

ΟΔΗΓΟΣ

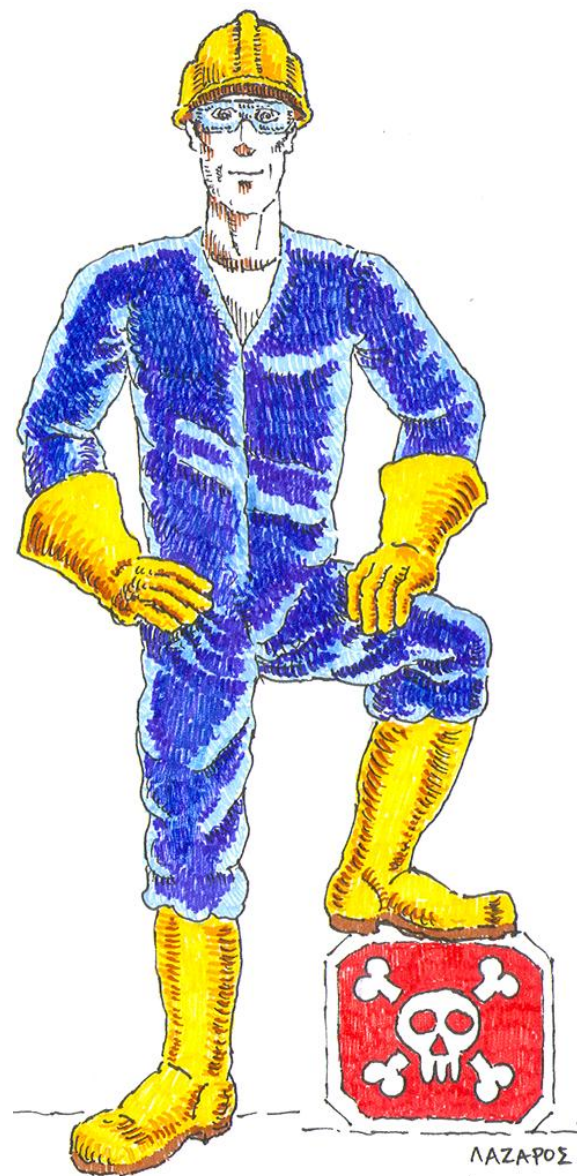
ΥΓΕΙΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ



Δ.Ε.Υ.Α.
Ιωαννίνων

- 2020 -



ΛΑΖΑΡΟΣ

Ο Οδηγός συντάχθηκε το 2007 από τους:

**Δέσποινα Ταπακούδη - Καλογήρου, Τεχνικό Ασφάλειας Δ.Ε.Υ.Α.Ι.,
Κωνσταντίνο Φώτο, (πρώην) Ιατρό Εργασίας Δ.Ε.Υ.Α.Ι.,
με την ευγενική προσφορά του Ζωγράφου Λάζαρου Καλογήρου
στην εικονογράφιση και με χρήση διαφόρων σκίτσων από το διαδίκτυο.**

Επικαιροποιήθηκε το 2017 και το 2020 από τους:

**Δέσποινα Ταπακούδη - Καλογήρου, Τεχνικό Ασφάλειας Δ.Ε.Υ.Α.Ι. και
Αρετή Λιάτσου, Ιατρό Εργασίας Δ.Ε.Υ.Α.Ι.**

Το εγχειρίδιο αυτό ανήκει στ...

.....

.....

υπάλληλο της Δημοτικής Επιχείρησης
Υδρευσης Αποχέτευσης Ιωαννίνων

Ημερομηνία

Ο σκοπός του οδηγού αυτού, είναι η προαγωγή της Υγείας και Ασφάλειας σε όλους τους χώρους εργασίας που δραστηριοποιείται η Δ.Ε.Υ.Α.Ι.

Ο οδηγός αυτός αφορά τον κάθε εργαζόμενο προσωπικά και οι κανόνες λειτουργίας εφαρμόζονται από όλους ανεξαιρέτως τους εργαζόμενους που έχουν σχέση με τους εργασιακούς χώρους της Δ.Ε.Υ.Α.Ι.

Διαβάστε το!!!!!!!!!!!!!! Θα σας βοηθήσει να προλάβετε ένα εργατικό ατύχημα ή μια επαγγελματική ασθένεια!!!!!!

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η **Υγεία** και η **Ασφάλεια** αποτελούν βασικές προϋποθέσεις της εργασίας, οι οποίες εξασφαλίζονται με σωστή και αποτελεσματική διαχείριση του επαγγελματικού κινδύνου στους χώρους εργασίας.

Ο επαγγελματικός κίνδυνος όταν δεν αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά προκαλεί εργατικά ατυχήματα και επαγγελματικές ασθένειες. Η σωστή και αποτελεσματική αντιμετώπισή του αποτελεί βασική προϋπόθεση της ασφαλούς εργασίας και είναι ο μόνος τρόπος για ελάττωση ή αποφυγή των δυσμενών αποτελεσμάτων του κινδύνου αυτού.

Η **Δ.Ε.Υ.Α.Ι.** για την αντιμετώπιση του επαγγελματικού κινδύνου και την προστασία των εργαζομένων της, καταβάλλει προσπάθειες που αποβλέπουν στη συνεχή βελτίωση των συνθηκών και διαδικασιών εργασίας από πλευράς υγείας και ασφάλειας και έχει στόχο της τη δημιουργία ασφαλών εργασιακών χώρων όπου δραστηριοποιείται.

Η πρόληψη των ατυχημάτων δεν είναι πρόβλημα μόνο του εργοδότη ή μόνο του εργαζομένου, αλλά αποτελεί κοινό πρόβλημα και στόχο και των δύο, γιατί κανένας από τους δύο δεν θέλει ατυχήματα.

Για την πρόληψη των ατυχημάτων πρέπει να υπάρχει συνεργασία και συναίνεση του εργοδότη και των εργαζομένων.

Στον οδηγό αυτό, δίδεται έμφαση στις προτεραιότητες, στα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις των εργαζομένων, οι οποίες θα πρέπει να τηρούνται από όλους τους εργαζομένους.

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΤΟΥ Δ.Σ. ΤΗΣ Δ.Ε.Υ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**



ΜΠΑΡΤΖΩΚΑΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Γενικοί κανόνες Υγείας και Ασφάλειας	9
2. Μη ξεχνάτε	11
3. Μετάβαση και επιστροφή από την εργασία	12
4. Έναρξη εργασίας	13
5. Κατά τη διάρκεια της εργασίας	16
6. Πριν την αποχώρηση από την εργασία	21
7. Μέσα Ατομικής Προστασίας-Εξοπλισμός Εργασίας	22
8. Πρώτες Βοήθειες	25
9. Μέτρα Ατομικής Υγιεινής	39
10. Εργατικό ατύχημα-Επαγγελματική ασθένεια	40
11. Θόρυβος	42
12. Πρόληψη και καταστολή πυρκαγιάς	43
13. Τάξη και καθαριότητα	45

14. Επικίνδυνες ουσίες	46
15. Εργαλεία και Εξοπλισμός ισχύος	49
16. Ηλεκτρικές εργασίες & Ηλεκτρικές Εγκ/σεις	51
17. Ανυψωτικά Μηχανήματα Έργων	53
18. Μηχανήματα/Οχήματα και Ασφαλής οδήγηση	55
19. Ειδικά για τους οδηγούς	57
20. Προστασία από πτώσεις-Πτώση αντικειμένων	58
21. Θερμές εργασίες	59
22. Συγκολλήσεις σε κλειστούς χώρους	60
23. Ειδικά μέτρα εξασφάλισης και επισήμανσης των θέσεων εργασίας	61
24. Υποχρεώσεις παραγόντων στα τεχνικά έργα	69
25. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 – COVID 19	77-104
26. ΣΤΟΧΟΣ	105

1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Αφορούν όλους ανεξαιρέτως τους εργαζόμενους, τους εργολάβους και υπεργολάβους, τους προμηθευτές και τους τρίτους οι οποίοι

ΠΡΕΠΕΙ:

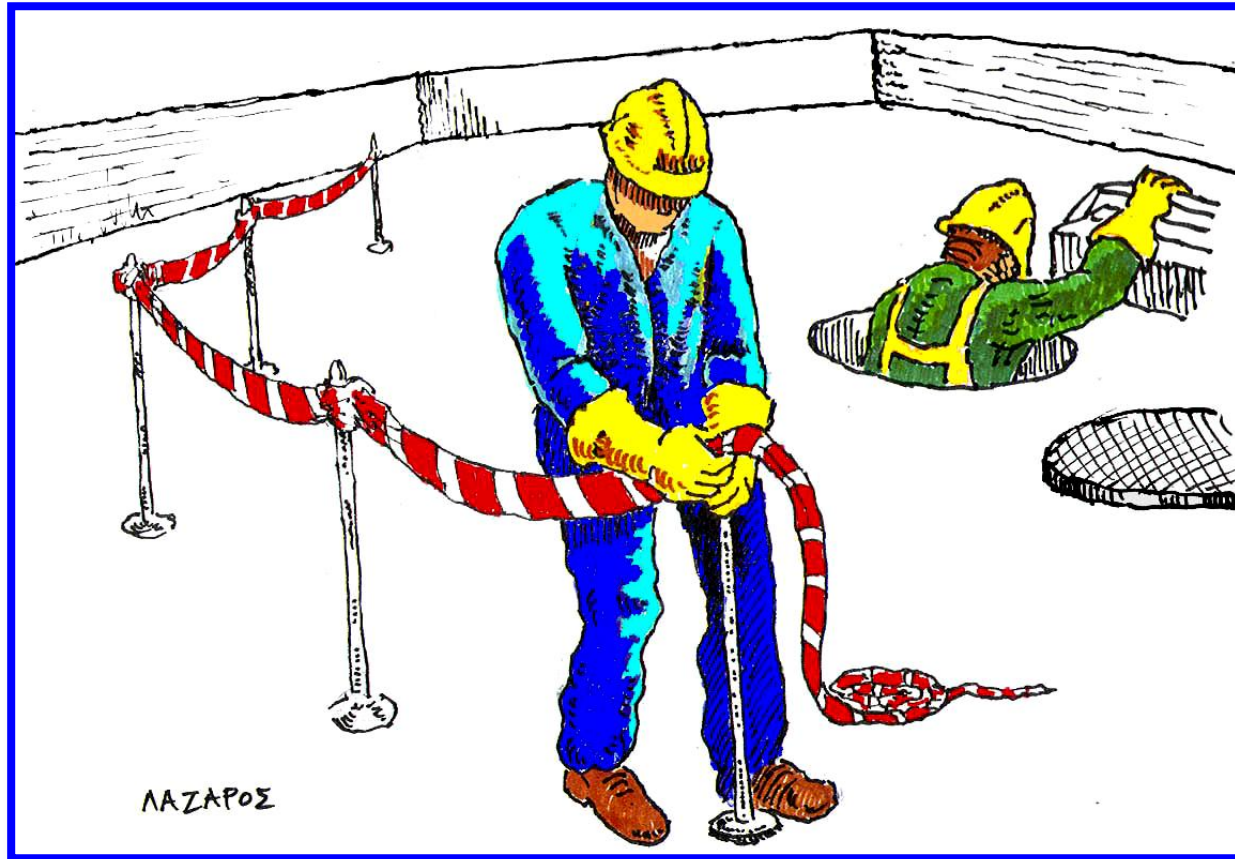
- Να μεριμνούν τόσο για τη δική τους ζωή και ασφάλεια, όσο και αυτών που για οποιοδήποτε λόγο, ευρίσκονται στους χώρους εργασίας της ΔΕΥΑΙ.
- Να γνωρίζουν την πολιτική της ΔΕΥΑΙ και τους Κανονισμούς της Υγείας και Ασφάλειας.
- Να συνεργάζονται με τους υπεύθυνους της ΔΕΥΑΙ για τη βελτίωση της Υγείας και Ασφάλειας στους χώρους εργασίας.
- Να αναφέρουν στους υπεύθυνους τα ατυχήματα, τα παρ' ολίγον ατυχήματα και πιθανές επικίνδυνες καταστάσεις που έχουν αντιληφθεί.

ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ:

- Να πειραματίζονται με εξοπλισμό ή Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ) που δεν γνωρίζουν.
- Να παραβλέπουν και να αδιαφορούν για θέματα Υγείας και Ασφάλειας.
- Να συμμετέχουν σε επιπόλαιες ενέργειες.
- Να αναλαμβάνουν εργασίες για τις οποίες δεν έχουν τις απαιτούμενες ικανότητες ή δεν έχουν εκπαιδευτεί κατάλληλα.
- Να καταναλώνουν αλκοόλ ή ναρκωτικές ουσίες στους εργασιακούς χώρους και να αναλαμβάνουν εργασία κάτω από την επήρεια αυτών.
- Οι εργολάβοι, υπεργολάβοι και προμηθευτές να εκτελούν άλλη εργασία εκτός από τη δική τους.

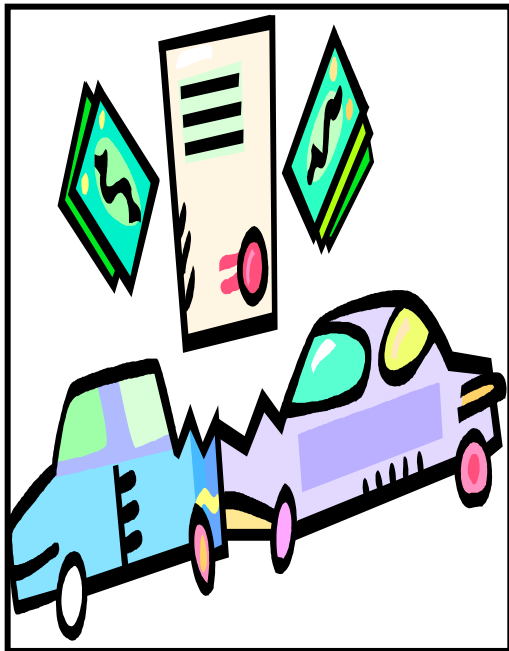
2. ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ

Η ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ



3. ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Πριν τη μετάβαση ή επιστροφή από την εργασία, όσοι χρησιμοποιείτε δικό σας μέσο μεταφοράς, πρέπει:



- Να είστε σε καλή φυσική και πνευματική κατάσταση.
- Να μην έχετε κάνει χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών.
- Η τυχόν λήψη φαρμάκων πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού.
- Ξεκινήστε έγκαιρα για μετάβαση στην εργασία σας, έχοντας υπόψη ότι η βιασύνη μπορεί να σας «σπρώξει» σε παραβάσεις των κανόνων ασφαλούς οδήγησης και ασφάλειας γενικά, με δυσμενή αποτελέσματα.

4. ΕΝΑΡΞΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



•Ο Γενικός Διευθυντής, οι Προϊστάμενοι Διεύθυνσης, οι Υπεύθυνοι Τμημάτων και οι Υπεύθυνοι Γραφείων έχουν τη βασική ευθύνη για :

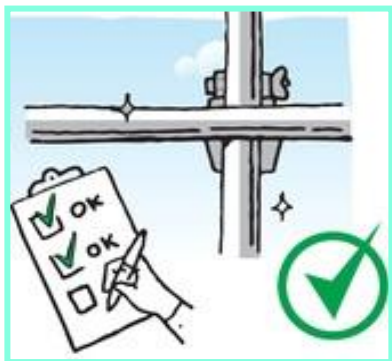
✓ την ανάπτυξη και εφαρμογή μεθόδων εργασίας και διαδικασιών που θα εξασφαλίζουν τους εργαζόμενους κατά την εκτέλεση εργασιών

✓ να ελέγχουν αν οι εργαζόμενοι συμμορφώνονται με τις διαδικασίες εργασίας οι οποίες τους έχουν καθορισθεί και αν οι περιστάσεις το απαιτούν, σταματούν ή καθυστερούν την έναρξη μιας εργασίας ή διαδικασίας μέχρις ότου οι συνθήκες επιτρέψουν την ασφαλή προώθησή τους.





- Να εφαρμόζετε τις εντολές οι οποίες σας δίνονται σύμφωνα με τις καθιερωμένες διαδικασίες εργασίας.
- Πρέπει να είστε σε καλή φυσική, πνευματική και ψυχολογική κατάσταση, πριν από την έναρξη και κατά τη διάρκεια της εργασίας σας, ώστε να μπορείτε να την εκτελείτε χωρίς προβλήματα.
- Αν νομίζετε ότι δεν μπορείτε να εργασθείτε με ασφάλεια, οφείλετε να αναφέρετε τους λόγους στους υπεύθυνούς σας για να εξεταστεί ο τρόπος αντιμετώπισής τους.



Πριν αναλάβετε εργασία πρέπει:

- Να έχετε τα κατάλληλα Μ.Α.Π.

- Να βεβαιώνετε ότι ο χώρος εργασίας σας είναι καθαρός, έχει τον κατάλληλο φωτισμό και γενικά είναι ασφαλής για την εργασία που θα κάνετε.

- Να ελέγχετε την κατάσταση των εργαλείων, μέσων και οχημάτων, συσκευών και μηχανημάτων που θα χρησιμοποιήσετε, ώστε να είναι σε καλή κατάσταση για τη χρήση τους με ασφάλεια και χωρίς κίνδυνο ατυχήματος για σας και τους συναδέλφους σας.

5. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

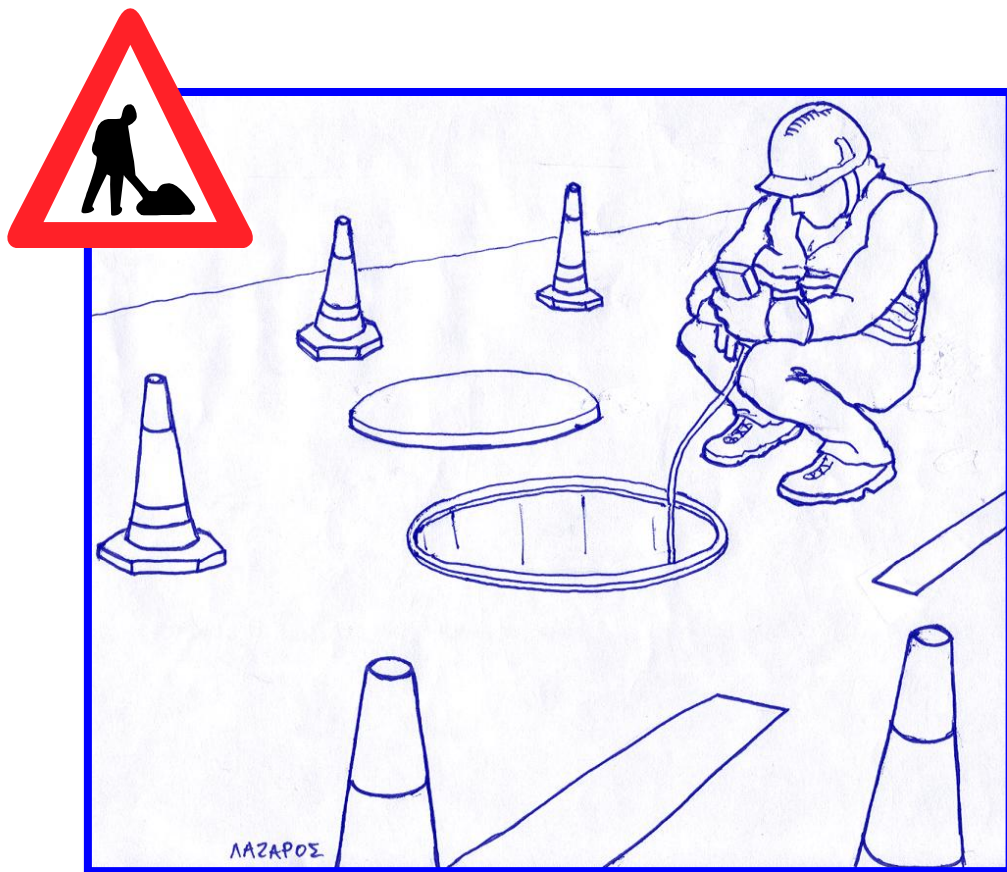


Κατά τη διάρκεια της εργασίας πρέπει:

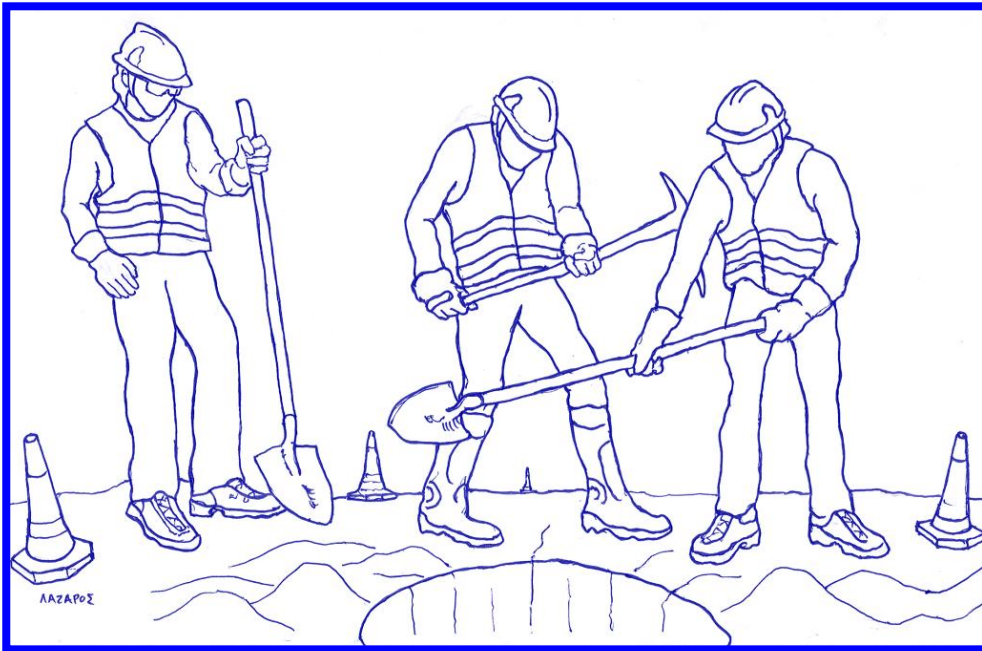
- Να εκτελείτε την εργασία σας με βασικό γνώμονα την ασφάλεια και την αποφυγή πρόκλησης ατυχήματος σε σας ή στους συναδέλφους σας.
- Να μην κάνετε αστεϊσμούς (φάρσες, παιχνίδια, κ.τ.λ.).
- Να διατηρείτε τους χώρους εργασίας καθαρούς.
- Να μη χρησιμοποιείτε συσκευές, οχήματα και μηχανήματα στα οποία δεν είστε εκπαιδευμένοι και εξουσιοδοτημένοι να τα χειρίζεστε.



- Να διατηρείτε τις εξόδους ανάγκης και τους διαδρόμους ελεύθερους.
- Για οτιδήποτε διαπιστώνετε ότι μπορεί να προκαλέσει ατύχημα να φροντίζετε για την εξάλειψή του ή να ενημερώνετε σχετικά τον υπεύθυνό σας (φθαρμένα δάπεδα, ηλεκτρολογικές βλάβες, κ.τ.λ.)
- Να διατηρείτε τα εργαλεία σας σε καλή κατάσταση και να μη χρησιμοποιείτε ακατάλληλα και μη ασφαλή εργαλεία.



- Να χρησιμοποιείτε τα Μ.Α.Π. όπου απαιτείται.
- Να εφαρμόζετε όλες τις οδηγίες των πινακίδων που είναι τοποθετημένες στους χώρους εργασίας και να μην τις αφαιρείτε παρά μόνο με εντολή των υπευθύνων σας.
- Να εφαρμόζετε πάντοτε τους κανόνες και τις οδηγίες του **Κανονισμού Υγείας και Ασφάλειας της Επιχείρησης**.



- Να μη ξεκινάτε οποιαδήποτε εργασία αν πιστεύετε ότι δεν μπορείτε να την τελειώσετε με ασφάλεια αιτιολογημένα.
- Να φροντίζετε για τη διατήρηση σε καλή κατάσταση όλων των συστημάτων και μηχανισμών ασφαλείας (πυροσβεστικών μέσων, φωτισμού ανάγκης, προφυλακτών, κ.τ.λ.).

Απαγορεύεται:



- Το κάπνισμα και η πρόκληση σπινθήρων με οποιονδήποτε τρόπο, σε θέσεις εργασίας με πιθανότητα ύπαρξης εκρηκτικού περιβάλλοντος.
- Η χρήση οινοπνευματωδών ποτών και ναρκωτικών ουσιών.

6. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ



Πριν αποχωρήσετε από την εργασία σας πρέπει:

- Να διακόπτετε τη λειτουργία των συσκευών που δεν πρέπει να λειτουργούν μετά την αποχώρησή σας.
- Να ελέγχετε το χώρο εργασίας σας για τυχόν εστίες πυρκαγιάς που μπορούν να εκδηλωθούν μετά την αποχώρησή σας.
- Να βεβαιώνετε ότι τα τυχόν υπάρχοντα αυτόματα συστήματα πυρανίχνευσης ή και πυρόσβεσης είναι σε ετοιμότητα και θα λειτουργήσουν κατά την απουσία σας.



7. ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ-ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Επιβάλλεται η χρήση των απαιτούμενων ΜΑΠ και εξοπλισμού από όλους τους εργαζόμενους, εργολάβους και υπεργολάβους καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας.

Ενδεικτικά και μόνο τα ΜΑΠ και ο εξοπλισμός εργασίας είναι:

- Κράνος
- Μάσκες με φίλτρα ενεργού άνθρακα
- Φόρμες εργασίας
- Γυαλιά ασφαλείας



- Γυαλιά ή ασπίδες συγκολλήσεων
- Ωτοασπίδες
- Υποδήματα/μπότες ασφαλείας
- Γάντια εργασίας
- Αδιάβροχα
- Καπέλα
- Σωσίβια γιλέκα
- Αυτόνομες αναπνευστικές συσκευές
- Εξοπλισμός προστασίας από πτώσεις (π.χ. ζώνες ασφαλείας, εξάρτηση πρόσδεσης)



- Κάθε εργαζόμενος έχει την προσωπική του καρτέλα και λαμβάνει τον προσωπικό εξοπλισμό του από τον αποθηκάριο.
- Οι εργαζόμενοι φροντίζουν την υγιεινή και άρτια κατάσταση του ατομικού τους εξοπλισμού και αναφέρουν στον υπεύθυνό τους πιθανά ελαττώματα.
- Σε περίπτωση φθοράς του ατομικού εξοπλισμού γίνεται αντικατάστασή του από τον αποθηκάριο, αφού γίνει η παράδοση του αχρηστευθέντος εξοπλισμού.
- **Απαγορεύεται** η είσοδος επισκεπτών ή προμηθευτών στους χώρους εργασίας εφ' όσον δε φέρουν τα απαιτούμενα Μ.Α.Π.

8. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



Πρώτες βοήθειες είναι το σύνολο των πρώτων ενεργειών που γίνονται στον τόπο του ατυχήματος ή της αιφνίδιας ασθένειας, με πρόχειρα διαθέσιμα μέσα με σκοπό:

- τη διάσωση του θύματος
- την πρόληψη επιδείνωσης κατάστασης
- τη μείωση του πόνου.

Σημαντικά βήματα:

- ✓ εκτιμείστε την κατάσταση
- ✓ ελέγξτε για την ασφάλειά σας
- ✓ δώστε τις Πρώτες Βοήθειες
- ✓ καλέστε το ΕΚΑΒ ή/και άλλες υπηρεσίες αν χρειάζεται (πυροσβεστική, αστυνομία, κ.τ.λ.).



ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

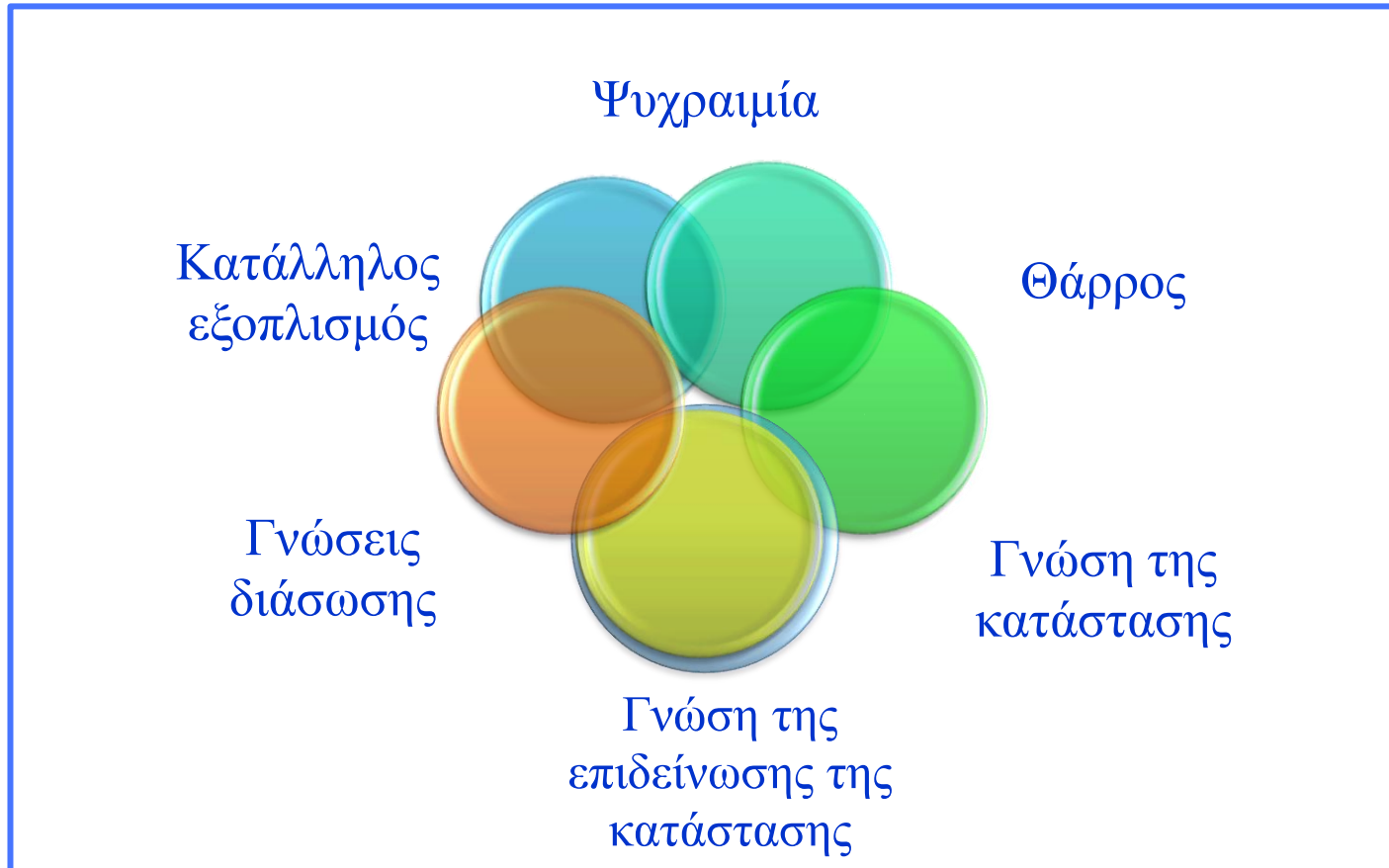


- Αποφυγή άσκοπων κινήσεων και μετακινήσεων του τραυματία.
- Σκέπασμα του τραυματία με κουβέρτα.
- Αποφυγή εντριβών μαλάξεων.
- Αποκατάσταση αναπνοής.
- Σταμάτημα αιμορραγίας με πίεση-επίδεση.
- Αφαίρεση προσεκτικά των ρούχων.



- Δεν χορηγούμε υγρά από το στόμα.
- Καλούμε άμεσα το **166** ή το **112**.
- Δεν μεταφέρουμε ασθενή με κοινό αυτοκίνητο.
- Μετακίνηση τραυματία γίνεται μόνο με φορείο ή κουβέρτα με ήπιες κινήσεις.

ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΔΙΑΣΩΣΗ

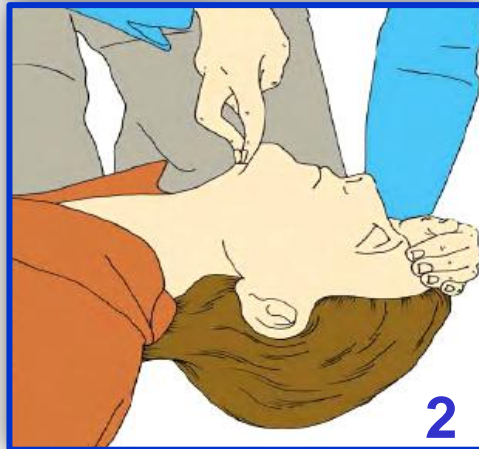


ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

- Ξαπλώνουμε τον ασθενή σε ύπτια θέση.
- Χαλάρωση ενδυμάτων.
- Ανύψωση κάτω άκρων.
- Δεν τοποθετούμε τον ασθενή σε όρθια/καθιστή θέση.
- Δεν του δίνουμε να πει τίποτε από το στόμα εάν δεν έχει συνέλθει πλήρως.
- Αν ο λιπόθυμος ασθενής δεν ανταποκρίνεται αλλά αναπνέει, τον γυρνάμε σε θέση ανάντησης (πλάγια θέση ασφάλειας).
- Μεταφορά του ασθενούς στο νοσοκομείο για ιατρική εκτίμηση ακόμα και αν επανακτήσει τις αισθήσεις του.



ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ



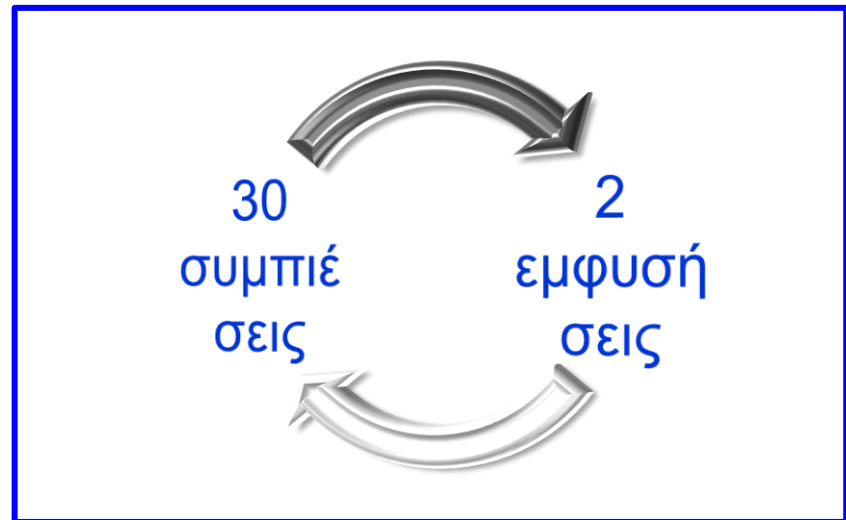
Εάν δεν αναπνέει αρχίστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (**ΚΑΡΠΑ**).

- Ελέγξτε το χώρο για την ασφάλειά σας.
- Ελέγξτε για ανταπόκριση.
- Φωνάξτε για βοήθεια.
- Απελευθερώστε τον αεραγωγό.
- Ελέγξτε την αναπνοή.
- Εφόσον δεν αναπνέει κανονικά καλέστε το ΕΚΑΒ.
- Εφαρμόστε 30 θωρακικές συμπίεσεις.
- Χορηγήστε 2 εμφυσήσεις.



- Συνεχίστε εναλλάσσοντας συνεχώς 30 συμπίεσεις με 2 εμφυσέςεις μέχρι:
 - ✓ να φτάσει η εξειδικευμένη βοήθεια
 - ✓ το θύμα να αρχίσει να αναπνέει κανονικά
 - ✓ να εξαντληθείτε

ΚΑΡΠΑ



ΠΛΗΓΗ - ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ



- Φορέστε τα γάντια σε καθαρά χέρια.
- Αφαιρέστε ή κόβετε προσεχτικά ότι καλύπτει την πληγή (π.χ. ρούχα).
- Εφαρμόστε εξωτερική πίεση χρησιμοποιώντας αποστειρωμένες γάζες και ανυψώστε το μέλος πάνω από το επίπεδο της καρδιάς εάν είναι δυνατόν.
- Συμβουλευστε το άτομο να καθίσει ή να ξαπλώσει εάν η αιμορραγία είναι μεγάλη.
- Στερεώστε με επίδεσμο επιπλέον γάζες πάνω από το σημείο της αιμορραγίας και καλέστε βοήθεια.
- Σε περίπτωση που υπάρχει ξένο σώμα στο τραύμα μην το αφαιρέσετε. Καλέστε βοήθεια.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ-ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΜΟΛΥΝΣΗΣ



- Τα τραύματα θα πρέπει να καθαρίζονται από σκόνες, ξένα σώματα κ.τ.λ. με φυσιολογικό ορό (N/S 0.9%). Τραύματα ιδιαίτερα βρώμικα ή αιμορραγούντα απαιτούν έκπλυση με οξυζενέ και στη συνέχεια ξέπλυμα με φυσιολογικό ορό. Το τραύμα στη συνέχεια σκουπίζεται με αποστειρωμένη γάζα.
- Σε βαθιά θλαστικά τραύματα δεν βάζουμε Betadine στους υποκείμενους ιστούς (υποδόριο λίπος) αλλά μόνο στο δέρμα γύρω από τη βλάβη.
- Πριν την επίδεση του τραύματος, να χρησιμοποιούνται βαζελινούχες γάζες εμποτισμένες με αντιβιοτικό τύπου Fucidine. Για τα ανοιχτά τραύματα, ενδείκνυται η χρήση αντιμικροβιακών σπρέι π.χ. Pulvo.
- Σε κάθε περίπτωση τραύματος με λύση της συνέχειας του δέρματος, θα πρέπει να τονίζεται η αναγκαιότητα προφύλαξης από τον τέτανο.

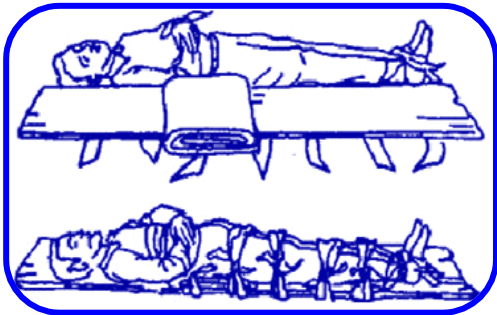
ΕΓΚΑΥΜΑ



- Αφθονο τρεχούμενο νερό. Τοποθετούμε την περιοχή του εγκαύματος κάτω από τρεχούμενο κρύο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά και ανυψώνουμε το τραυματισμένο μέλος. Αν το έγκαυμα οφείλεται σε χημικά, ενεργούμε όπως πιο πάνω για τουλάχιστον 20 λεπτά.
- Προσεκτική αφαίρεση κοσμημάτων και ρούχων από την περιοχή πριν πρηστεί.
- Δεν αφαιρούμε ρούχα που έχουν κολλήσει στο δέρμα.
- Κάλυψη του εγκαύματος ΜΟΝΟ με αποστειρωμένα ή καθαρά επιθέματα: Κίνδυνος μόλυνσης.
- Μην πιέζετε τις φουσκάλες.
- Μη βάζετε λοσιόν, αλοιφές πάνω στο τραύμα.
- Ποτέ πάγο στις εγκαυματικές περιοχές.
- Άμεση μεταφορά σε νοσοκομείο.

**Προσοχή
Κίνδυνος!**

ΥΠΟΨΙΑ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ



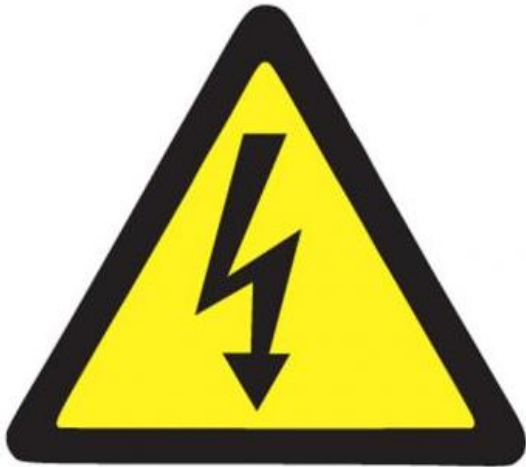
- Ειδοποιήστε όσο πιο γρήγορα γίνεται το ασθενοφόρο.
- Δεν μετακινείτε τον πάσχοντα παρά όταν είναι απόλυτη ανάγκη και τον τοποθετείτε σε μία θέση στην οποία αισθάνεται άνετα.
- Αν υπάρχει απώλεια των αισθήσεων ή δυσκολία στην αναπνοή ή αιμορραγία, ασχοληθείτε πρώτα με αυτά και αντιμετωπίστε το κάταγμα αργότερα.
- Αντιμετωπίστε το κάταγμα στη θέση που βρήκατε τον πάσχοντα (εκτός αν αυτό είναι αδύνατο).
- Σε κάθε περίπτωση που θα χρησιμοποιήσετε επιδέσμους, φροντίστε να είναι σταθεροί αλλά όχι πολύ σφικτοί ώστε να δυσκολέψουν την κυκλοφορία ή να προκαλέσουν πόνο. Η ακινητοποίηση μπορεί να γίνει με πρόχειρα μέσα π.χ. ξύλα ή ρούχα .

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΟΦΘΑΛΜΩΝ



- Τοποθετείστε γάντια σε καθαρά χέρια.
- Αφαιρέστε τυχόν ξένο σώμα από τα μάτια ξεπλένοντάς το με καθαρό/αποστειρωμένο νερό ή φυσιολογικό ορό ή με τη χρήση βρεγμένου μαντηλιού. **ΔΕΝ** αφαιρούμε οτιδήποτε έχει κολλήσει ή σφηνωθεί!
- Σε κάκωση από χημικά τοποθετείστε το μάτι κάτω από τρεχούμενο νερό για τουλάχιστον 10 λεπτά (ξέπλυμα μέσα και έξω από τα βλέφαρα) και κλείστε το μάτι με οφθαλμικό επίθεμα και επίδεσμο μέχρι να οδηγηθεί το άτομο στο νοσοκομείο. Καλό θα ήταν να κρατήσετε την ονομασία ή τη συσκευασία του χημικού και να τα παραδώσετε στο ιατρικό προσωπικό.

ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ



Ο κίνδυνος από ηλεκτροπληξία, εξαρτάται από:

- Την τάση
- Τον τρόπο που το ρεύμα διαπέρασε το σώμα
- Τη γενικότερη κατάσταση της υγείας

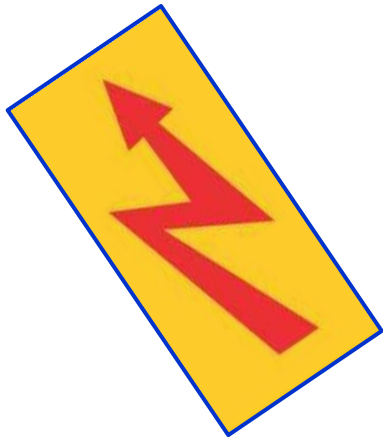
Καλέστε άμεσα το **166** ή το **112**, αν διαπιστώσετε:

- Ανακοπή καρδιάς
- Αρρυθμίες
- Πρόβλημα στην αναπνοή
- Πόνο στους μυς και συσπάσεις ή μούδιασμα
- Παροξυσμούς
- Λιποθυμία

Αντιμετώπιση:



- Προσεγγίστε με ασφάλεια
- Κλείστε την πηγή του ρεύματος αν είναι δυνατόν ή απομακρύνετε τη με έναν κακό αγωγό
- Καλέστε **166** ή **112**
- Ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ αν χρειάζεται

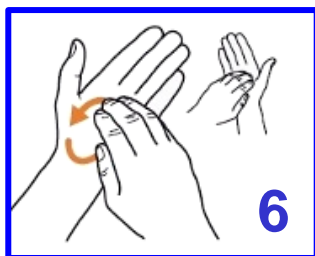
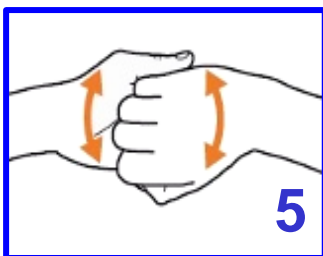
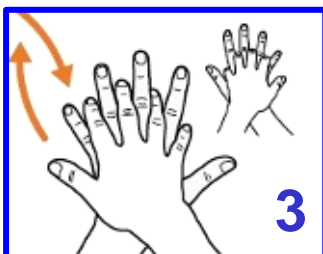
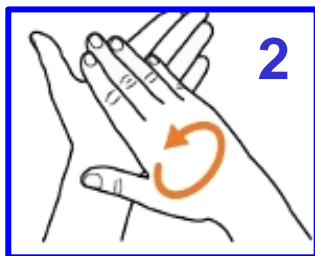
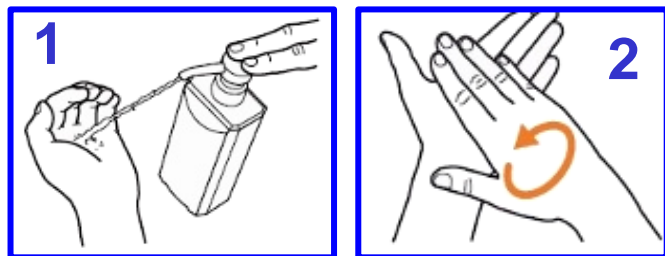


ΠΡΟΣΟΧΗ: Μην πλησιάζετε καλώδια υψηλής τάσης πριν διακοπεί το ρεύμα. Μείνετε σε απόσταση τουλάχιστον 6 μέτρων αν τα καλώδια μετακινούνται ή βγάζουν σπίθες.

ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ:

Κάθε θύμα ηλεκτρικού ατυχήματος θα πρέπει να διακομίζεται στο νοσοκομείο και να παρακολουθείται.

9. ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



Πρέπει να τηρούνται σχολαστικά τα παρακάτω μέτρα υγιεινής:

- Χρήση Μ.Α.Π.
- Πλύσιμο των χεριών με αντισηπτικό πριν το φαγητό.
- Διενέργεια εμβολιασμών.
- Διενέργεια τακτικών εργαστηριακών εξετάσεων.
- Ενημέρωση ιατρού εργασίας για κάθε πρόβλημα υγείας.

10. ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ - ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ



• **Εργατικό ατύχημα** είναι εκείνο που συμβαίνει στον εργαζόμενο κατά τη διάρκεια της εργασίας ή με αφορμή την εργασία και οφείλεται σε απότομο γεγονός (βίαιο συμβάν), εφόσον αυτό προκαλεί στον εργαζόμενο ανικανότητα για εργασία ή ακόμη και θάνατο.

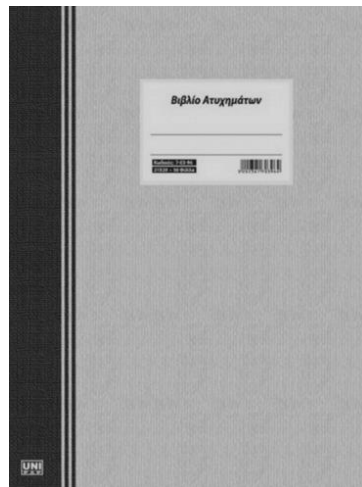
• **Επαγγελματική ασθένεια** είναι οποιαδήποτε βλάβη προκαλείται στην υγεία του εργαζόμενου, εξ αιτίας της παρατεταμένης έκθεσης του εργαζόμενου σε ανθυγιεινές συνθήκες, λόγω της εργασίας την οποία εκτελεί.

•Ο Εργοδότης οφείλει:

✓ Να αναγγέλλει στις αρμόδιες Επιθεωρήσεις Εργασίας, στις πλησιέστερες αστυνομικές αρχές και στις αρμόδιες υπηρεσίες του ασφαλιστικού οργανισμού στον οποίο υπάγεται ο εργαζόμενος, εντός 24 ωρών, όλα τα εργατικά ατυχήματα και εφόσον πρόκειται για σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο, να τηρεί αμετάβλητα όλα τα στοιχεία που δύνανται να χρησιμεύσουν για εξακρίβωση των αιτιών του ατυχήματος.

✓ Να τηρεί ειδικό βιβλίο ατυχημάτων στο οποίο να καταγράφονται τα αίτια και η περιγραφή του ατυχήματος και να το θέτει στη διάθεση των αρμόδιων αρχών.

✓ Να τηρεί κατάλογο των εργατικών ατυχημάτων που είχαν ως συνέπεια για τον εργαζόμενο ανικανότητα εργασίας μεγαλύτερη των τριών εργάσιμων ημερών.



11. ΘΟΡΥΒΟΣ



- Πρέπει να γίνονται τακτικές μετρήσεις θορύβου στους χώρους εργασίας.
- Όταν η έκθεση σε θόρυβο υπερβαίνει τα **80 dB**,
 - α) οι εργαζόμενοι δικαιούνται έλεγχο της ακοής τους από τον Ι.Ε. και β) ο εργοδότης θέτει στη διάθεσή τους τα κατάλληλα ΜΑΠ της ακοής.
- Όταν η έκθεση σε θόρυβο υπερβαίνει τα **85 dB**,
 - α) οι εργαζόμενοι δικαιούνται έλεγχο της ακοής τους,
 - β) ο εργοδότης πρέπει να λαμβάνει τεχνικά ή και/οργανωτικά μέτρα για τη μείωση του θορύβου,
 - γ) στις θέσεις εργασίας να τοποθετείται η κατάλληλη σήμανση και δ) οι εργαζόμενοι υποχρεωτικά κάνουν χρήση κατάλληλων ΜΑΠ της ακοής.
- Σε καμιά περίπτωση η έκθεση του εργαζόμενου δεν επιτρέπεται να υπερβεί τις οριακές τιμές έκθεσης (**87 dB**).
- **Απαγορεύεται** η χρήση «walkman» στους χώρους εργασίας.

12. ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΟΛΗ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ



- **Απαγορεύεται** το κάπνισμα σε χώρους εύφλεκτων υλικών.
- **Να διατηρείτε** τους χώρους εργασίας καθαρούς, απομακρύνοντας αμέσως όλα τα σκουπίδια και τα εύφλεκτα υλικά, όπως λάδια, στουπιά, χαρτιά κ.τ.λ.
- **Απαγορεύεται** να αφήνετε φεύγοντας από την εργασία σας, τσιγάρα αναμμένα, συσκευές συνδεδεμένες με το ρεύμα και ότι άλλο μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά.
- **Να γίνεται** τακτική επιθεώρηση και συντήρηση μηχανών και εγκαταστάσεων.
- **Φροντίστε** να υπάρχει πάντα έξοδος ελεύθερη και χωρίς εμπόδια για γρήγορη απομάκρυνση.



- Ο αερισμός των χώρων εργασίας να είναι επαρκής και συχνός.
- Διέκοψε την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος όπου δεν απαιτείται, κατά τις μη εργάσιμες μέρες, εκτός των φώτων ασφαλείας και φρόντισε να τεθούν εκτός λειτουργίας φωτοτυπικά μηχανήματα, ανεμιστήρες και λοιπές μηχανές.
- Ενημέρωσε τους αρμόδιους για οποιαδήποτε απώλεια ή λήξη των πυροσβεστήρων.
- Φρόντισε να γνωρίζεις τις θέσεις των πυροσβεστήρων, των άλλων μέσων πυρόσβεσης, καθώς και τη χρήση τους.
- Όταν δείτε πυρκαγιά δώστε αμέσως σήμα συναγερμού και ειδοποιείστε για βοήθεια.

13. ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ



- Διατήρησε το χώρο σου σε τάξη ώστε να μην απειλείται η δική σου ασφάλεια αλλά και των άλλων εργαζομένων.
- Τα δάπεδα να διατηρούνται πάντα καθαρά, χωρίς εμπόδια και σε καλή κατάσταση.
- Οι διάδρομοι κυκλοφορίας, οι οδοί διαφυγής και οι έξοδοι κινδύνου να είναι καθαροί και χωρίς εμπόδια.
- Όλα τα εργαλεία, εξοπλισμός και υλικά να τοποθετούνται στη θέση τους μετά από κάθε χρήση.
- Καθάρισε τα χυμένα υγρά, λάδια, γράσα κ.τ.λ., που μπορεί να προκαλέσουν ατύχημα.
- Μην πετάς τα σκουπίδια σου οπουδήποτε παρά μόνο στους κάδους απορριμμάτων.

14. ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ



- Διάβασε τις **ετικέτες** των δοχείων των ουσιών προσεκτικά και πάρε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας πριν είναι αργά.
- Μην αναμειγνύεις ποτέ χημικές ουσίες αν δεν είσαι υπεύθυνος για αυτό.
- Η μετάγγιση ουσιών αρχικών συσκευασιών σε άλλα δοχεία θα γίνεται μόνο εφόσον αυτά τα δοχεία φέρουν την ίδια σήμανση, καθαρή και άφθαρτη.
- Προσοχή στις διαρροές επικίνδυνων ουσιών και σε περίπτωση που αυτό συμβεί, η αντιμετώπιση της διαρροής γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του προμηθευτή της ουσίας.
- Αποθήκευσε τις ουσίες σύμφωνα με τις οδηγίες αποθήκευσης του προμηθευτή.



- Να ενημερώνεσαι για τις πρώτες βοήθειες και τις άλλες οδηγίες που αναγράφονται στις ετικέτες των συσκευασιών.
- Μην καπνίζεις, μην τρως και μην πίνεις σε χώρους όπου υπάρχουν επικίνδυνες ουσίες.
- Για την αναρρόφηση επικινδύνων ουσιών χρησιμοποίησε πάντα αντλία και ποτέ το στόμα.
- Να αναφέρεις πάντα στον υπεύθυνο τις όποιες διαρροές ουσιών έχεις αντιληφθεί.
- **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΑΥΣΤΗΡΑ** η χρήση κάθε επικίνδυνης ή εύφλεκτης ουσίας για το άναμμα φωτιάς.

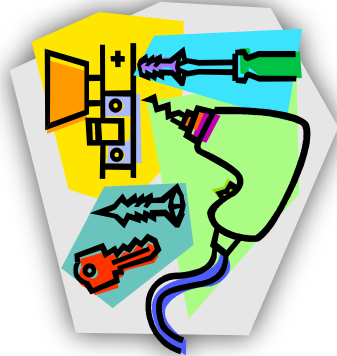
ΣΥΜΒΟΛΑ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

		
ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ	ΑΕΡΙΟ ΥΠΟ ΠΙΕΣΗ	ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
		
ΕΥΦΛΕΚΤΟ	ΔΙΑΒΡΩΤΙΚΟ	ΣΟΒΑΡΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
		
ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ	ΟΞΕΙΑ ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

15. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΙΣΧΥΟΣ



- Πρέπει να γνωρίζεις καλά τη χρήση κάθε εργαλείου που χρησιμοποιείς.
- Να χρησιμοποιείς πάντα τα ειδικά και κατάλληλα εργαλεία για την κάθε εργασία.
- Πριν χειριστείς εξοπλισμό ισχύος, ενημερώσου πλήρως για τους πιθανούς κινδύνους από τους αρμόδιους.
- Πριν από κάθε χρήση εργαλείων ή εξοπλισμού, να ελέγχεις την ασφαλή λειτουργική κατάστασή τους.
- Να γνωρίζεις που είναι ο διακόπτης για τη διακοπή λειτουργίας σε έκτακτη ανάγκη.



- Μη χρησιμοποιείς ηλεκτρικά εργαλεία κοντά σε εύφλεκτα υλικά ή σε εκρηκτική ατμόσφαιρα, εκτός αν έχουν αντιεκρηκτική προστασία.
- Μην κάνεις αστεϊσμούς και μη φοράς ποτέ κοσμήματα, αλυσίδες, μεταλλικά ρολόγια κ.τ.λ., όταν εργάζεσαι σε εξοπλισμό εργασίας.
- Οι προφυλακτήρες των εργαλείων και εξοπλισμού να είναι στη θέση τους πριν τη χρήση τους.

16. ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ & ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΕΓΚ/ΣΕΙΣ



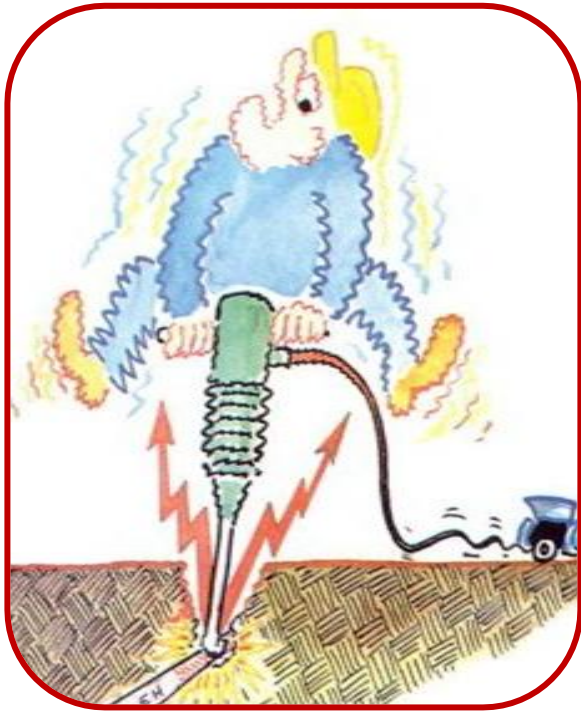
•ΜΗΝ ΑΓΓΙΖΕΙΣ ΠΡΙΝ ΕΛΕΓΞΕΙΣ !

•**Απαγορεύεται** η εκτέλεση ηλεκτρολογικών εργασιών από άτομα που δεν έχουν άδεια σύμφωνα με το σχετικό νόμο.

•Έλεγξε και εξασφάλισε ασφαλείς συνθήκες εργασίας σε χώρους που υπάρχει παροχή ενεργού ρεύματος.

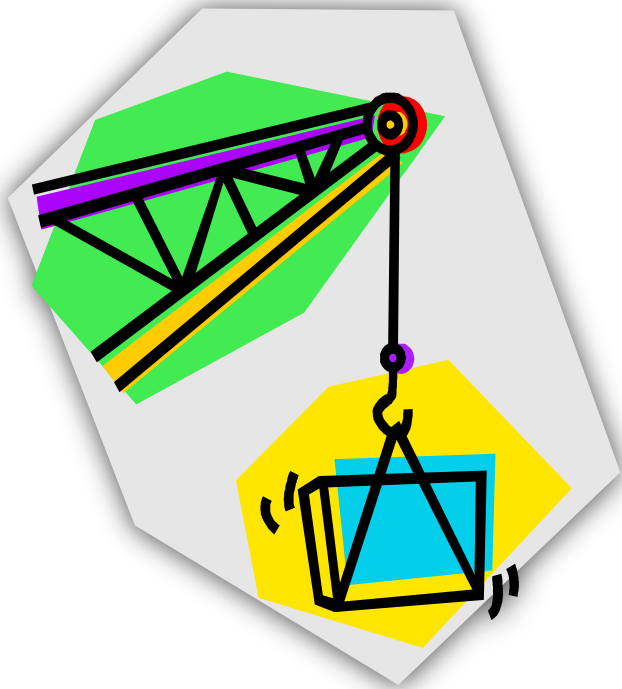
•Εξασφάλισε κατάλληλη και επαρκή σήμανση σε ηλεκτροφόρα καλώδια και εξοπλισμό υψηλής τάσης.

