



ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

Οδηγός διαχείρισης θεμάτων ασφάλειας και υγείας στο Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου σε συνθήκες κορωνοϊού SARS-CoV-2 (COVID-19)

Αύγουστος 2020
(2020-21)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
2.	ΟΡΓΑΝΩΣΗ	3
3.	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ/ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ	4
3.1.	ΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ	4
3.2	ΠΛΥΣΙΜΟ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΧΕΡΙΩΝ – ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ – ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΥΓΙΕΙΝΗ	5
3.3	ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΕΡΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ	6
3.4	ΧΡΗΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΥ / ΕΞΑΕΡΙΣΜΟΥ	6
4.	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ	7
5.	ΧΩΡΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	7
6.	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ (ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ/ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ/ κλπ).....	8
7.	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ/ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ.....	9
8.	ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ	9
9.	ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ	10
9.1	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΠΤΩΜΑΤΩΝ (ΥΠΟΠΤΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ)	10
9.2	ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟ ΚΡΟΥΣΜΑ	11
9.3	ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗ	12
10.	ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	12
11.	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ.....	12
12.	ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ.....	13

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

SARS-CoV-2 (COVID-19): είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο ιδιαίτερα στις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού (ηλικίας πέραν των 65 ετών και άτομα με άλλα νοσήματα). Οι ομάδες αυτές καθορίζονται με Διάταγμα του Υπουργού Υγείας.

Μέτρα προστασίας είναι το πλύσιμο χεριών με σαπούνι, ή με αλκοολούχο διάλυμα (αντισηπτικό), τήρηση αποστάσεων μεταξύ των ανθρώπων, αποφυγή αγγίγματος προσώπου, προστασία στόματος ή μύτης όταν βήχουμε, παραμένουμε σπίτι όταν δεν νιώθουμε καλά, διακοπή καπνίσματος, αποφυγή συγχρωτισμού.

Τα πιο σημαντικά **κλινικά συμπτώματα** είναι τουλάχιστον ένα από τα εξής: βήχας, πυρετός, δύσπνοια, αιφνίδια έναρξης ανοσμίας, αγευσίας, δυσγευσίας. Τα λιγότερο ειδικά συμπτώματα περιλαμβάνουν την κεφαλαλγία, μυαλγίες, ρίγος, κόπωση, εμετός και διάρροια.

Ανάμεσα στους **στόχους του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου** (ΤΠΚ), είναι η όσο το δυνατόν απρόσκοπτη συνέχιση της παροχής εκπαιδευτικών, ερευνητικών και άλλων δραστηριοτήτων και υπηρεσιών στους φοιτητές του και γενικά στην κοινωνία εν μέσω πανδημίας.

Για το λόγο αυτό το Πανεπιστήμιο λαμβάνει μέτρα για να αντιμετωπίσει την πανδημία και να δημιουργήσει συνθήκες εργασίας που διασφαλίζουν την υγεία και ασφάλεια των φοιτητών, του προσωπικού και άλλων τρίτων προσώπων. Αυτό επιτυγχάνεται με την εξάλειψη ή τη μείωση στο μέγιστο δυνατό βαθμό του κινδύνου εξάπλωσης του ιού εντός της Πανεπιστημιακής Κοινότητας.

Πηγή πληροφόρησης για την ετοιμασία του παρόντος πρωτοκόλλου είναι Διατάγματα/οδηγίες/πληροφορίες από τα αρμόδια Υπουργεία Υγείας και Εργασίας.

Νοείται ότι τα μέτρα που αναφέρονται στο παρόν πρωτόκολλο ισχύουν επιπρόσθετα:

- των υποχρεώσεων που επιβάλλονται από την εφαρμογή του περί [Λοιμοκαθάρσεως Νόμου](#) και των [σχετικών Διαταγμάτων](#) που έχουν/θα έχουν εκδοθεί από το Υπουργείο Υγείας
- [των πρωτοκόλλων για ασφάλεια στην εργασία](#) που έχουν ήδη δημοσιευτεί για προστασία στο χώρο εργασίας από το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων
- των [οδηγιών για λειτουργία ΑΕΙ με φυσική παρουσία](#) που έχουν εκδοθεί από το Υπουργείο Υγείας (ημερ. 28/8/2020)
- των [προηγούμενων αποφάσεων του ΤΠΚ](#) για το ίδιο θέμα

2. ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Στο Πανεπιστήμιο, μετά από οδηγίες από το Υπουργείο Εργασίας προς όλους τους οργανισμούς, συστάθηκε Ομάδα Διαχείρισης Κρίσης (COVID-19) με επικεφαλής τον Πρύτανη του Πανεπιστημίου, η οποία μεριμνά για:

- ο την παρακολούθηση της εξέλιξης της πανδημίας και την υποβολή εισηγήσεων πολιτικής, διαδικασιών και πρακτικών στα αρμόδια όργανα.
- ο την ενημέρωση της Πανεπιστημιακής Κοινότητας για τα θέματα που προκύπτουν σε σχέση με το θέμα του COVID-19,
- ο την εφαρμογή μέτρων πρόληψης και προστασίας, στο πλαίσιο των εγκεκριμένων από τα αρμόδια όργανα πολιτικών.
- ο το συντονισμό των ενεργειών, υγειονομικών και ακαδημαϊκών, που πρέπει να γίνουν σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος ανάμεσα στο προσωπικό ή/και στους φοιτητές του Πανεπιστημίου.

Αντίστοιχο ρόλο έχουν και οι Τμηματικές / Υπηρεσιακές Επιτροπές Ασφάλειας και Υγείας του Πανεπιστημίου για την υλοποίηση των εγκεκριμένων πολιτικών και των οδηγιών υλοποίησης που δίνονται από τα αρμόδια όργανα του Πανεπιστημίου.

3. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ/ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

3.1. ΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

- Τήρηση της κοινωνικής αποστασιοποίησης από φοιτητές και προσωπικό σε όλους τους χώρους του Πανεπιστημίου συμπεριλαμβανομένου των αιθουσών διδασκαλίας/συνεδριάσεων, εργαστηρίων, χώρων υγιεινής κ.λπ.
- Στους χώρους μάθησης (αίθουσες διαλέξεων και εργαστήρια) το ακροατήριο φοιτητών δεν θα υπερβαίνει το 50% της κανονικής χωρητικότητας.
- Στις αμφιθεατρικές/σκαλωτές αίθουσες διαλέξεων θα γίνουν ρυθμίσεις ώστε ανάμεσα σε δύο θέσεις να υπάρχει μία κενή. Στην κάθε επόμενη σειρά θέσεων η ρύθμιση αυτή θα είναι διαγώνια σε σχέση με την προηγούμενη. Στους χώρους εργαστηρίων και σε άλλους συναφείς χώρους οι ρυθμίσεις θα διασφαλίζουν απόσταση ανάμεσα στους φοιτητές τουλάχιστον ενός (1) μέτρου.
- Τοποθέτηση σημάτων μέσα και έξω από κάθε αίθουσα διδασκαλίας/συνεδριάσεων, εργαστηρίων, χώρων υγιεινής κ.λπ. για να διασφαλιστεί ότι δεν υπερβαίνεται ο μέγιστος αριθμός ατόμων για ασφαλή συγκέντρωση.
- Οι διδάκτοντες/ουσες θα τηρούν απόσταση από τους φοιτητές πέραν των δύο (2) μέτρων.
- Αποφυγή στενής επαφής με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει κλινικά συμπτώματα όπως βήχα, πυρετό, δύσπνοια, αιφνίδια έναρξη ανοσμίας, αγγεισίας ή δυσγευσίας.
- Τοποθέτηση σημάτων στους χώρους του Πανεπιστημίου και αποστολή τακτικών ηλεκτρονικών μηνυμάτων, ώστε να εμπεδωθεί η ανάγκη για διατήρηση των αποστάσεων μεταξύ των μελών του προσωπικού αλλά και των φοιτητών
- Τοποθέτηση σημάτων στο δάπεδο, ώστε να διασφαλίζεται η φυσική αποστασιοποίηση σε σημεία όπου αναμένονται επισκέπτες/επισκέπτριες ή όπου γίνονται δραστηριότητες που μπορεί να προκαλέσουν συγχρωτισμό μεταξύ του προσωπικού, των φοιτητών ή/και επισκεπτών.
- Προσαρμογή των θέσεων εργασίας και μετακίνηση των επίπλων στα γραφεία του προσωπικού ώστε να διασφαλίζεται συμμόρφωση σχετικά με την κοινωνική

αποστασιοποίηση. Αν η διατήρηση απόστασης δεν είναι εφικτή, θα ληφθούν μέτρα για διαχωρισμό των θέσεων εργασίας με φυσικό διαχωριστικό ή κουβούκλιο (π.χ. Plexiglas).

- Συστάσεις στο προσωπικό και στους φοιτητές για επικοινωνία, είτε τηλεφωνικά, είτε online, αντί δια ζώσης. Αν δεν είναι δυνατόν, οι συναντήσεις πρέπει να γίνονται σε χώρο που να διασφαλίζει επαρκείς αποστάσεις και να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομες.
- Τακτικά μηνύματα υπενθύμισης του προσωπικού και των φοιτητών, με όλους τους διαθέσιμους τρόπους, ώστε να αποφεύγουν τους εναγκαλισμούς και χειραψίες και να περιορίσουν την επαφή με άλλα πρόσωπα ή άγγιγμα αντικειμένων, εκτός αν είναι απαραίτητο.

3.2 ΠΛΥΣΙΜΟ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΧΕΡΙΩΝ – ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ – ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΥΓΙΕΙΝΗ

- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες πετσέτες χειρός μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Τοποθέτηση αλκοολούχων διαλυμάτων (με περιεκτικότητα αλκοόλης >60%) σε κάθε είσοδο ορόφου κτιρίου και σε κάθε αίθουσα διδασκαλίας. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα βρίσκεται κοντά στην έξοδο και από την μέσα πλευρά της αίθουσας διδασκαλίας. Συστήνεται τακτική εφαρμογή υγιεινής των χεριών κατά την είσοδο και έξοδο (συμπεριλαμβανομένων και των διαλειμμάτων).
- Τοποθέτηση αλκοολούχων διαλυμάτων (με περιεκτικότητα αλκοόλης >60%) που λειτουργούν αυτόματα στις εισόδους των μεγάλων κτιρίων στα οποία διεξάγονται μαθήματα.
- Τοποθέτηση σήμανσης εντός των αιθουσών και γραφείων και αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων σχετικά με την ορθή χρήση του αλκοολούχου διαλύματος και με τον τρόπο που πρέπει να πλένονται και να τρίβονται καλά τα χέρια.
- Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική από διδάσκοντες/ουσες και φοιτητές/τριες από το σημείο εισόδου σε κτίριο ή/και αίθουσα/εργαστήριο διεξαγωγής μαθημάτων και μέχρι την έξοδο από αυτό.
- Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική από το προσωπικό και από κάθε άτομο που εισέρχεται σε χώρους του Πανεπιστημίου που εξυπηρετούν μαζικά φοιτητές, προσωπικό και γενικά κοινό (π.χ. Κέντρο Εξυπηρέτησης και Πληροφόρησης ΥΣΦΜ, Βιβλιοθήκη, κ.ά).
- Το Πανεπιστήμιο θα χορηγήσει στα μέλη του προσωπικού και στους φοιτητές τουλάχιστον μία υφασμάτινη μάσκα πολλαπλής χρήσης. Είναι ευθύνη κάθε μέλους του προσωπικού και κάθε φοιτητή να εξοπλιστεί με περισσότερες μάσκες μίας ή πολλαπλής χρήσης.
- Το Κέντρο Πρώτων Βοηθειών του Πανεπιστημίου θα πραγματοποιεί τακτικές δειγματοληπτικές θερμομετρήσεις κατά την προσέλευση μελών του προσωπικού και φοιτητών στους χώρους εργασίας και στο χώρο μάθησης.

