση εργασίας), εφαρμόστε όλα τα προληπτικά μέτρα και διατηρήστε την σε λιγότερο από 15 λεπτά. Συνιστάται ιδιαίτερα η χρήση τηλεφώνου, ηλεκτρονικών μηνυμάτων (email) και τηλεδιάσκεψης αντί συναντήσεων με φυσική παρουσία.
- Πρέπει να ελαχιστοποιηθεί η κοινή χρήση έντυπων εγγράφων καθώς και η κοινή χρήση αντικειμένων (π.χ. τηλεφώνων, πληκτρολογίων).
- Ο κοινόχρηστος εξοπλισμός προστασίας / ασφαλείας θα πρέπει να καθαρίζεται – απολυμαίνεται πριν από κάθε χρήση. Επίσης θα πρέπει να γίνεται πλύσιμο των χεριών πριν και μετά την χρήση.
- Η χρήση χαρτιού και η ανταλλαγή εκτυπωμένων εγγράφων θα πρέπει να περιοριστεί και να αντικατασταθεί από ηλεκτρονική μορφή.

- Οι μετακινήσεις σε άλλα γραφεία θα πρέπει να περιοριστούν στις απολύτως απαραίτητες.
- Το εξυπηρετούμενο κοινό, (επισκέπτες/ εξωτερικοί συνεργάτες/υπεργολάβοι) θα προσέρχονται μόνο κατόπιν προηγούμενης συνεννόησης (ραντεβού) και εφόσον το αίτημά τους δεν δύναται να ικανοποιηθεί με άλλο τρόπο, ιδίως τηλεπικοινωνιακά, εφαρμόζοντας ότι ισχύει σχετικά με τις φυσικές αποστάσεις και για το συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα (λιγότερο από 15 λεπτά.)
- Η παραλαβή ή παράδοση αγαθών-υλικών θα πρέπει να γίνεται εκτός των εγκαταστάσεων ή του χώρου εργασίας. Μετά την ανταλλαγή υλικών θα πρέπει να ακολουθεί πολύ καλό πλύσιμο χεριών.
- Συνιστάται να αποφεύγουμε την χρήση ανελκυστήρα. Αν πρέπει να χρησιμοποιήσουμε ανελκυστήρα (π.χ. για την μεταφορά εμπορευμάτων,) επιτρέπεται η χρήση μόνο από ένα άτομο. Μετά την χρήση του ανελκυστήρα, πλένουμε τα χέρια μας.
- Στις τουαλέτες θα πρέπει να γίνεται συνεχής ή συστηματικός φυσικός αερισμός του χώρου μέσω ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες).
- Η εκκένωση στις λεκάνες αποχωρητηρίου να γίνεται με κλειστό το καπάκι. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται ο περιορισμός της μετάδοσης μέσω του αερολύματος από την τουαλέτα κατά τη στιγμή της εκκένωσης
- Διατηρήστε πολύ καλή υγιεινή χεριών πριν και μετά την χρήση.
- Χρησιμοποιείτε χειροπετσέτες για το σκούπισμα των χεριών. Μην χρησιμοποιείτε τα αερόθερμα μηχανήματα στεγνώματος χεριών
- Οι κουζίνες, όπου υπάρχουν, θα χρησιμοποιούνται κυρίως για το ψυγείο και την παρασκευή ροφημάτων. Η διατήρηση των κοινωνικών αποστάσεων παραμένει προτεραιότητα.
- Η χρήση μάσκας προσώπου είναι υποχρεωτική και πρέπει να θεωρείται μόνο ως συμπληρωματικό μέτρο και όχι ως υποκατάστατο των καθιερωμένων προληπτικών πρακτικών.

### Σχετικά με την χρήση μάσκας:

Υπάρχει ισχυρή σύσταση για χρήση μάσκας στους χώρους εργασίας:

- Για όλους τους υπαλλήλους
- για όλους τους υπεργολάβους/ επισκέπτες/κοινό
- για το προσωπικό καθαριότητας

Επειδή δεν υπάρχει επάρκεια χειρουργικών масκών μιας χρήσης, μπορεί να χρησιμοποιηθούν μη ιατρικές μάσκες προσώπου, συνήθως υφασμάτινες μάσκες πολλαπλών χρήσεων. Οι μη ιατρικές μάσκες προσώπου (ή μάσκες «κοινότητας») δεν είναι τυποποιημένες και δεν προορίζονται για χρήση σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης ή από επαγγελματίες υγείας.

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 βγάξετε 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.**

### **Γενικές οδηγίες καθαρισμού**

- ▶ 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 σαπούνι 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 στις τουαλέτες να διαθέτουν πάντα φιάλη με υγρό σαπούνι 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.**

## **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
- Πονόλαιμος
- 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, αφού πρώτα.
- 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

***Δεν έχω κανένα σύμπτωμα, πρέπει να κάνω το τεστ αντισωμάτων;***

- Το τεστ αντισωμάτων μας λέει αν έχουμε νοσήσει **στο παρελθόν**
- Δεν υπάρχει ακόμα τεστ με ικανοποιητική ειδικότητα και ευαισθησία



## **Παράρτηματα**

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.