•Γείωνε όλες τις ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και τον όποιο ηλεκτρικό εξοπλισμό χειρίζεσαι.

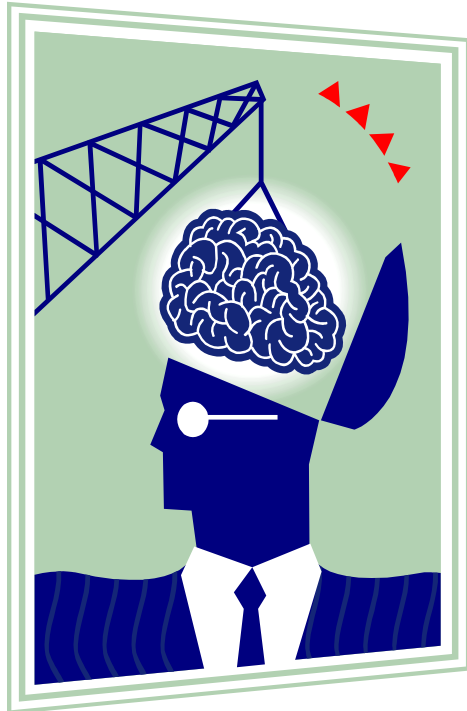


- Να γίνεται λεπτομερής επιθεώρηση των εγκαταστάσεων ως προς τη λειτουργική τους ασφάλεια πριν από ενεργοποίηση για χρήση.
- Οι εργολάβοι και υπεργολάβοι να παίρνουν άδεια από τους υπεύθυνους πριν κάνουν χρήση του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Εκσκαφές, γίνονται μόνον κατόπιν ειδικής άδειας από τον επιβλέποντα και βάση ενημερωτικού σχεδίου σχετικά με την όδευση των ηλεκτροφόρων καλωδίων.
- Στις περιοχές που υπάρχουν εναέρια ηλεκτρικά δίκτυα ή εγκαταστάσεις, πρέπει να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας πριν την έναρξη εργασιών.

17. ΑΝΥΨΩΤΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΕΡΓΩΝ



- Ο χειρισμός των ανυψωτικών μηχανημάτων, γίνεται μόνο από χειριστές που διαθέτουν την κατάλληλη άδεια την οποία, έχουν πάντα μαζί τους.
- Να συντηρούνται τακτικά, να υποβάλλονται σε περιοδικές δοκιμές και ελέγχους, σύμφωνα με τις απαιτήσεις της νομοθεσίας ώστε να είναι πάντα σε καλή κατάσταση λειτουργίας.
- Εξασφάλισε πλήρη ορατότητα της φόρτωσης, εκφόρτωσης, ανύψωσης και μεταφοράς του φορτίου, αλλιώς κάλεσε κουμανταδόρο.



• **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ** η ανύψωση ή η μεταφορά προσωπικού με ανυψωτικό μηχάνημα.

• **Δεν επιτρέπεται** η παραμονή εργαζομένων κάτω από αιωρούμενα φορτία και πλησίον συρματόσχοινων και σχοινιών υπό τάση.

• **Δεν επιτρέπεται** η ελεύθερη αιώρηση φορτίων, η μη κατακόρυφη ανύψωση, η υπερφόρτωση μηχανών, η ανύψωση ή εναπόθεση φορτίων πέραν της προβολής του βραχίονα.

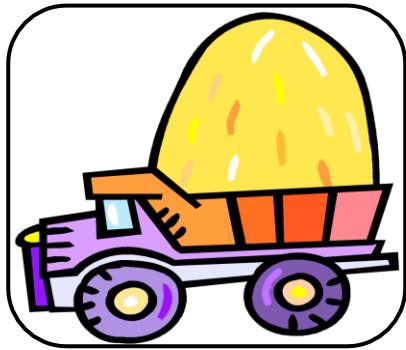
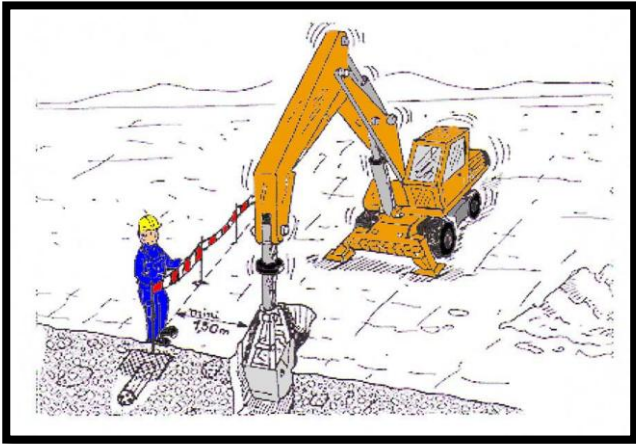
• **Μην ανελκύεις ή καθελκύεις** φορτία με μεγάλη ταχύτητα, με φθαρμένα συρματόσχοινα ή ακατάλληλα άγκιστρα.

18. ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ/ΟΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΟΔΗΓΗΣΗ



Κατά το χειρισμό μηχανημάτων έργων και κατά την οδήγηση οχημάτων:

- **Απαγορεύεται** η μεταφορά προσωπικού με μηχανήματα έργων.
- Επιτρέπεται να οδηγείς ή να χειρίζεσαι οχήματα ή μηχανήματα **ΜΟΝΟ** αν είσαι εξουσιοδοτημένος και έχεις πάντα μαζί σου την προβλεπόμενη από το νόμο άδεια.
- Να ελέγχεις πάντα τα πιστοποιητικά καταλληλότητας, συντήρησης και ασφαλούς λειτουργικής κατάστασης.
- Μη φορτώνεις το όχημα πέραν του επιτρεπόμενου ορίου φόρτωσης.
- Μην ενοχλείς τους γύρω σου με τον τρόπο που συμπεριφέρεσαι ή οδηγείς.



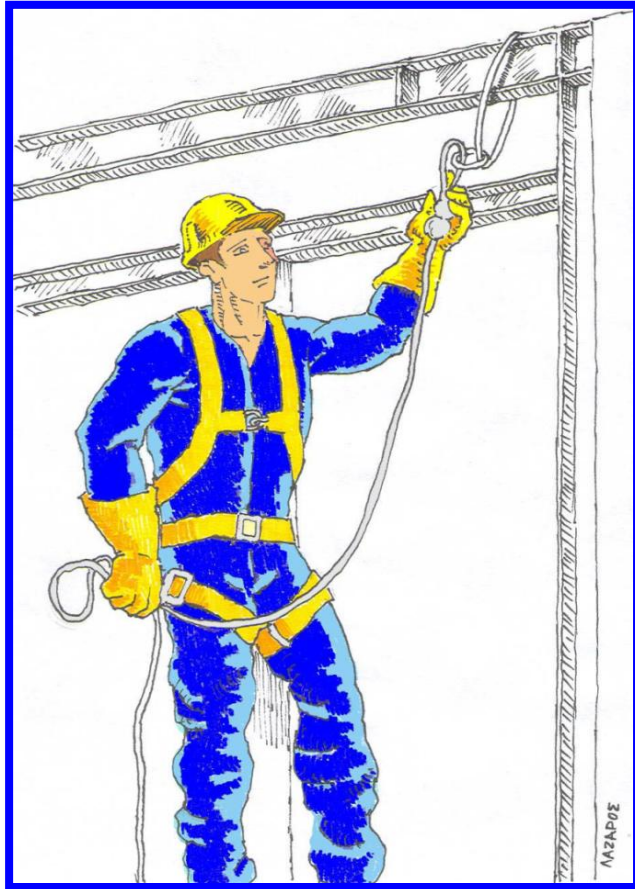
- Η μεταφορά υλικών, προϊόντων εκσκαφής κ.τ.λ., γίνεται **ΜΟΝΟ** εφ' όσον έχουν καλυφθεί με το ειδικό προστατευτικό κάλυμμα που προβλέπεται από τη νομοθεσία.
- Να προσέχεις τα εναέρια καλώδια κατά τις μετακινήσεις.
- Να φοράς μόνο υποδήματα ασφαλείας κατά την οδήγηση ή το χειρισμό μηχανημάτων και να φροντίζεις αυτά να είναι καθαρά από λάδια ή λάσπες.
- Στο τέλος της εργασίας σου, σταθμεύεις σε επίπεδο χώρο, αφαιρείς το κλειδί και ασφαλίζεις τις πόρτες του οχήματός ή του μηχανήματός σου.

19. ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΟΔΗΓΟΥΣ



- Οδήγησε με σύνεση και ασφάλεια, για να μπορέσεις να φτάσεις στον προορισμό σου.
- Συμπλήρωσε τα στοιχεία στο ξεκίνημα αλλά και στο τέλος της εργασίας σου.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΟΡΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ.**
- Τήρησε τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας.
- Πριν ξεκινήσεις, κάνε τον απαραίτητο έλεγχο στο όχημά σου.
- Κάνε διάλειμμα ανάπαυσης πριν κουραστείς.
- **ΟΧΙ** φορτία μέσα στην καμπίνα του οδηγού.
- **ΟΧΙ** στους επιβάτες χωρίς άδεια.
- Οι καθρέπτες να είναι πάντα καθαροί και ρυθμισμένοι.

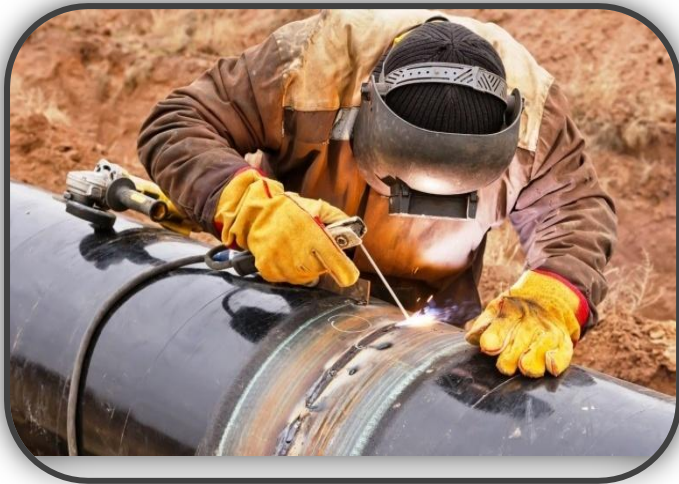
20. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΠΤΩΣΕΙΣ-ΠΤΩΣΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ



- Να χρησιμοποιείς πάντα τον κατάλληλο εξοπλισμό προστασίας από πτώσεις.
- Χρησιμοποίησε μόνο σκάλες και άλλες ασφαλείς κατασκευές για να φτάσεις στη θέση εργασίας σου.
- Διατήρησε τα δάπεδα εργασίας καθαρά.
- Μην αφήνεις τα εργαλεία σου, υλικά και προϊόντα στις σκάλες ή σε υπερυψωμένα δάπεδα, γιατί από τη πτώση τους μπορεί να προκληθεί ατύχημα.

• ΔΕΣΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΗ ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

21. ΘΕΡΜΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ



- Συγκολλήσεις, εκτελούνται **ΜΟΝΟ** από εξειδικευμένο και εκπαιδευμένο προσωπικό και πάντα με οργανωμένη πυροπροστασία.
- Ηλεκτροσυγκολλήσεις επιτρέπονται **ΜΟΝΟ** από ηλεκτροσυγκολλητή που διαθέτει άδεια.
- **Υποχρεωτικά** οι εργαζόμενοι πρέπει να κάνουν χρήση κατάλληλων ΜΑΠ.
- Η αποθήκευση και η μεταφορά των φιαλών να γίνεται από αρμόδιο άτομο με γνώση των κανονισμών - οδηγιών αποθήκευσης και μεταφοράς φιαλών.
- Οι άδειες φιάλες αποθηκεύονται σε ειδικούς χώρους με ασφάλεια έναντι ανατροπής.

22. ΣΥΓΚΟΛΛΗΣΕΙΣ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ



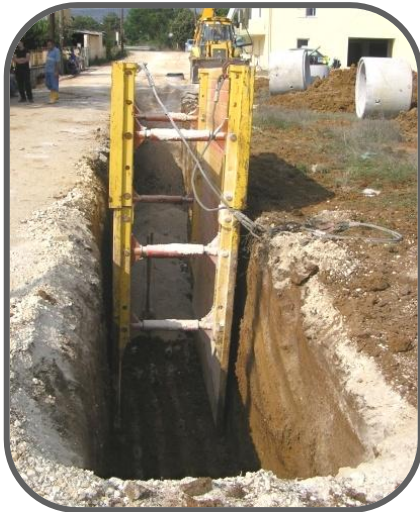
- Επιθεώρησε τους χώρους εργασίας και βεβαιώσου ότι είναι απαλλαγμένοι από εκρηκτικά ή τοξικά αέρια και φρόντισε για τον καλό αερισμό και την ανανέωση του αέρα.
- Για κλειστούς χώρους πρέπει να υπάρχει άδεια θερμής εργασίας ή και άδεια εργασίας.
- Οργάνωσε την πυροπροστασία των χώρων πριν από κάθε θερμή εργασία.
- Μετά το τέλος της εργασίας να γίνεται καλός **ΕΛΕΓΧΟΣ** για έναρξη πυρκαγιάς που μπορεί να εκδηλωθεί μετά την αποχώρηση από την εργασία.

23. ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ ΤΩΝ ΘΕΣΕΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Πριν την έναρξη εργασιών εκσκαφών απαιτείται:

- Η έρευνα του εδάφους.
- Η έρευνα των υπογείων δικτύων.

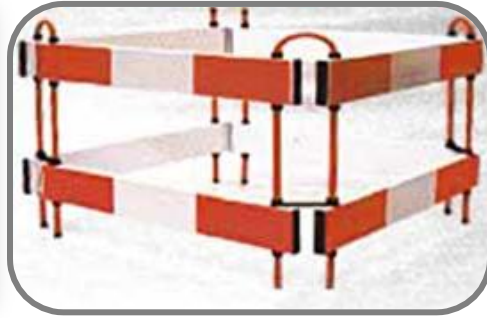


Αν απαιτείται αντιστήριξη πρέπει να μελετάται σύμφωνα με τη νομοθεσία και να τοποθετείται έγκαιρα.

Πριν την έναρξη εργασιών οι θέσεις εργασίας να περιφράσσονται και να επισημαίνονται.