3.3 ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ, ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΕΡΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ

Οι χώροι του Πανεπιστημίου θα καθαρίζονται καθημερινά ακολουθώντας τις καθημερινές πρακτικές καθαριότητας με έμφαση στα ακόλουθα:

- Καθημερινός και σχολαστικός καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (high touch surfaces) όπως τα πόμολα, τα γραφεία, τα έπιπλα, οι κουπαστές σκάλων και κιγκλιδωμάτων, οι βρύσες και κυρίως οι εργαστηριακοί πάγκοι, τραπέζια, καθίσματα των φοιτητών κ.ά., με καθαριστικό διάλυμα (είτε αλκοολούχο διάλυμα, είτε αραιωμένο διάλυμα χλωρίνης 1/99).
- Ο καθαρισμός των εδράνων, των καθισμάτων των φοιτητών και γενικά των πολυσύχναστων κοινών αιθουσών διδασκαλίας (κτίρια «Τ.Παπαδόπουλος» και «Α.Θεμιστοκλέους») θα γίνεται τουλάχιστον τρεις φορές ημερησίως στον κενό χρόνο των 15-30 λεπτών που υπάρχει ανάμεσα στα μαθήματα.
- Καθημερινός καθαρισμός και απολύμανση της τουαλέτας και των επιφανειών του χώρου με καθαριστικά διαλύματα (αραιωμένο διάλυμα χλωρίνης 1/99).
- Καθαρισμός των χεριών πριν και μετά τη χρήση/καθαρισμό της τουαλέτας.
- Καθημερινός καθαρισμός δαπέδου με καθαριστικά διαλύματα (προτιμητέο αραιωμένο διάλυμα χλωρίνης 1/99)
- Οι εργασίες καθαρισμού γίνονται με χρήση μάσκας, γαντιών και στολή εργασίας και η μάσκα και τα γάντια, μετά τη χρήση τους, απορρίπτονται. Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

Οι οδηγίες του Υπουργείου Υγείας για Καθαρισμό και Απολύμανση των χώρων βρίσκονται αναρτημένες στο σύνδεσμο [εδώ](#).

Αερισμός χώρων: Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων εργασίας και αιθουσών διδασκαλίας, κυρίως στα κενά ανάμεσα στα μαθήματα (ακόμα και κατά τη διάρκεια του μαθήματος εφόσον αυτό είναι εφικτό).

3.4 ΧΡΗΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΥ / ΕΞΑΕΡΙΣΜΟΥ

- Διασφάλιση παροχής επαρκούς, συχνού και συστηματικού αερισμού όλων των χώρων του Πανεπιστημίου.
- Προτεραιότητα θα δίνεται στον φυσικό αερισμό των χώρων διεξαγωγής μαθημάτων και εργασίας μέσω ανοικτών παραθύρων ή θυρών για όσο διαρκεί η χρήση.
- Για τη λειτουργία των συστημάτων κλιματισμού και εξαερισμού ακολουθούνται οι Τεχνικές Οδηγίες του Τμήματος Επιθεώρησης Εργασίας που βρίσκονται [εδώ](#).
- Στο μέτρο του δυνατού, διασφάλιση του τεχνητού εξαερισμού της τουαλέτας σε συνεχή βάση όλο το 24ωρο και αποφυγή ανοίγματος των παραθύρων της τουαλέτας για να επιτευχθεί η ορθή κατεύθυνση του αερισμού-εξαερισμού.
- Στο μέτρο του δυνατού περιορισμός της χρήσης κλιματιστικών συστημάτων. Εκεί που είναι αναγκαία η χρήση κλιματιστικών συστημάτων θα λειτουργούν συστήματα κλιματισμού χωρίς την ανακύκλωση του αέρα εσωτερικών χώρων αλλά με εισαγωγή μόνο φρέσκου αέρα.

- Συστηματικός έλεγχος και συντήρηση των συστημάτων κλιματισμού και των κεντρικών συστημάτων τεχνικού εξαιρισμού σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

4. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

- Προσέλευση στους χώρους του Πανεπιστημίου στην καθορισμένη ώρα και κατ' ευθείαν μετάβαση στην αίθουσα διδασκαλίας, σύμφωνα με το ωρολόγιο πρόγραμμα, ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός στην είσοδο και έξοδο από τις αίθουσες/εργαστήρια.
- Συνίσταται η αποφυγή χρήσης ανελκυστήρα. Η χρήση του ανελκυστήρα, εάν δεν μπορεί να αποφευχθεί, να γίνεται πάντα με τη χρήση μάσκας και να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός εντός του ανελκυστήρα.
- Η είσοδος στις αίθουσες διδασκαλίας γίνεται από δύο ή περισσότερες εισόδους για να αποφευχθούν τα σημεία συμφόρησης, αν υπάρχει αυτή η δυνατότητα στο χώρο. Ο/η διδάσκων/ουσα κατευθύνει τους φοιτητές ώστε να αποφεύγονται τα σημεία συμφόρησης.
- Ο/η διδάσκων/ουσα θα μεριμνά για το φυσικό εξαερισμό της αίθουσας (άνοιγμα παραθύρων) και για την τήρηση του προβλεπόμενου αριθμού φοιτητών στην αίθουσα/εργαστήριο (μη υπέρβαση του 50% της κανονικής χωρητικότητας/θέσεων). Δεν θα επιτρέπει την είσοδο/παραμονή φοιτητών στην αίθουσα αν δεν φορούν μάσκα. Δεν θα επιτρέπεται σε φοιτητές/τριες να κάθονται σε θέσεις που έχουν οριστεί ότι πρέπει να μένουν κενές.
- Από τη στιγμή που φοιτητής/τρια και διδάσκων/ουσα εισέρχεται σε κτίριο όπου διεξάγονται μαθήματα είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας.
- Αν φοιτητής/τρια παρουσιάζει κλινικά συμπτώματα θα πρέπει να αποφύγει να προσέλθει σε μάθημα και γενικά στους χώρους του Πανεπιστημίου, ενημερώνοντας σχετικά το Κέντρο Πρώτων Βοηθειών του Πανεπιστημίου (τηλ. 25002374).
- Μετά το πέρας του μαθήματος οι φοιτητές/τριες εξέρχονται από την αίθουσα/εργαστήριο με τη σειρά, αρχίζοντας από τους φοιτητές/τριες που είναι πιο κοντά στην έξοδο και συνεχίζεται σειρά με σειρά ώστε να μην υπάρχει συνωστισμός. Συστήνεται να υπάρχει σχετικός συντονισμός από το/τη διδάσκοντα/ουσα.
- Στο προβλεπόμενο από το ωρολόγιο πρόγραμμα 30λεπτο κενό ανάμεσα σε κάθε αλλαγή ακροατηρίου, γίνεται απολύμανση εδράνων, καθισμάτων, πόμολων κλπ σύμφωνα με οδηγίες.

5. ΧΩΡΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

- Κατά την είσοδο στην αίθουσες/εργαστήρια μαθημάτων, ιδιαίτερα στις πρώτες συναντήσεις, θα γίνεται ενημέρωση/υπενθύμιση από το/τη διδάσκοντα/ουσα για τα μέτρα ασφάλειας που θα ακολουθούνται (δηλαδή την τήρηση των αποστάσεων) και για την υποχρεωτική και σωστή εφαρμογή υγιεινής των χεριών κατά την είσοδο και έξοδο της αίθουσας (αντισηψία / πλύσιμο χεριών) και για τη χρήση μάσκας.

- Οι φοιτητές θα κάθονται στις προβλεπόμενες θέσεις και ο χώρος διακίνησης του/της διδάσκοντα/ουσας θα απέχει δύο τουλάχιστον μέτρα από τον/την πλησιέστερο/η φοιτητή/τρια.
- Θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση αντικειμένων όπως μολυβιών, στυλό, μαρκαδόρων που χρησιμοποιούνται από άλλους. Κάθε διδάσκων/ουσα πρέπει να χρησιμοποιεί τα δικά του. Το ίδιο ισχύει για τους φοιτητές/τριες.
- Συστήνεται στους διδάσκοντες/ουσες να φέρουν και να χρησιμοποιούν το δικό τους φορητό υπολογιστή αποφεύγοντας να χρησιμοποιούν τον υπολογιστή που βρίσκεται μόνιμα εγκατεστημένος στην αίθουσα/εργαστήριο.
- Συστήνεται στους φοιτητές/τριες να φέρουν και να χρησιμοποιούν δικό τους φορητό υπολογιστή και να αποφεύγουν, στο μέτρο του δυνατού, να χρησιμοποιούν τους μόνιμα εγκατεστημένους στα εργαστήρια υπολογιστές.
- Συστήνεται η αποφυγή διαλείμματος κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος ώστε να αποφεύγονται οι χρονοβόρες διαδικασίες εισόδου και εξόδου των φοιτητών και να μη δημιουργείται συνωστισμός.
- Στην περίπτωση που σε μάθημα υπάρχει διάλειμμα, θα πρέπει να τηρούνται οι διαδικασίες εισόδου και εξόδου από την αίθουσα που περιγράφονται πιο πάνω.

6. ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ (ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ/ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ/κλπ)

- Ενημέρωση του κοινού και πιθανών επισκεπτών ότι οι επισκέψεις στο Πανεπιστήμιο πρέπει να αποφεύγονται και μόνο εάν είναι απαραίτητες να γίνονται, τηρώντας πιστά τις βασικές αρχές προστασίας και πρόληψης και πάντοτε με τη χρήση μάσκας. Επισκέπτες θεωρούνται και τα μέλη του προσωπικού του Πανεπιστημίου όταν μεταβαίνουν σε άλλα κτίρια από αυτά που εργάζονται.
- Τοποθέτηση ασφαλισμένου κουτιού σε κατάλληλο σημείο κοντά στην είσοδο του ορόφου για την τοποθέτηση εισερχόμενης αλληλογραφίας και πακέτων ως μέρος της διαδικασίας παραλαβής.
- Διασφάλιση ότι κάθε επισκέπτης/τρια φοράει κατάλληλη μάσκα και απολυμαίνει τα χέρια του εισερχόμενος στους κλειστούς χώρους του Πανεπιστημίου.
- Τήρηση στοιχείων/ημερολογίου επαφών επισκεπτών για διευκόλυνση της ιχνηλάτησης σε περίπτωση κρούσματος COVID-19.
- Απαγόρευση, όταν είναι αναγκαίο ή όταν οι συνθήκες εργασίας το επιβάλλουν, ή μείωση της πρόσβασης επισκεπτών στο μέτρο του δυνατού και εύλογα εφικτού.
- Απαγόρευση εισόδου στον χώρο εργασίας κάθε επισκέπτη όταν παρουσιάζει κλινικά συμπτώματα. Το Κέντρο Πρώτων Βοηθειών πραγματοποιεί δειγματοληπτική θερμομέτρηση σε επισκέπτες.
- Παροχή οδηγιών στους επισκέπτες να αποφεύγουν να αγγίζουν άσκοπα αντικείμενα κατά τη διάρκεια παραμονής τους στον χώρο εργασίας.
- Χρήση συστημάτων ηλεκτρονικών οδηγιών πληρωμής, υποβολής σημειωμάτων και πληρωμών χωρίς τη χρήση εντύπων και μετρητών. Όπου είναι δυνατό, να προωθείται σύστημα ηλεκτρονικών καταχωρήσεων και πληρωμών χωρίς τη φυσική παρουσία επισκεπτών.

- Στο μέτρο του δυνατού, να επιδιώκεται οι συναντήσεις να γίνονται εξ αποστάσεως (τηλεφωνικώς, διαδικτυακά). Εάν δεν μπορεί να γίνει εξ αποστάσεως, ο χρόνος συνάντησης να μην υπερβαίνει τα 15 λεπτά, να γίνεται χρήση μάσκας και να λαμβάνονται όλα τα μέτρα που αφορούν στην ατομική υγιεινή, φυσική και κοινωνική αποστασιοποίηση, τον αερισμό και απολύμανση του χώρου που θα γίνει η συνάντηση όπως αυτά καθορίζονται στα Διατάγματα και Οδηγίες Ανακοινώσεις των Υπουργείων Υγείας και Εργασίας.

7. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ/ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ

Δραστηριότητες: Συνέδρια, Ομιλίες, Παρουσιάσεις/Προβολές, κ.ά

- Δεν παραχωρούνται αίθουσες/χώροι του Πανεπιστημίου για οποιοσδήποτε δραστηριότητες επιθυμούν να διοργανώσουν εξωτερικές οντότητες/φορείς.
 - Οι αίθουσες/χώροι του Πανεπιστημίου παραχωρούνται μόνο για δραστηριότητες που διοργανώνουν αποκλειστικά ή ως συνδιοργανωτές οντότητες του Πανεπιστημίου. Συστήνεται στις οντότητες του Πανεπιστημίου να περιορίσουν ή/και να αποφεύγουν εκδηλώσεις με τη συμμετοχή γενικού πληθυσμού.
 - Το ακροατήριο σε κάθε αίθουσα/χώρο δεν μπορεί να υπερβαίνει το 50% της κανονικής χωρητικότητας, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις που ισχύουν και για τη διεξαγωγή μαθημάτων.
 - Για τους διοργανωτές και τους συμμετέχοντες ισχύουν όλα τα μέτρα ασφάλειας και υγείας που περιγράφονται πιο πάνω για τη διεξαγωγή μαθημάτων.
 - Είναι ευθύνη της οντότητας που διοργανώνει την εκδήλωση να τηρεί ονομαστικό κατάλογο με τα άτομα που συμμετέχουν/παρευρίσκονται, με στοιχεία επικοινωνίας, έτσι ώστε να μπορεί να γίνει ιχνηλάτηση σε περίπτωση που καταστεί αναγκαίο.
 - Συστήνεται η αποφυγή οποιασδήποτε τροφοδοσίας. Στην περίπτωση που κριθεί αναγκαία η προσφορά τροφοδοσίας, αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει μόνο συσκευασμένα προϊόντα και να προσφέρεται εκτός της αίθουσας/χώρου που πραγματοποιείται η δραστηριότητα.
- Ο χρόνος για τις πιο πάνω δραστηριότητες θα πρέπει να είναι ο ελάχιστος δυνατός έτσι ώστε να μην απαιτούνται διαλείμματα για να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός.

8. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΜΠΙΠΤΟΥΝ ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

Οι ευπαθείς ομάδες καθορίζονται με εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας. Εφαρμόζονται οι σχετικές διατάξεις που καθορίζονται σε διατάγματα και εγκυκλίους τους κράτους.

Μέλη του προσωπικού, ακαδημαϊκού και διοικητικού, που είναι μέλη ευάλωτων ομάδων, όπως αυτές αναφέρονται στην Ομάδα Β της [Ανακοίνωσης του Υπουργείου Υγείας \(5 Ιουνίου 2020\)](#), δύνανται να αιτούνται καθεστώς εργασίας από το σπίτι, αποστέλλοντας το σχετικό αίτημα στην Υπηρεσία Ανθρώπινου Δυναμικού συνοδευόμενο από πλήρη τεκμηρίωση. Η ΥΑΔ θα παρουσιάζει τα αιτήματα στο Πρυτανικό Συμβούλιο για τη λήψη αποφάσεων.

Φοιτητές που εμπίπτουν σε ευπαθείς ομάδες και έχουν δυσκολία να παρακολουθούν μαθήματα/εργαστήρια με φυσική παρουσία, υποβάλλουν σχετικό αίτημα στο Τμήμα τους, με κοινοποίηση στην ΥΣΦΜ, και γίνονται διευθετήσεις εκεί που χρειάζεται.

9. ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Το Πανεπιστήμιο γνωρίζει ότι σε συνθήκες πανδημίας και αποτελώντας μια πολυπληθή κοινότητα ανθρώπων, είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο να υπάρξουν μέλη του που θα εμφανίσουν κλινικά συμπτώματα (ύποπτο κρούσμα) και μέλη του που θα προβληθούν από τον ιό (επιβεβαιωμένο κρούσμα).
- Πέραν των μέτρων πρόληψης, το Πανεπιστήμιο λαμβάνει μέτρα για τη διασφάλιση της ομαλής συνέχισης της ακαδημαϊκής του λειτουργίας στην περίπτωση που υπάρξει ένα ή περισσότερα επιβεβαιωμένα κρούσματα. Αν οι συνθήκες το επιβάλουν, με απόφαση των αρμοδίων οργάνων, το Πανεπιστήμιο μπορεί να συνεχίσει και να ολοκληρώσει τα μαθήματα εξ ολοκλήρου με εξ αποστάσεως φοίτηση.
- Για την επίτευξη των στόχων αυτών, είναι σημαντικό κάθε μέλος της πανεπιστημιακής κοινότητας να μην αισθάνεται ότι στιγματίζεται ή κινδυνεύει η εργασία ή η φοίτησή του στην περίπτωση που εμφανίσει κλινικά συμπτώματα ή επιβεβαιωμένα προσβληθεί από τον ιό.

9.1 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ (ΥΠΟΠΤΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ)

- Τα πιο σημαντικά **κλινικά συμπτώματα** είναι ο βήχας, ο πυρετός, η δύσπνοια, η αιφνίδια έναρξης ανοσμίας, αγευσίας, δυσγευσίας. Τα λιγότερο ειδικά συμπτώματα περιλαμβάνουν την κεφαλαλγία, μυαλγίες, ρίγος, κόπωση, εμετός και διάρροια. Δεν υπάρχει προς το παρόν εμβόλιο.
- Οποιοσδήποτε/αδήποτε φοιτητής/τρια, διδακτικό ή διοικητικό προσωπικό εμφανίσει ένα ή περισσότερα κλινικά συμπτώματα παραμένει κατ' οίκον, απέχει από όλες τις δραστηριότητες εντός του Πανεπιστημίου και επικοινωνεί άμεσα με τον προσωπικό ιατρό του/της. Νοείται ότι για την ανάγκη απουσίας ενημερώνει άμεσα το Τμήμα/Υπηρεσία του/της.
- Σε περίπτωση που κάποιο άτομο παρουσιάσει ένα ή περισσότερα κλινικά συμπτώματα κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή της εργασίας του θα πρέπει να απομακρύνεται από την αίθουσα/χώρο διδασκαλίας/εργασίας και να ενημερώνει τηλεφωνικώς το Κέντρο Πρώτων Βοηθειών του Πανεπιστημίου (τηλ.25002374) για περαιτέρω οδηγίες/καθοδήγηση.