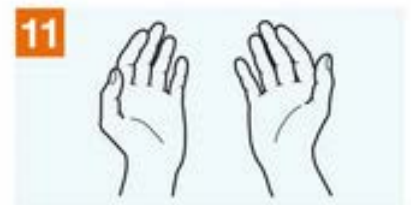
8  
Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9  
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπεταστά μιας χρήσεως.



10  
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπεταστά για να κλείσουμε τη βρύση.



11  
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΥΓΕΙΑ  
ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

# ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

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

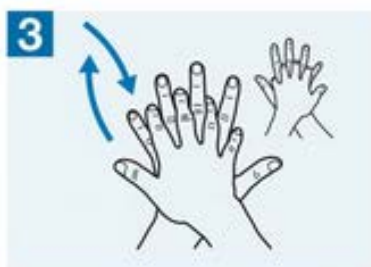
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα



Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού 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 παλαμαίες 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.



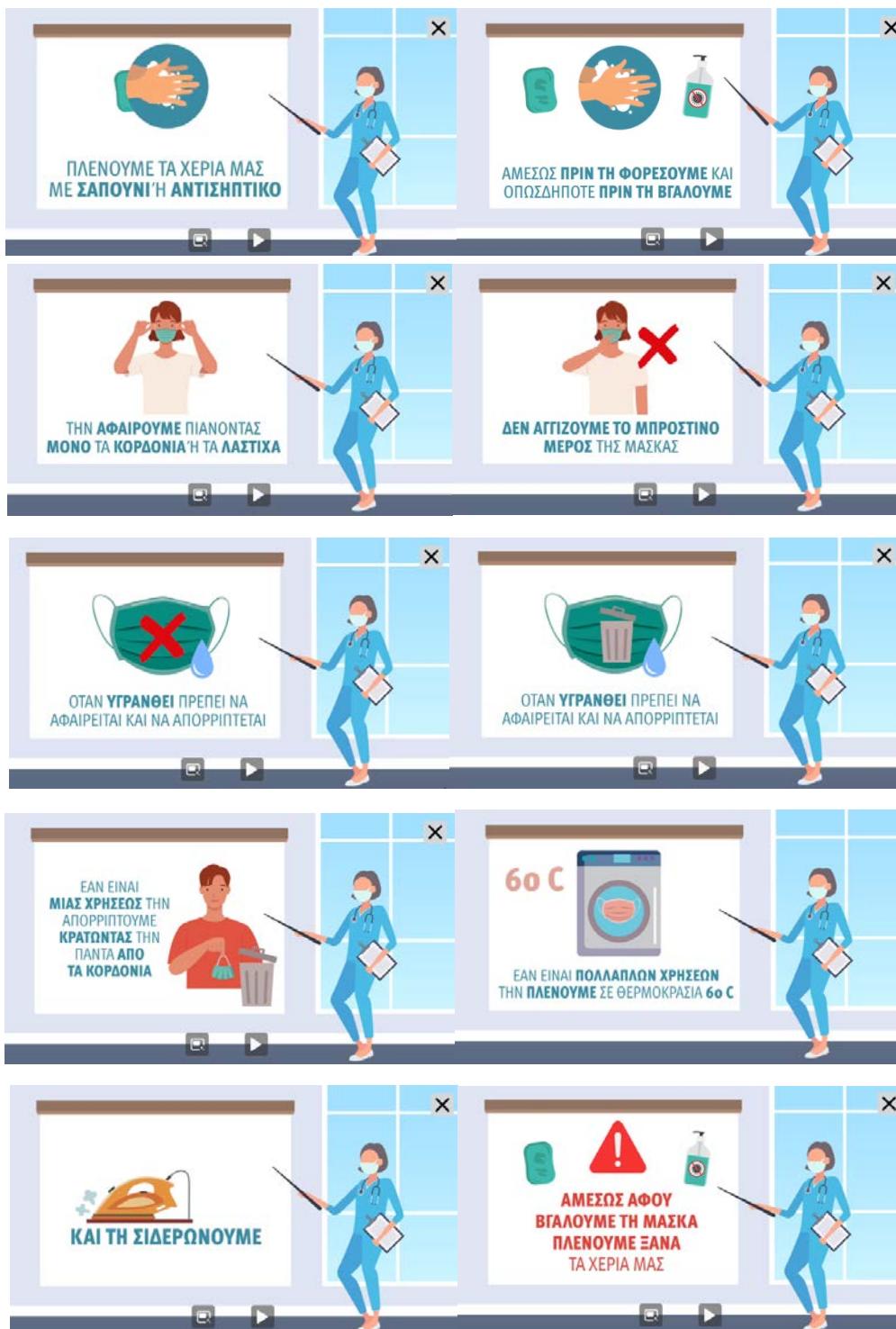
Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



«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\\_GI77Y\\_i9p8xWzaABsw/featured](https://www.youtube.com/channel/UCxEK_GI77Y_i9p8xWzaABsw/featured))