- Τα μηχανήματα και οχήματα που χρησιμοποιούνται στις εργασίες εκσκαφών, πρέπει να επισημαίνονται σύμφωνα με τις διατάξεις του Κ.Ο.Κ.
- Μετά από βροχόπτωση να γίνεται έλεγχος στις εκσκαφές.
- Σε εκσκαφές που έχουν πλημμυρίσει **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ** η εργασία.
- Να προβλέπεται η απορροή ομβρίων στα φρεάτια.
- **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ** η απόθεση υλικών και εργαλείων σε απόσταση μικρότερη των 60 cm από το χείλος του πρανούς.



•Κάθε ανοιχτό φρεάτιο εφόσον δεν γίνεται εργασία σ' αυτό πρέπει να καλύπτεται με ειδική σχάρα που θα εξασφαλίζεται από οριζόντιες μετακινήσεις, θα επισημαίνεται με περίφραγμα από ορθοστάτες και κάγκελα με ευδιάκριτα χρώματα και θα τοποθετούνται προειδοποιητικά σήματα για την έγκαιρη προειδοποίηση της επερχόμενης κυκλοφορίας, σε αποστάσεις τουλάχιστον 30μ., εξαρτώμενες από τις τοπικές συνθήκες και διατάξεις του Κ.Ο.Κ.



Στις εγκαταστάσεις αποχέτευσης (φρεάτια επίσκεψης, φρεάτια συγκέντρωσης, εξαεριστικά καταθλιπτικών αγωγών, αντλιοστάσια λυμάτων κ.τ.λ.), είναι σ' όλη την έκταση τους επικίνδυνες για έκρηξη γι' αυτό επιβάλλεται να εφαρμόζονται οι παρακάτω κανόνες:

- Οι ηλεκτρικές εγκαταστάσεις να είναι **αντιεκρηκτικού** τύπου.
- Τεχνητός φωτισμός επιτρέπεται **μόνο** με λυχνίες αντιεκρηκτικού τύπου.

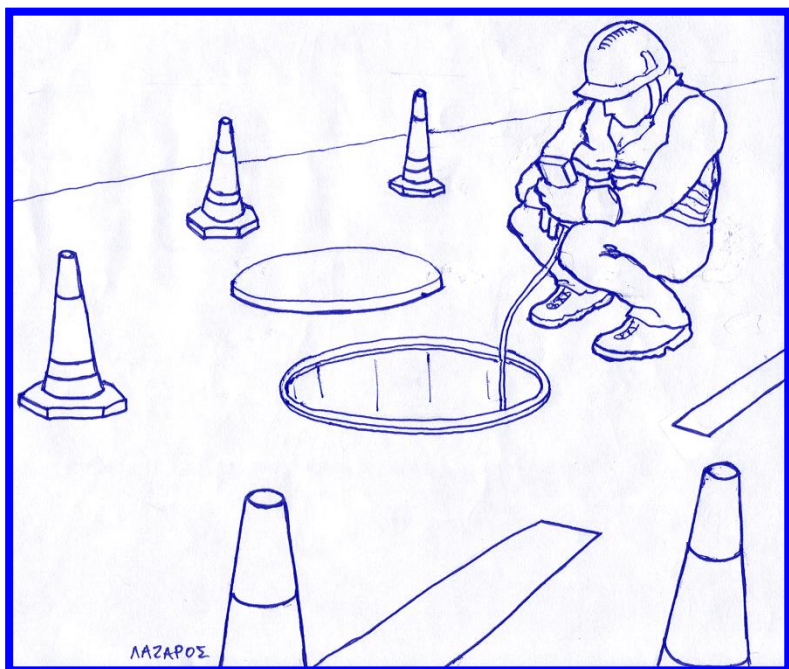


•ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ

η είσοδος στους χώρους αυτούς με ακάλυπτο φως, φλόγα, κοινό φανό τσέπης ή λυχνία που δεν είναι αντιαεκρηκτικού τύπου.

•ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ

το άναμμα σπέρτων ή αναπτήρων, η χρήση συσκευών ηλεκτροσυγκόλλησης και το κάπνισμα στους χώρους αυτούς ή κοντά σ' αυτούς.



Πριν την έναρξη εργασιών σε υπονόμους ή κλειστούς χώρους εγκ/σεων αποχέτευσης (π.χ. δεξαμενές αντλιοστασίων) **ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ** να προηγείται επαρκής αερισμός που επιτυγχάνεται:

- Με φυσικό αερισμό.
- Με το άνοιγμα φρεατίων εκατέρωθεν της θέσης εργασίας.
- Με μηχανικό αερισμό.

Πριν την είσοδο εργαζομένων στις παραπάνω εργασίες **ΕΠΙΒΑΛΛΕΤΑΙ** ο έλεγχος καταλληλότητας της ατμόσφαιρας, για την ανίχνευση τοξικών ή και εκρηκτικών αερίων και στον προσδιορισμό της περιεκτικότητας του αέρα σε οξυγόνο.



Το προσωπικό που θα εργασθεί σε χώρους που υπάρχουν τοξικά ή και εκρηκτικά αέρια πρέπει:

- Να έχει αυτόνομη αναπνευστική συσκευή.
- Να συνοδεύεται από άλλους εργαζόμενους.
- Αν κάποιος εργαζόμενος χρειαστεί βοήθεια, οι εργαζόμενοι θα πλησιάσουν για βοήθεια μόνο φορώντας αυτόνομη αναπνευστική συσκευή.
- **ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ** το προσωπικό να κάνει χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών.

Στους παραπάνω χώρους, πρέπει να γίνεται συνεχής εξαερισμός και να υπάρχει συσκευή ανίχνευσης αερίων σ' όλη τη διάρκεια των εργασιών.



•ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ

το κάπνισμα όχι μόνο γύρω από τους χωνευτές αλλά και σε όλη τη μονάδα.

Γύρω από τους χωνευτές ΔΕΝ πρέπει:

- Να κυκλοφορούν αυτοκίνητα.
- Να προκαλούνται με οποιονδήποτε τρόπο σπινθήρες ή να υπάρχουν ανοικτές φλόγες.
- Να προκαλείται ανάπτυξη ψηλών θερμοκρασιών.

•ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ

Η κάθε είδους εργασία με ηλεκτροσυγκόλληση ή οξυγονοκόλληση.

- Ο εξοπλισμός εργασίας να είναι από υλικά που δε δημιουργούν σπινθήρες.

24. ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΣΤΑ ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΡΓΑ

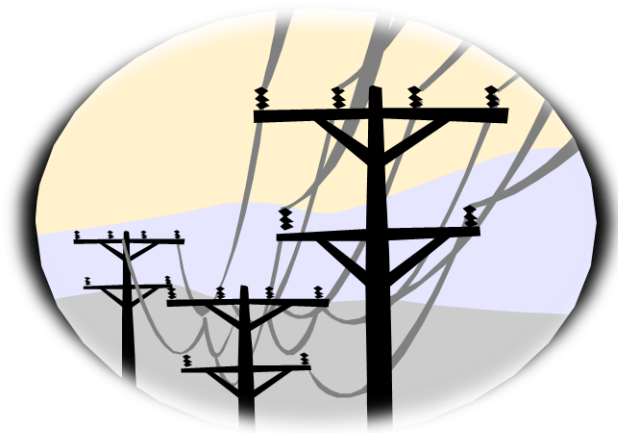


Υποχρεώσεις του κύριου του έργου:

- Αν ολόκληρο το έργο δεν ανατίθεται σε έναν εργολάβο, ο κύριος του έργου, υποχρεούται να τηρεί όλα τα μέτρα ασφάλειας, στα τμήματα του έργου που δεν εκτελούν εργολάβοι ή υπεργολάβοι.
- Ο εργολάβος ολόκληρου του έργου και όταν δεν υπάρχει, ο κύριος του έργου, διαβιβάζει στην αρμόδια επιθεώρηση εργασίας πριν την έναρξη των εργασιών, την εκ των προτέρων γνωστοποίηση σύμφωνα με το άρθρο 12, παράρτημα ΙΙΙ του Π.Δ. 305/96, η οποία πρέπει να αναρτάται, κατά τρόπο εμφανή στο εργοτάξιο και αν χρειάζεται να ενημερώνεται.



- Σε περίπτωση διακοπής των εργασιών, ο κύριος του έργου λαμβάνει όλα τα μέτρα ασφάλειας που θα του προτείνει εγγράφως ο Επιβλέπων Μηχ/κός και τα διατηρεί αναλλοίωτα σε όλη τη διάρκεια της διακοπής.
- Πριν την έναρξη των εργασιών που διακόπηκαν, ο κύριος του έργου είναι υποχρεωμένος να ειδοποιήσει εγγράφως τον επιβλέποντα του έργου.
- Μεριμνά για την προμήθεια- θεώρηση και φύλαξη του Ημερολογίου Μέτρων Ασφάλειας (Η.Μ.Α.) στο εργοτάξιο.
- Ο κύριος του έργου αναθέτει εγγράφως καθήκοντα σε συντονιστή για θέματα ασφάλειας και υγείας στη φάση της μελέτης και στη φάση της εκτέλεσης σύμφωνα με το Π.Δ.305/96.



- Ο κύριος του έργου φροντίζει για τη σύνταξη των Σ.Α.Υ.& Φ.Α.Υ και την τήρησή τους στο εργοτάξιο.
- Ο κύριος του έργου, όταν πλησίον του εργοταξίου διέρχονται αγωγοί της ΔΕΗ, υποβάλλει εγγράφως αίτηση προς αυτήν, ώστε τα μέτρα ασφάλειας που πρέπει να ληφθούν, να εξετάζονται από κοινού με τη ΔΕΗ, αυτόν που εκτελεί το έργο και τον Επιβλέποντα.
- Ο κύριος του έργου έχει την υποχρέωση για τη φύλαξη του Φ.Α.Υ. σε όλη τη διάρκεια ζωής του έργου, μετά το πέρας της κατασκευής του.
- Ο κύριος του έργου έχει όλες τις υποχρεώσεις του εργοδότη, σύμφωνα με το Ν. 3850/2010 για τους εργαζόμενούς του.

Ο μελετητής υποχρεούται:

- Να συντάσσει μελέτη μέτρων ασφάλειας (ΣΑΥ&ΦΑΥ), σύμφωνα με τους κανόνες της επιστήμης και τέχνης όταν προβλέπεται από τις διατάξεις που ισχύουν.



- Να συντάσσει μελέτη σύμφωνα με το Π.Δ.1073/81 και τον Κτιριοδομικό Κανονισμό για τις αντιστηρίξεις πρανών, όταν αυτές απαιτούνται.



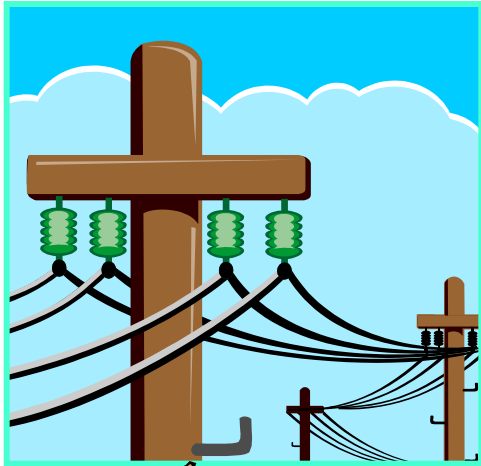
- Να συντάσσει μελέτη λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές αρχές πρόληψης σε θέματα ασφάλειας και υγείας που αναφέρονται στο άρθρο 42 του Ν. 3850/2010, στο Π.Δ. 305/96 και στις σχετικές αποφάσεις του ΥΠΕΧΩΔΕ.

Τονίζεται ότι ο μελετητής αφ' ενός μεν πρέπει να λάβει υπόψη του τις αρχές πρόληψης του εργασιακού κινδύνου (Ν.3850/2010), αφ' ετέρου δε, πρέπει να επισημάνει έγκαιρα στον κατασκευαστή του έργου τους κινδύνους που συνδέονται τόσο με τις βασικές παραδοχές του έργου, όσο και με τις τεχνικές απαιτήσεις της κατασκευής.

Ο επιβλέπων υποχρεούται:

- Να δίνει οδηγίες στον εργολάβο για την τήρηση στο εργοτάξιο του ΣΑΥ & ΦΑΥ του έργου.
- Να δίνει οδηγίες για την αναπροσαρμογή του ΣΑΥ σε συνάρτηση με την εξέλιξη του έργου όταν απαιτείται.
- Να δίνει οδηγίες κατασκευής για την εκτέλεση των παρακάτω εργασιών και να επιβλέπει την τήρηση των οδηγιών αυτών πριν την έναρξή τους και περιοδικά κατά την εκτέλεσή τους:
 - ✓ Εκσκαφών - αντιστηρίξεων.
 - ✓ Σταθερών ικριωμάτων.
 - ✓ Πίνακα διανομής ηλεκτρικού ρεύματος.





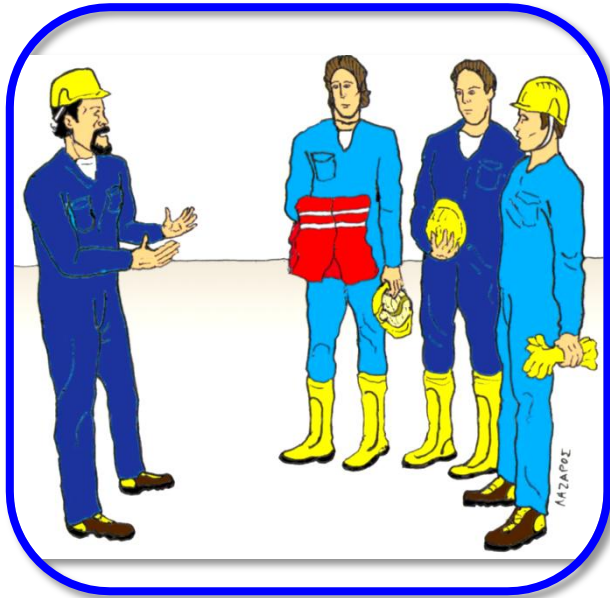
- Να δίνει οδηγίες και να επιβλέπει τη λήψη μέτρων ασφάλειας για τους κινδύνους που προέρχονται από τα δίκτυα της ΔΕΗ.
- Να επιβλέπει την εφαρμογή της μελέτης μέτρων υγείας και ασφάλειας, δίνοντας τις σχετικές οδηγίες και όποιων άλλων μελετών επιβάλλονται από τη νομοθεσία.
- Να δίνει οδηγίες σε περίπτωση σοβαρών ή επικίνδυνων έργων.
- Να δίνει οδηγίες και να επιβλέπει, ώστε να τηρείται και να ενημερώνεται το Η.Μ.Α.
- Να δίνει οδηγίες στους εργολάβους ή υπεργολάβους για την απασχόληση μόνο αδειούχων χειριστών, για έλεγχο των ανυψωτικών μηχανημάτων, για βεβαιώσεις καλής λειτουργίας των μηχανημάτων κ.τ.λ.