- Στην περίπτωση αυτή η εργασία (για το επηρεαζόμενο μέλος του προσωπικού) και η φοίτηση (για τον/την επηρεαζόμενο/η φοιτητή/τρια) επιδιώκεται στο μέτρο του δυνατού να γίνεται εξ αποστάσεως.
- Το άτομο επιστρέφει στο χώρο εργασίας/φοίτησης με την προσκόμιση στο Πανεπιστήμιο πιστοποιητικού ιατρού (στην ΥΑΔ για το προσωπικό και στην ΥΣΦΜ για τους φοιτητές).
- Το προσωπικό ενημερώνεται για τα δικαιώματά του σε σχέση με την άδεια ασθενείας και την απαίτηση για απομόνωση (καραντίνα) σε περίπτωση ασθενείας με τον COVID.
- Οι προσωπικές πληροφορίες σχετικά με την υγεία του προσωπικού και των φοιτητών τυγχάνουν προσεκτικού χειρισμού, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί προστασίας προσωπικών δεδομένων.
- Σε περίπτωση που ένας/μία φοιτητής/τρια ή/και μέλος του προσωπικού παρουσιάσει συμπτώματα κατά τη διάρκεια της παρουσίας του/της στο Πανεπιστήμιο και δεν είναι δυνατή η άμεση απομάκρυνση του/της, περιορίζεται στο Κέντρο Πρώτων Βοηθειών ή σε άλλο κατάλληλο χώρο.

9.2 ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟ ΚΡΟΥΣΜΑ

Σε περίπτωση που φοιτητής ή ένα μέλος του διδακτικού ή διοικητικού προσωπικού έχει επιβεβαιωθεί ότι έχει μολυνθεί με τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 / COVID-19, στη βάση του εκάστοτε πρωτοκόλλου που καθορίζει το Υπουργείο Υγείας:

- ενημερώνονται οι Πρυτανικές Αρχές και η Ομάδα Διαχείρισης Κρίσης του Πανεπιστημίου. Οι Πρυτανικές Αρχές με την βοήθεια της Ομάδας Διαχείρισης Κρίσης συντονίζουν τα βήματα που περιγράφονται πιο κάτω.
- όσα μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας ήρθαν σε στενή επαφή¹ με το άτομο αυτό μπαίνουν σε αυτοπεριορισμό για 14 μέρες και υποβάλλονται σε μοριακό έλεγχο για κορωνοϊό.
- απομονώνονται οι χώροι που χρησιμοποιήθηκαν από το άτομο που επιβεβαιώθηκε ως θετικό με COVID-19

¹ α) Άτομο που συγκατοικεί με επιβεβαιωμένο κρούσμα.

β) Άτομο που είχε άμεση σωματική επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα (πχ. χειραψία)

γ) Άτομο που είχε απροφύλακτη επαφή με μολυσματικές εκκρίσεις επιβεβαιωμένου κρούσματος,

δ) Άτομο που είχε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με επιβεβαιωμένο κρούσμα σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων και με διάρκεια μεγαλύτερη των 15 λεπτών.

ε) Άτομο που βρέθηκε σε κλειστό χώρο (πχ. αίθουσα διδασκαλίας, σινεμά, χώρους αναμονής νοσοκομείων κλπ με επιβεβαιωμένο κρούσμα για πάνω από 15 λεπτά και σε απόσταση κάτω από 2 μέτρα,

στ) Επαγγελματίας υγείας ή άλλο άτομο που παρείχε φροντίδα υγείας σε κρούσμα COVID-19, ή εργαστηριακό προσωπικό που χειρίστηκε δείγμα επιβεβαιωμένου κρούσματος χωρίς να χρησιμοποιεί τον ενδεδειγμένο προστατευτικό εξοπλισμό ή εάν υπάρχει ρήξη στην ακεραιότητα του.

ζ) Συνταξιδιώτης σε αεροσκάφος που καθόταν έως δυο σειρές (προς κάθε κατεύθυνση) από επιβεβαιωμένο κρούσμα, κλπ.

- οι πόρτες και τα παράθυρα των χώρων αυτών παραμένουν ανοικτά για επαρκή αερισμό ή ο τεχνικός εξαερισμός παραμένει σε συνεχή λειτουργία και στη μέγιστη ένταση.
- γίνονται εξιδεικευμένες απολυμάνσεις των κτιρίων/αιθουσών που διακινήθηκε το άτομο αυτό και επιδιώκεται αυτά να επαναλειτουργήσουν κανονικά εντός 24 ωρών.

Αν το επιβεβαιωμένο κρούσμα ή/και οι στενές επαφές είναι φοιτητές, γίνονται διευθετήσεις από τα οικεία Τμήματα, σε συνεργασία με την ΥΣΦΜ, ώστε να συνεχίσουν τη φοίτησή τους εξ αποστάσεως για όσο χρειαστεί. Στην περίπτωση που χρειαστούν νοσηλεία και αδυνατούν να συνεχίσουν με εξ αποστάσεως φοίτηση, μπορούν να κάνουν χρήση της δυνατότητας για ασυμπλήρωτο βαθμό σύμφωνα με τους Κανόνες Σπουδών και Φοίτησης.

Αν το επιβεβαιωμένο κρούσμα ή/και οι στενές επαφές είναι μέλος του διδακτικού προσωπικού, γίνονται διευθετήσεις από τα οικεία Τμήματα ώστε να συνεχίσουν τη διδασκαλία εξ αποστάσεως για όσο χρειαστεί. Στην περίπτωση που χρειαστούν νοσηλεία και αδυνατούν να συνεχίσουν με εξ αποστάσεως διδασκαλία, το οικείο Τμήμα μεριμνά για εξεύρεση αντικαταστάτη/τριας διδάσκοντα/ουσας με στόχο να ολοκληρωθεί ομαλά το μάθημα.

Αν το επιβεβαιωμένο κρούσμα ή/και οι στενές επαφές είναι μέλος του διοικητικού προσωπικού, γίνονται κατ' αναλογία των πιο πάνω διευθετήσεις με οδηγίες του ΔΔΟ.

9.3 ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΑΡΡΩΣΗ

Φοιτητής/τρια ή μέλος του διδακτικού ή διοικητικού προσωπικού που αναρρώνει από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 / COVID-19 υποβάλλει σχετική βεβαίωση από τον προσωπικό του/της ιατρό πριν την επάνοδο στο Πανεπιστήμιο.

9. ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Οι αρμόδιες υπηρεσίες του Πανεπιστημίου (ΥΑΔ, ΥΣΦΜ) με την αρωγή μελών του ακαδημαϊκού προσωπικού με σχετική εξειδίκευση, φροντίζουν ώστε το προσωπικό και οι φοιτητές να λαμβάνουν την αναγκαία ψυχολογική υποστήριξη που προκύπτει από τις συνθήκες της πανδημίας.

10. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Ενημέρωση γίνεται:

- από την επίσημη ιστοσελίδα του κράτους για την πανδημία ([εδώ](#))
- από την ιστοσελίδα και τα επίσημα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του Πανεπιστημίου

- από ηλεκτρονικά μηνύματα που αποστέλλουν οι αρμόδιοι αξιωματούχοι και λειτουργοί του Πανεπιστημίου.

11. ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

1. Υποχρεωτική Χρήση Μάσκας
2. Μέτρο Προστασίας Ανελκυστήρα
3. Προληπτικές Οδηγίες Αποχωρητήριων
4. Χώρος Κουζίνας
5. Απολύμανση πληκτρολογίου
6. Τεχνική υγιεινής χεριών με σαπούνι και νερό
7. Σωστός τρόπος εφαρμογής αλκοολούχου αντισηπτικού
8. Γενικές Οδηγίες Προστασίας

ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΙΟΥ



ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

**Σε κλειστούς χώρους του Πανεπιστημίου
(αμφιθέατρα, αίθουσες διδασκαλίας, βιβλιοθήκη, γραφεία κ.ο.κ.)**

Σημειώνετε ότι η μη τήρηση της χρήσης μάσκας, αποτελεί παραβίαση διατάγματος από τον ίδιο τον πολίτη και το πρόστιμο βαρύνει τον ίδιο και όχι το Πανεπιστήμιο.
Η χρήση μάσκας προστατεύει εσάς και την οικογένειά σας.



Μέτρο προστασίας Covid19



Να εισέρχεται **1 ΜΟΝΟ άτομο** κάθε φορά,
στον Ανελκυστήρα, για αποφυγή εξάπλωσης, του ιού Covid19
και άλλων μολυσματικών παραγόντων. **Υποχρεωτική χρήση μάσκας.**

Προτιμάτε τη χρήση σκάλας.



Σε περίπτωση χρήσης του ανελκυστήρα, κατά την έξοδο, να πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή να χρησιμοποιείται αντισηπτικό χεριών.



Προληπτικές Οδηγίες για το Covid19



Το καπάκι της τουαλέτας πρέπει να παραμένει κλειστό **ΠΡΙΝ** και **ΜΕΤΑ** τη χρήση του φλοτέρ, προς αποφυγή εξάπλωσης του ιού Covid19 και άλλων μολυσματικών παραγόντων

Ξέρατε ότι τα μικρόβια εξαπλώνονται σε απόσταση 25 εκατοστών όταν ενεργοποιώ το φλοτερ με το καπάκι ανοικτό?



Προληπτικές Οδηγίες για το Covid19 **Χώρος Κουζίνας**



Παρακαλώ,
όπως εισέρχεται **1 ΜΟΝΟ άτομο** κάθε φορά,
στο χώρο της Κουζίνας, για αποφυγή συνωστισμού
και εξάπλωσης του ιού Covid19
και άλλων μολυσματικών παραγόντων.

ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΙΟΥ



**Συστήνεται η απολύμανση
πληκτρολογίου και ποντίκι (mouse)
πριν τη χρήση**



ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40-60 δευτερόλεπτα



1. Βρέξτε τα χέρια σας στο τρεχούμενο νερό, σε στάση προς τα κάτω.



2. Πάρτε υγρό σαπούνι και κάντε σαπουνάδα σε όλες τις επιφάνειες των χεριών.



3. Τρίψτε παλάμη με παλάμη.



4. Τρίψτε ανάμεσα στα δάκτυλα με τη δεξιά παλάμη πάνω στη ράχη του αριστερού χεριού και αντίστροφα.



5. Τοποθετήστε τα χέρια παλάμη με παλάμη, πλέξτε τα δάκτυλα και τρίψτε καλά.



6. Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων του αριστερού χεριού στη παλάμη του δεξιού χεριού και αντίθετα.



7. Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες.



8. Τρίψτε με περιστροφικές και μπρος - πίσω κινήσεις τα ακροδάχτυλα μέσα στις παλάμες.



9. Ξεπλύνετε τα χέρια σας σε στάση προς τα κάτω.



10. Στεγνώστε τα χέρια σας με Χαρτοπετοέτα.



11. Χρησιμοποιείστε τη χαρτοπετοέτα για να κλείσετε τη βρύση.

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



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.

4



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

5



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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ COVID19

Γενικές Οδηγίες

Οι εργοδοτούμενοι/φοιτητές/επισκέπτες έχουν υποχρέωση να :

- Προβαίνουν σε συστηματικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι τουλάχιστον για 20" ή αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, να κάνουν χρήση κάποιου αλκοολούχου διαλύματος περιεκτικότητας σε οινόπνευμα μεγαλύτερης από 60%. Το πλύσιμο χεριών πρέπει να γίνεται σχολαστικά πριν την είσοδο και έξοδο από τον χώρο εργασίας/αίθουσες διδασκαλίας, εργαστήρια κ.κ.
- Αποφεύγουν να ακουμπούν με τα χέρια τη μύτη, τα στόμα και τα μάτια.
- Καλύπτουν το στόμα και τη μύτη με λυγισμένο αγκώνα (όχι με το χέρι) ή με χαρτομάντιλο, σε περίπτωση βήχα ή φταρνίσματος, απορρίπτουν τα χαρτομάντιλα σε κάδο απόρριψης με κάλυμμα και στο τέλος πλένουν τα χέρια με νερό και σαπούνι ή όταν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, να κάνουν χρήση κάποιου αλκοολούχου διαλύματος με περιεκτικότητα σε οινόπνευμα μεγαλύτερης από 60%.
- Χρησιμοποιούν τα μέσα ατομικής προστασίας (π.χ. μάσκα, γάντια κ.ά.) σε περίπτωση που έχουν δοθεί σχετικές οδηγίες.
- Απορρίπτουν με ασφαλή τρόπο αναλώσιμα υλικά (π.χ. μέσα ατομικής προστασίας) σε κάδους απόρριψης με καλύμματα.
- Μην προσέρχονται στο Πανεπιστήμιο όταν παρουσιάζουν συμπτώματα (πυρετό, βήχα, πόνο στο στήθος, πονόλαιμο, διάρροια) και ενημερώνουν άμεσα τον Πρόεδρο του Τμήματος ή τον Προϊστάμενο τους.
- Αποφεύγουν ή περιορίζουν, στον μέγιστο δυνατό βαθμό τις συνεδριάσεις, συναντήσεις και γενικά συναντήσεις με τους συναδέλφους, με επισκέπτες ή με άλλους εργαζόμενους που επισκέπτονται το Πανεπιστήμιο. Συναντήσεις που δεν μπορούν να αποφευχθούν, να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομες, λιγότερες των 15 λεπτών.
- Τηρούν την αναλογία έως ένα άτομο ανά 8 τ.μ. ωφέλιμου χώρου σε χώρους εξυπηρέτησης του κοινού / φοιτητών
- Τηρούν αποστάσεις τουλάχιστον 2 μέτρα από συναδέλφους, επισκέπτες ή άλλους εργαζόμενους ή συμφοιτητές που επισκέπτονται το Πανεπιστήμιο
- Προσαρμόζουν τη θέση εργασίας και τον εξοπλισμό τους (πίνακες, γραφεία) ώστε να τηρούνται οι αναγκαίες αποστάσεις.
- Χρησιμοποιούν τα συστήματα αυτοματοποίησης της εργασίας.
- Αποφεύγουν άσκοπες μετακινήσεις σε άλλους χώρους (π.χ. γραφεία, αίθουσες διδασκαλίας, εργαστήρια)
- Αποφεύγουν φυσικές επαφές όπως χειραψίες, εναγκαλισμούς και φιλά με οποιονδήποτε
- Επιλέγουν επικοινωνία μέσω τηλεδιάσκεψων, τηλεφωνικών επικοινωνιών ή διαβιβάζουν αλληλογραφία με ηλεκτρονικά συστήματα με τους συναδέλφους ή συμφοιτητές και με άλλους εξωτερικούς συνεργάτες.
- Χρησιμοποιούν κλιμακοστάσια για κάθετες μετακινήσεις μεταξύ ορόφων κτιρίων, όπου είναι εφικτό, αντί ανελκυστήρων.
- Τηρούν τις διευθετήσεις για εργασία σε ολιγομελείς, κατά το δυνατόν, σταθερές ομάδες εργασίας.
- Εισάγουν φρέσκο αέρα στον χώρο εργασίας / αίθουσες διδασκαλίας τους καθημερινά και σε τακτά χρονικά διαστήματα εκεί που είναι εφικτό, τουλάχιστον 10 λεπτά ημερησίως.
- Τηρούν τα ωράρια κλιμακωτής διακοπής εργασιών / μαθημάτων ή κλιμακωτών διαλειμάτων για τη λήψη γευμάτων ή/και ανάπαυσης.
- Αποφεύγουν τη χρήση κλιματιστικών συστημάτων που ανακυκλώνουν αέρα.
- Φροντίζουν για την προσωπική καθαριότητα των επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (πίνακες, τραπέζια, γραφεία, πόμολα πορτών, διακόπτες, συσκευές τηλεφώνων, κομβία, πληκτρολόγια κ.λπ.) με απολυμαντικό στο μέτρο του εύλογα εφικτού και συμπληρωματικά των διαδικασιών καθαριότητας των χώρων.
- Εφαρμόζουν τα μέτρα υγιεινής των τουαλετών όπως κλείσιμο του καπακιού της τουαλέτας μετά τη χρήση και πρώτου χρησιμοποίησάν το καζανάκι. Να αποφεύγεται η χρήση μηχανημάτων αέρα (air jets) για το στέγνωμα των χεριών.
- Καθαρίζουν τα προσωπικά αντικείμενα (κινητά τηλέφωνα, τσάντες, γυαλιά, ταμπλέτες) με απολυμαντικό
- Αποφεύγουν άσκοπα αγγίγματα αντικειμένων που δεν χρησιμοποιούν όταν βρίσκονται εντός του Πανεπιστημίου
- Εφαρμόζουν οποιαδήποτε άλλα ειδικά μέτρα που έχουν καθοριστεί από το Πανεπιστήμιο τον Πρόεδρο του Τμήματος ή τον Προϊστάμενο της Υπηρεσίας

Σημ : Οι οδηγίες αυτές είναι υποχρεωτικές και δεν αποτελούν τις υποχρεώσεις που επιβάλλονται από τον τοπικό διαφκεδωκτη Κόδοα και το σχετικό άσπερμα που έχουν εκδοθεί