Υποχρεώσεις εργολάβου & υπεργολάβου

Οι εργολάβοι και υπεργολάβοι ολόκληρου του έργου ή τμήματος αυτού πρέπει:

- Να λαμβάνουν και να τηρούν όλα τα μέτρα ασφάλειας που αφορούν το έργο.
- Να τηρούν τις οδηγίες και παρατηρήσεις του επιβλέποντα.
- Όταν πρόκειται για ολόκληρο το έργο, να εφαρμόζουν και να αναπροσαρμόζουν αν απαιτείται κατά την κατασκευή του έργου τη μελέτη μέτρων ασφάλειας.
- Όταν πρόκειται για τμήμα του έργου, να εφαρμόζουν κατά την κατασκευή του έργου τη μελέτη μέτρων ασφάλειας.
- Να εφαρμόζουν όπου απαιτείται τις Μελέτες Μέτρων Υγείας και Ασφάλειας.
- Έχουν όλες τις υποχρεώσεις των εργοδοτών για τους εργαζόμενούς τους.





Υποχρεώσεις εργαζομένων

Οι εργαζόμενοι στα τεχνικά έργα πρέπει:

- Να εφαρμόζουν τους κανόνες υγείας και ασφάλειας.
- Να αναφέρουν στον εργοδότη τους κινδύνους και τις ελλείψεις κατά την εργασία.

• Να εφαρμόζουν τις οδηγίες των:
Εργοδοτών
Επιβλεπόντων Μηχανικών
Εργοταξιαρχών
Τεχνικών Ασφαλείας
Ιατρών Εργασίας
Συντονιστών
και άλλων Υπευθύνων της κατασκευής.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

COVID – 19 ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΤΗΣ ΔΕΥΑΙ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟΣ Ι

1.	Περιεχόμενα	78
2.	Σκοπός οδηγιών	79-80
3.	COVID 19 - Τι πρέπει να γνωρίζω για να προστατεύσω τον εαυτό μου και τους συναδέλφους μου	81
4.	Τι είναι το COVID 19	82
5.	Τι συμπτώματα έχεις όταν αρρωστήσεις από τον νέο κορονοϊό	82
6.	Πως μεταδίδεται ο νέος κορονοϊός	83
7.	Να θυμάστε!!	84
8.	Τι πρέπει να κάνεις για να προστατεύσεις τον εαυτό σου	85
9.	Πώς να πλένεις σωστά τα χέρια σου	86
10.	Προσοχή!!!	87
11.	Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας - P 2 με βαλβίδα εκπνοής	88-92
12.	Οδηγίες αφαίρεσης γαντιών μιας χρήσης	93
13.	Προστασία συναδέλφων και τρίτων	94
14.	Συστάσεις εκτός χώρου εργασίας	95-96
15.	Συστάσεις εντός χώρου εργασίας	97
16.	Σχέδιο διαχείρισης εργαζομένων που εμφάνισαν συμπτώματα κατά την εργασία	98-99
17.	Σχέδιο διαχείρισης ύποπτων επαφών κατά την εργασία	100
18.	Διαχείριση άγχους και στρες	101-102
19.	Οδηγίες ΕΟΔΥ	103-104

Σκοπός οδηγιών

Ο σκοπός των οδηγιών αυτών, είναι η αποφυγή της μετάδοσης και διασποράς του COVID 19 και η προστασία της Υγείας και Ασφάλειας των εργαζομένων και τρίτων, σε όλους τους χώρους εργασίας που δραστηριοποιείται η Δ.Ε.Υ.Α.Ι.

Οι οδηγίες αυτές αφορούν τον κάθε εργαζόμενο προσωπικά και πρέπει να εφαρμόζονται από όλους ανεξαιρέτως τους εργαζόμενους που έχουν σχέση με τους εργασιακούς χώρους της Δ.Ε.Υ.Α.Ι.



**Διαβάστε τις οδηγίες !!!!!!!! Θα
βοηθήσουν στη ΜΗ μετάδοση και τη
διασπορά του COVID 19 !!!!!**



1. COVID 19 - Τι πρέπει να γνωρίζω για να προστατεύσω τον εαυτό μου και τους άλλους:

Χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τους τελευταίους τέσσερις μήνες έχουν αρρωστήσει από το νέο κορονοϊό. Κι αυτό γιατί μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο εάν δεν τηρούνται τα κατάλληλα μέτρα υγιεινής.

Γι αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να ενημερωθούμε για το τι πρέπει να κάνουμε για να προστατεύουμε τον εαυτό μας, τους συναδέλφους μας και την οικογένειά μας.

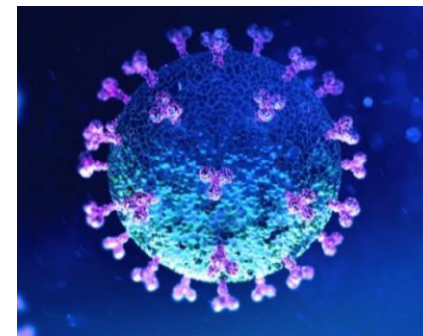


Προστατεύοντας τον εαυτό μου, προστατεύω και όσους βρίσκονται γύρω μου, ενημερώνομαι και δεν φοβάμαι!



2. Τι είναι το COVID 19

COVID 19 ονομάζεται η λοίμωξη που προκαλεί ο νέος κορονοϊός Ένα άτομο που έχει COVID19 μπορεί να εμφανίσει από πολύ ήπια συμπτώματα μέχρι πολύ σοβαρά και να χρειαστεί να νοσηλευτεί σε νοσοκομείο. Άτομα που θα νοσηλευτούν σε νοσοκομείο συνήθως έχουν και άλλα προβλήματα υγείας που συμβαίνει πιο συχνά με τους ηλικιωμένους ανθρώπους τους οποίους και πρέπει να προστατεύσουμε. Υπάρχουν άνθρωποι που ενώ έχουν τον ιό μπορεί να μην εμφανίσουν συμπτώματα, παρόλα αυτά μπορεί να τον μεταδώσουν σε άλλους ανθρώπους.



3. Τι συμπτώματα έχεις όταν αρρωστήσεις από τον νέο κορονοϊό;

- Πυρετό
- Πονόλαιμο
- Βήχα
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Διάρροιες
- Δεν έχεις γεύση ή όσφρηση



4. Πως μεταδίδεται ο νέος κορονοϊός:

Ο νέος κορονοϊός μπορεί να μεταδοθεί από ένα άρρωστο άνθρωπο με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος κυρίως όταν αυτός βήχει ή φτερνίζεται. Γι' αυτό το λόγο είναι πιο πιθανό να κολλήσουμε τον ιό:

- Όταν είμαστε σε στενή επαφή με ένα άρρωστο άτομο, δηλαδή σε απόσταση 2,00 μέτρων.
- Όταν αγγίζουμε επιφάνειες ή αντικείμενα που έχουν μολυνθεί από ένα άρρωστο άτομο, επειδή τα άγγιξε με βρώμικα χέρια ή επειδή φτερνίστηκε ή έβηξε ενώ ήταν κοντά σε αυτά, και μετά αγγίζουμε τα πρόσωπό μας, τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια μας.



5.

Να θυμάστε!

- ❖ Διατήρηση απόστασης αν είναι δυνατόν >2 μέτρων από τον συνάδελφο μας.
- ❖ Όταν αγγίζουμε επιφάνειες ή αντικείμενα που έχουν μολυνθεί από ένα άρρωστο άτομο, επειδή τα άγγιξε με βρώμικα χέρια ή επειδή φταρνίστηκε ή έβηξε ενώ ήταν κοντά σε αυτά και μετά αγγίζουμε το πρόσωπό μας, τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια μας, μπορεί να αρρωστήσουμε κι εμείς.



6. Τι πρέπει να κάνεις για να προστατεύσεις τον εαυτό σου:

- Όταν βήχω ή φτερνίζομαι καλύπτω το στόμα και τη μύτη μου με τον αγκώνα μου ή με χαρτομάντηλο το οποίο μετά πετάω στα σκουπίδια.
- Κρατάω αποστάσεις 2 μέτρων από τους άλλους, δεν στριμώχνομαι στους κοινόχρηστους χώρους και στις σκάλες.
- Πλένω συχνά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι ή με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα, πάντα πριν το φαγητό, μετά την τουαλέτα και όταν έχω αγγίξει ένα αντικείμενο που το έχουν αγγίξει και άλλοι άνθρωποι.
- Δεν ακουμπώ με τα χέρια μου το πρόσωπό μου.
- Δεν ανταλλάσσω αντικείμενα με τους συναδέλφους.
- Αποφεύγω τον συνωστισμό σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, κρατάω αποστάσεις με τους συναδέλφους μου.

Προστατέψτε τους γύρω σας από την ασθένεια

Όταν βήχετε ή φταρνίζεστε καλύψτε το στόμα και τη μύτη με τον αγκώνα σας ή ένα χαρτομάντηλο



Απορρίψτε το χαρτομάντηλο σε κλειστό κάδο αμέσως μετά τη χρήση



Καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα ή με σαπούνι και νερό αμέσως μετά το βήχα ή το φτάρνισμα ή όταν περιποιείστε ασθενείς



 World Health Organization

Προστατέψτε τους γύρω σας

Αποφύγετε την κοντινή επαφή όταν παρουσιάζετε συμπτώματα πυρετού και βήχα



Αποφύγετε την απόπτωση σε δημόσιους χώρους



Αν παρουσιάζετε συμπτώματα βήχα, πυρετού ή δυσκολίας στην αναπνοή, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια και ενημερώστε το ιατρικό προσωπικό για το ιστορικό των μετακινήσεών σας



 World Health Organization

7. Πώς να πλένεις σωστά τα χέρια σου

Χρειάζεσαι 20 δευτερόλεπτα για να έχεις καθαρά χέρια

ΑΠΑΛΛΑΞΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ!

- 1 Βρέξε τα χέρια σου
- 2 Βάλε σαπούνι
- 3 Σαπούνισε καλά-20 δευτερόλεπτα
- 4 Ξέπλυνε-10 δευτ.
- 5 Κλείσε τη βρύση
- 6 Στέγνωσε τα χέρια σου

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΝΑ ΠΛΥΝΕΙΣ ΚΑΛΑ:

- Ανάμεσα στα δάκτυλα
- Κάτω από τα νύχια
- Τις άκριες των δακτύλων

ΤΜΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΛΟΙΜΩΣΕΩΝ

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

- 1a Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.
- 1b Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.
- 2 Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.
- 3 Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιά επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδάκτυλα διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.
- 4 Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδάκτυλα διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.
- 5 Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροαχτύλων 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 ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.
- 8 Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΚΕΕΛΠΝΟ

ΥΓΙΕΙΑ ΣΤΑΧΕΡΙΑΣΕ

«Βασισμένο στο "How to Handrub", URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.»

8. ΠΡΟΣΟΧΗ... Φοράμε την μάσκα και τα γάντια για την προστασία μας από την πανδημία του COVID 19 αλλά έχουμε ΑΝΟΙΧΤΑ τα μάτια και τα αυτιά μας...



9. Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας

9.1. Απολύμανση των χεριών για λόγους υγιεινής:

- Χρησιμοποιούμε επαρκή ποσότητα απολυμαντικού
- Τηρούμε τον απαιτούμενο χρόνο δράσης
- Συμπεριλαμβάνουμε όλα τα τμήματα των χεριών και των καρπών διαφορετικά μολύνεται ολόκληρη η συσκευασία!

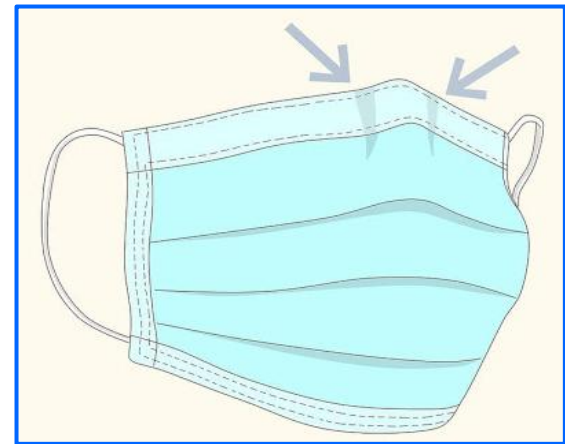


9.2. Αφαίρεση της χειρουργικής μάσκας από τη συσκευασία



9.3. Εφαρμογή της χειρουργικής μάσκας

- Καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη πλήρως με τη χειρουργική μάσκα
- Ασφαλίζουμε τη χειρουργική μάσκα. Μοντέλο με κορδόνια: τα σταθεροποιούμε επάνω στο πίσω μέρος της κεφαλής και κάτω στον αυχένα Μοντέλο με ελαστικούς βρόγχους: τους ασφαλίζουμε πίσω από τα αυτιά
- Πιέζουμε το μεταλλικό στοιχείο στη ράχη της μύτης, έτσι ώστε η χειρουργική μάσκα να εφαρμόζει καλά και να παρέχει ασφάλεια



9.4. Αφαίρεση της χειρουργικής μάσκας

- Απολύμανση των χεριών για λόγους υγιεινής
- Λύνουμε τα κορδόνια ή αφαιρούμε τους ελαστικούς βρόγχους
- Αφαιρούμε τη χειρουργική μάσκα προς τα εμπρός
- Απορρίπτουμε τη χειρουργική μάσκα στον ειδικό κάδο απορριμμάτων με καπάκι και πεντάλ
- Εκ νέου απολύμανση των χεριών για λόγους υγιεινής



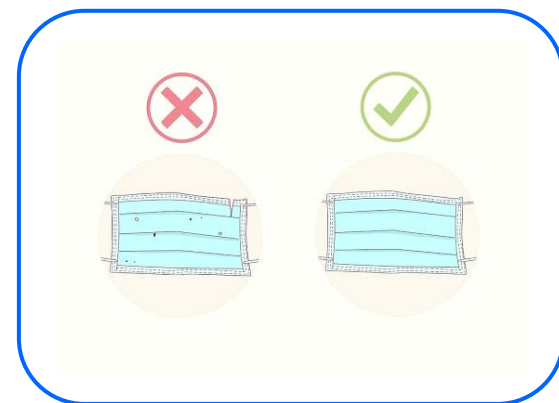
Προσοχή!!!
Απολύμανση των χεριών για λόγους υγιεινής
πριν και μετά από κάθε επαφή με τη
χειρουργική μάσκα!

9.5. Λόγοι για αλλαγή της χειρουργικής μάσκας

Η διάρκεια της χρήσης της χειρουργικής μάσκας ποικίλλει. Εξαρτάται από τη δραστηριότητα και μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ λίγων λεπτών και πολλών ωρών.

Η χειρουργική μάσκα πρέπει να αλλαχθεί:

- εάν βραχεί
- εάν μολυνθεί από έξω
- μετά την έξοδο από δωμάτιο απομόνωσης ή θάλαμο απομόνωσης
- πριν από την είσοδο σε δωμάτιο προστατευτικής απομόνωσης



Προσοχή!!! Η χειρουργική μάσκα να μην:

- μετακινείται προς τα κάτω και μετά να εφαρμόζεται εκ νέου
- να μην φοριέται δεμένη γύρω από τον λαιμό
- να μην παραμερίζεται για λίγο για να πιούμε κάτι

**9.6. ΦΙΛΤΡΟΜΑΣΚΑ FF PP 2
ΜΕ ΒΑΛΒΙΔΑ ΕΚΠΝΟΗΣ**



EN 149:2001/A1:2009 NR D

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Μάσκα με ενσωματωμένη βαλβίδα εκπνοής, κατακράτησης σκόνης, ατμών, όξινων αερίων
Συνθετικό υλικό με διπλό ελαστικό ιμάντα προσαρμογής που θα καλύπτει μύτη, στόμα και πηγούνι

ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΙΑ

Προστασία σε χώρους με ανεπάρκεια οξυγόνου

ΣΗΜΑΝΣΗ

Η μάσκα και τα φίλτρα πρέπει να έχουν ανεξίτηλα τυπωμένα τα εξής:

CE

EN 149:2001/A1:2009 NR D

FF (filtering facepiece)

P σωματίδια

2 κλάση προστασίας

Κατασκευαστής

ΠΕΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ

Προστασία από σκόνη/ατμούς/όξινα αέρια (σε εργασίες καθαριότητας στις εγκ/σεις αποχέτευσης, επεξεργασίας λυμάτων , κτλ.)



**ΜΕΝΟΥΜΕ
ΑΣΦΑΛΕΙΣ**

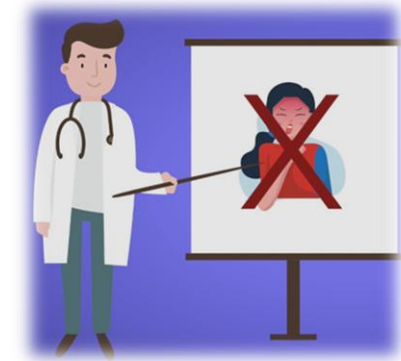
10. Οδηγίες αφαίρεσης γαντιών μιας χρήσης



11. Προστασία συναδέλφων και τρίτων!

Οι εργαζόμενοι εισέρχονται στους χώρους εργασίας όταν:

1. ΔΕΝ ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες καθ' υπόδειξη του θεράποντος ιατρού τους.
2. ΔΕΝ εμφανίζουν συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού (βήχα, πυρετό, πονόλαιμο, ρινική καταρροή, δύσπνοια).
3. ΔΕΝ αποτελούν στενή επαφή επιβεβαιωμένου κρούσματος Covid-19 (ΔΕΝ βρίσκονται στο χρονικό διάστημα απομόνωσης για 14 ημέρες).
4. ΔΕΝ υπάρχει σοβαρό υποκείμενο πρόβλημα υγείας που τους καθιστά ευάλωτους έναντι του Covid-19 σε σχέση με τα καθήκοντά τους στη θέση εργασίας τους .



12. Συστάσεις Εκτός Χώρου Εργασίας

Α. Εργαζόμενοι που εμφανίζουν ήπια συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού (όπως καταρροή, παρμόξ, δεκατική πυρετική κίνηση, μυϊκή αδυναμία):

1. Δεν προσέρχονται στην εργασία.
2. Ειδοποιούν τον Προϊστάμενό τους.
3. Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας .
4. Επικοινωνούν με το θεράποντα ιατρό τους και λαμβάνουν οδηγίες.
5. Επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν:
 - Είναι 7ημέρες ελεύθεροι συμπτωμάτων
 - Έχουν αναρρώσει πλήρως και είναι ικανοί προς εργασία. Σε επιδείνωση ή εμμονή των συμπτωμάτων αναζητούν ιατρική εξέταση λαμβάνοντας προληπτικά μέτρα μη διασποράς της νόσου (μάσκα, γάντια κ.τ.λ.).



Για πληροφορίες σχετικά
με τον Κορωνοϊό καλέστε στη γραμμή
24ωρης λειτουργίας

 **1135**

B. Εργαζόμενοι που εμφανίζουν επίμονο πυρετό, βήχα ή επιδείνωση του βήχα και δυσκολία στην αναπνοή:

1. Δεν προσέρχονται στην εργασία.
2. Ειδοποιούν τον Προϊστάμενό τους.
3. Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας.
4. Αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια.
5. Επικοινωνούν με τον Ε.Ο.Δ.Υ. και λαμβάνουν οδηγίες (εργαστηριακός έλεγχος για COVID-19 σύμφωνα με τις οδηγίες και τα εκάστοτε κριτήρια του Ε.Ο.Δ.Υ.).
6. Υποχρεωτική ενημέρωση του Ιατρού Εργασίας σε επιβεβαίωση κρούσματος.
7. Επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν:
 - Είναι 7ημέρες ελεύθεροι συμπτωμάτων.
 - Έχουν αναρρώσει πλήρως και είναι ικανοί προς εργασία.
 - Έχουν συμπληρώσει διάστημα 14ημερών απομόνωσης κατόπιν οδηγιών του Ε.Ο.Δ.Υ. και δεν έχουν εμφανίσει συμπτώματα.



Για πληροφορίες σχετικά
με τον Κορωνοϊό καλέστε στη γραμμή
24ωρης λειτουργίας

 **1135**

13. Συστάσεις Εντός Χώρου Εργασίας

1. Αυστηρή τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής.
 - Πλύσιμο των χεριών τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
 - Κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματος με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτεται άμεσα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, κάλυψη με το εσωτερικό του αγκώνα.
2. Χρήση όλων των Μέσων Ατομικής Προστασίας (Μ.Α.Π.) που προβλέπονται κατά περίπτωση (μάσκα, γάντια).
3. Αποφυγή επαφών και συναθροίσεων με άλλους εργαζόμενους, διατήρηση αποστάσεων αν είναι δυνατόν >2 μέτρα από το συνάδελφο τους.
4. Πλήρης ενημέρωση και παρακολούθηση από τους Προϊστάμενους για τον τόπο, τις τεχνικές και τον χρόνο εργασίας των εργαζομένων ώστε να εντοπιστούν αμέσως λάθος τεχνικές που θα μπορούσαν να μειώσουν την αποτελεσματικότητα των λαμβανομένων μέτρων έναντι του κορονοϊού.
5. Χρήση του Ιατρείου Εργασίας:
 - Για σοβαρό και επείγοντα λόγο.
 - Να προηγείται τηλεφωνική επικοινωνία για καλύτερο συντονισμό.
 - Τα στοιχεία επικοινωνίας του Ιατρού Εργασίας είναι διαθέσιμα σε όλους.



14. Σχέδιο Διαχείρισης Εργαζομένων που Εμφάνισαν Συμπτώματα Κατά την Εργασία.

Όλοι οι εργαζόμενοι με οξεία εμφάνιση συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού:

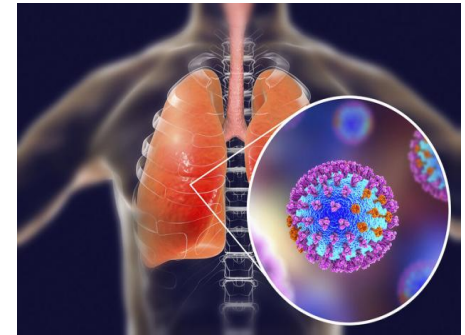
- Απομονώνονται από τους υπόλοιπους εργαζόμενους.
- Ειδοποιούν τον Προϊστάμενό τους.
- Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας
- Αποχωρούν άμεσα από την εργασία.
- Ακολουθούν τις οδηγίες της **Ενότητας 12** και τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού τους.

A. Εργαζόμενοι που δεν εμφανίζουν βαριά συμπτωματολογία (χωρίς δυσκολία στην αναπνοή ή απώλεια συνείδησης ή άλλη βαριά κλινική εικόνα):

1. Αποφεύγουν την επαφή με τους άλλους εργαζόμενους.
2. Αποχωρούν με δικό τους ιδιωτικό μέσο (όχι χρήση μέσων μαζικής κυκλοφορίας).
3. Εάν δεν έχουν, μεταφέρονται με υπηρεσιακό όχημα ή άλλο όχημα. Φέρουν μάσκα μιας χρήσης, απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από τον οδηγό.
4. Γίνεται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων του εργαζόμενου με διάλυμα χλωρίνης ή και με αλκοολούχο αντισηπτικό.
5. Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων.

B. Εργαζόμενοι που χρήζουν επείγουσας ιατρικής αντιμετώπισης (δυσκολία στην αναπνοή, απώλεια συνείδησης, βαριά κλινική εικόνα):

1. Ενημερώνεται ο Ιατρός Εργασίας.
2. Επικοινωνία με Ε.Ο.Δ.Υ. για λήψη περαιτέρω οδηγιών, ο ασθενής μεταφέρεται άμεσα με ασθενοφόρο ή σύμφωνα με οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ.
3. Τηρούνται όλα τα μέτρα ατομικής προστασίας των οδηγών.
4. Γίνεται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων (χρήση 0,5% υποχλωριώδους νατρίου δηλ. αραίωση 1:10 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%, μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70% κατόπιν καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό).
5. Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων.



15. Σχέδιο Διαχείρισης Ύποπτων Επαφών Κατά την Εργασία

Εργαζόμενος που ήρθε σε στενή επαφή (π.χ. εργασίας σε πολύ κοντινή απόσταση, μετακίνηση με το ίδιο μέσο, κοινού διαλείμματος που ήρθε σε επαφή για περισσότερο από 10 λεπτά κ.λπ.) με εργαζόμενο που εμφάνισε συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού.

1. Αποχωρεί άμεσα από την εργασία.
2. Παραμένει σε απομόνωση στο σπίτι του.
3. Ακολουθεί διαδικασία λεπτομερούς ιχνηλάτησης όλων των επαφών του στο χρονικό διάστημα πριν και κατά τη διάρκεια εμφάνισης των συμπτωμάτων.
4. Παρακολουθεί την υγεία του για 14 ημέρες:
 - Σε μη εκδήλωση συμπτωμάτων επιστρέφει στην εργασία του.
 - Σε εκδήλωση συμπτωμάτων ακολουθείται το σχέδιο της **ενότητας 12** από την ημερομηνία έναρξης των συμπτωμάτων.



16. Διαχείριση Άγχους

Η εμφάνιση της νόσου του κορωνοϊού (COVID-19) μπορεί να είναι μία στρεσογόνος κατάσταση για τον άνθρωπο. Ο φόβος και το άγχος για μία νόσο μπορεί να είναι αφόρητα και να προκαλέσουν δυνατά συναισθήματα σε ενήλικες και παιδιά. Η διαχείριση του στρες θα κάνει εσένα τον ίδιο, τους ανθρώπους για τους οποίους νοιάζεσαι και την κοινότητά σου πιο δυνατή.



Το στρες κατά την επιδημία μιας μεταδοτικής νόσου χαρακτηρίζεται από:

- Φόβο και ανησυχία για την ατομική υγεία και την υγεία των αγαπημένων προσώπων
- Αλλαγές στον ύπνο και τις διατροφικές συνήθειες
- Δυσκολία στον ύπνο και την συγκέντρωση
- Επιδείνωση της κατάστασης της υγείας των ατόμων με χρόνια προβλήματα
- Αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ, του καπνίσματος και της χρήσης άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.

Πράγματα που μπορείς να κάνεις για να στηρίξεις τον εαυτό σου

- Κάνε διαλείμματα από το να βλέπεις, να διαβάζει και να ακούς νέες ειδήσεις, συμπεριλαμβανομένων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η συνεχής ενημέρωση για την πανδημία φέρνει αναστάτωση.
- Φρόντισε το σώμα σου. Πάρε βαθιές ανάσες, κάνε διατάσεις ή διαλογισμό. Προσπάθησε να τρέφεται υγιεινά, να κάνεις ισορροπημένα γεύματα, να ασκείσαι συχνά, να κοιμάσαι αρκετά, και να αποφεύγεις την κατανάλωση αλκοόλ και τη χρήση ουσιών.
- Εκμεταλλεύσου το χρόνο για να χαλαρώσεις. Κάνε δραστηριότητες που σε ευχαριστούν.
- Έλα σε επαφή με άλλους. Μίλησε με άτομα που εμπιστεύεσαι και μπορείς να μοιράζεσαι μαζί τους τις ανησυχίες και τα συναισθήματα σου.



Τηλεφώνησε στο γιατρό σου σε περίπτωση που το στρες εμποδίζει τις καθημερινές σου δραστηριότητες για αρκετές μέρες συνεχόμενα.

Μείωσε το δικό σου στρες και το στρες των άλλων

ΟΔΗΓΙΕΣ Ε.Ο.Δ.Υ.

A. Οδηγίες για φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι (06-03-2020):

<https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-odigies-gia-frontida-yropotoykroysmatos-sto-spiti/>

B. Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι (13-03-2020):

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-apomonosi-spiti.pdf>

Γ. Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2 (03-03-2020):

<https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikonmonadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

Δ. Κριτήρια για εργαστηριακό έλεγχο (16-03-2020):

<https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-kritiria-gia-ergastiriako-elegcho/>

Επικοινωνία με Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ.):

210 5212054 ή στην τηλεφωνική γραμμή 1135

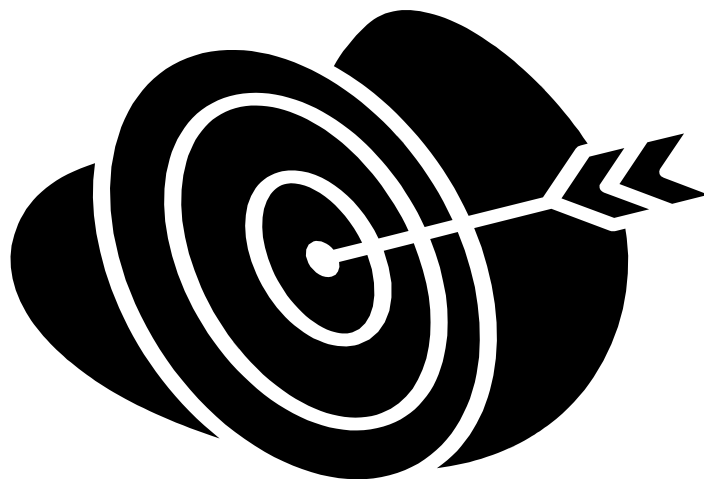
Για πληροφορίες
σχετικά με το νέο
κορωνοϊό Covid-19
καλέστε στη γραμμή
24ης λειτουργίας



1135



**ΜΕΝΟΥΜΕ
ΑΣΦΑΛΕΙΣ**



ΣΤΟΧΟΣ

**ΤΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΥΔΡΕΥΣΗΣ
ΑΠΟΧΕΤΕΥΣΗΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

ΚΑΙ ΟΛΩΝ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ

**ΚΑΝΕΝΑ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΑΤΥΧΗΜΑ
ΚΑΜΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ**