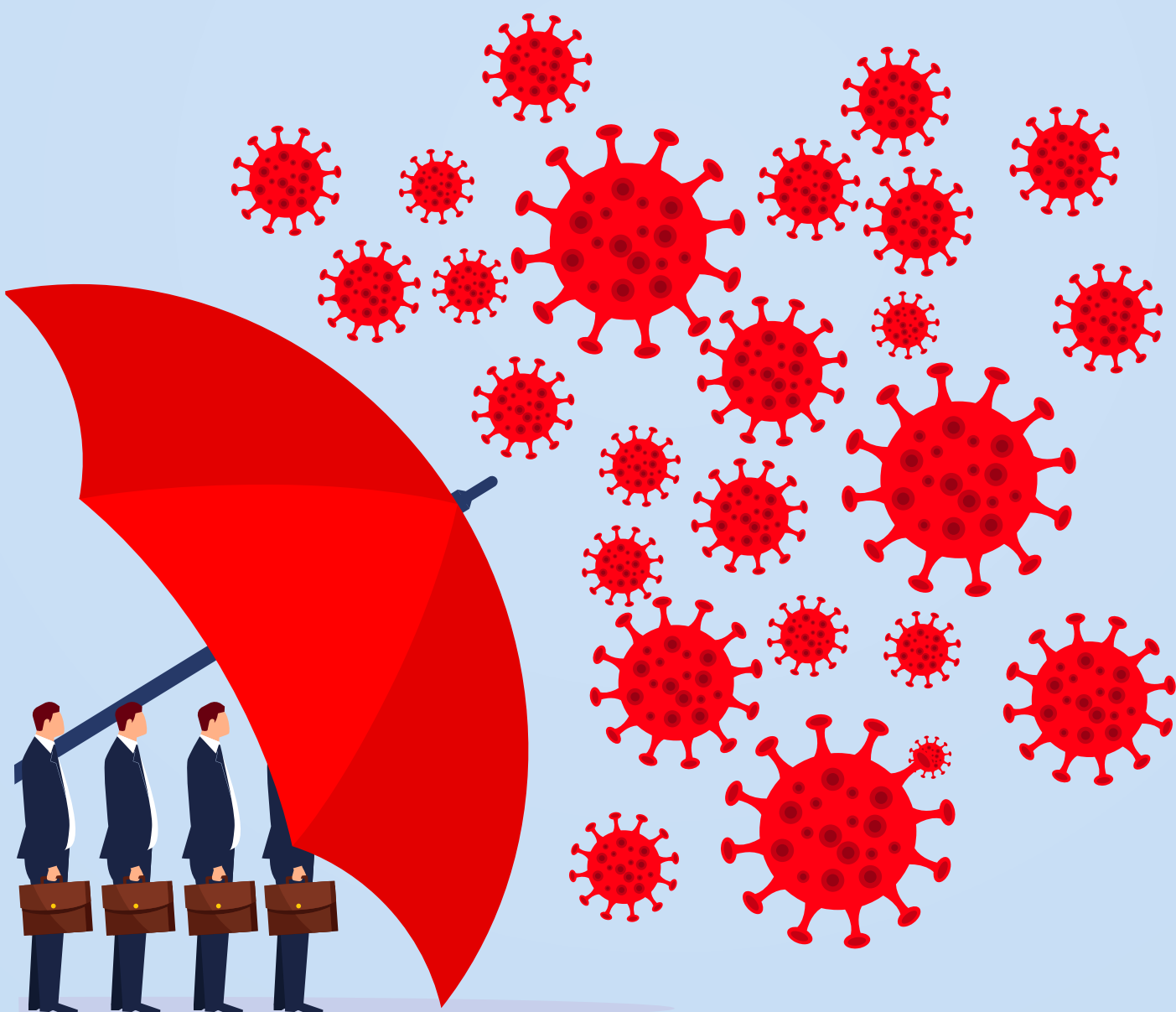




Πρακτικός οδηγός επιχειρήσεων για τη διαχείριση της πανδημίας COVID-19





1. Εισαγωγή

Η πανδημία της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) προκλήθηκε από τον ιό SARS-CoV-2 που ανήκει στην οικογένεια των κορωνοϊών (coronaviridae), μία μεγάλη οικογένεια RNA ιών. Ο ιός εμφανίστηκε πρώτη φορά τον Δεκέμβριο του 2019 στην περιοχή Γουχάν της Κίνας και έκτοτε έχει εξαπλωθεί σε περισσότερες από 183 χώρες σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, ο όρος SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2) υποδεικνύει τον ιό, ενώ ο όρος COVID-19 (COrona VIrus Disease-2019) υποδεικνύει τη νόσο που εκδηλώνεται από τον ιό SARS-CoV-2.

Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν: πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή. Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσου, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει σοβαρή πνευμονία και να χρειαστεί νοσηλεία σε νοσοκομείο. Η μετάδοση θεωρείται ότι γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, κυρίως μέσω του αναπνευστικού συστήματος, με σταγονίδια από το φτέρνισμα, τον βήχα ή την εκπνοή. Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση.

Σκοπός του παρόντος οδηγού είναι να δώσει βασικές κατευθύνσεις που μπορούν να ακολουθήσουν οι Ελληνικές επιχειρήσεις ώστε να διαχειριστούν θέματα τα οποία έχουν ανακύψει ως αποτέλεσμα της πανδημίας COVID-19, όπως:

- θέματα της καθημερινής λειτουργίας τους,
- την υγεία και ασφάλεια στην εργασία του προσωπικού τους,
- περιβαλλοντικά θέματα,
- θέματα ασφάλειας πληροφοριών,
- σχεδιασμός διαχείρισης καταστάσεων εκτάκτων αναγκών.





2. Υγεία & Ασφάλεια στην Εργασία κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19



2.1 Γενικά

Μία από τις βασικότερες προτεραιότητες μίας επιχείρησης είναι η διασφάλιση της εργασιακής υγείας και ασφάλειας του προσωπικού της. Ιδιαίτερα σε μία πρωτόγνωρη κατάσταση όπως αυτή της πανδημίας COVID-19, η υγεία των εργαζομένων πρέπει να αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα για κάθε επιχείρηση.

Βασικές υποχρεώσεις των εργοδοτών αποτελούν οι ακόλουθες:

- Επικαιροποίηση της Γραπτής Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου ως προς την αξιολόγηση της διακινδύνευσης και τα σχετικά μέτρα πρόληψης και προστασίας που σχετίζονται με τον κορωνοϊό SARS-CoV-2.
- Ενημέρωση των εργαζομένων για τον κίνδυνο λοίμωξης από τον κορωνοϊό και τα μέτρα πρόληψης και προστασίας, βάσει των οδηγιών των αρμοδίων αρχών.
- Διαβούλευση με τους εργαζόμενους και ενθάρρυνση για υποβολή σχετικών προτάσεων.
- Λήψη μέτρων περιβαλλοντικής και ατομικής υγιεινής, όπως τακτικός αερισμός των χώρων εργασίας, συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού - κλιματισμού και καθαρισμός επιφανειών, συσκευών κ.λπ., σύμφωνα και με τις οδηγίες των αρμοδίων αρχών.
- Χορήγηση κατάλληλων μέσων ατομικής προστασίας (Μ.Α.Π.) και επίβλεψη της ορθής χρήσης τους.
- Εφαρμογή της τρέχουσας σχετικής νομοθεσίας.

2.2 Μέτρα αντιμετώπισης των κινδύνων από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2

2.2.1 Οργανωτικά μέτρα

Τα οργανωτικά μέτρα μπορούν ενδεικτικά να περιλαμβάνουν:



Μετακίνηση εργαζομένων από και προς την εργασία:

1. Την ελαχιστοποίηση μετακινήσεων των εργαζομένων με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς. Σε περίπτωση μετακίνησης με αυτόν τον τρόπο, η χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας επιβάλλεται.
2. Χρήση εταιρικών ή/και ιδιωτικών οχημάτων, με μέγιστο αριθμό επιβατών 2.
3. Αποφυγή ενδιάμεσων στάσεων κατά τη μετακίνηση.



Προσέλευση και είσοδος εργαζομένων στην εργασία:

1. Οργάνωση του χρόνου εργασίας με καταμερισμό των εργαζομένων σε διαφορετικούς χρόνους προσέλευσης, με σκοπό τη σταδιακή προσέλευση στους χώρους εργασίας (και αποχώρηση από αυτούς), την αποφυγή συνωστισμού στους χώρους εργασίας, αλλά και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.
2. Καταμερισμό της προσέλευσης στους χώρους από εναλλακτικές εισόδους, όπου αυτό είναι εφικτό
3. Αποφυγή επαφής εργαζομένων κατά την εναλλαγή βάρδιών.



Υιοθέτηση εναλλακτικών μορφών εργασίας:

1. Εξ' αποστάσεως παροχή εργασίας, στο βαθμό βέβαια που αυτό είναι οργανωτικά και τεχνικά εφικτό, με χρήση τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνιών.
2. Κυλιόμενες ημέρες προσέλευσης των εργαζομένων στον εργασιακό χώρο.



Εξέταση επιλογών αλλαγής θέσεων εργασίας και χωροταξικής διευθέτησης θέσεων:

1. Να ακολουθούνται οι συστάσεις του ιατρού εργασίας και του τεχνικού ασφαλείας, σχετικά με ενδεχόμενες αλλαγές της χωροταξικής θέσης των εργαζομένων ή και του αντικειμένου εργασίας, όπου είναι εφικτό, ιδίως δε για άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.
2. Χωροταξική διευθέτηση θέσεων εργασίας, ώστε να επιτυγχάνεται σε κάθε χώρο να παραβρίσκεται ο ελάχιστος δυνατός αριθμός εργαζομένων.



Καθιέρωση πολιτικής διαχείρισης επισκεπτών:

1. Απαγόρευση εισόδου στους χώρους εργασίας σε επισκέπτες (πελάτες, συνεργάτες, προμηθευτές).
2. Καθορισμός συγκεκριμένων κατηγοριών επισκεπτών (π.χ. υπάλληλοι εταιριών ταχυμεταφορών), αναλόγως με την κρίσιμότητα της παρουσίας του επισκέπτη στην επιχείρηση.
3. Θέσπιση κανόνων εισόδου επισκεπτών (π.χ. μόνο με χρήση μέσων προστασίας όπως, γάντια, μάσκα κ.λπ).
4. Παραλαβή τυχόν προϊόντων, ταχυδρομείου από ταχυμεταφορείς και επισκέπτες, για τα οποία ακολουθούνται πρακτικές αφαίρεσης της συσκευασίας και πλύσιμο των χεριών του χρήστη.



Ελαχιστοποίηση συγκεντρώσεων και συνωστισμού:

1. Διατήρηση αποστάσεων ασφαλείας >2m μεταξύ των εργαζομένων. Νεότερες μελέτες επιδεικνύουν την ανάγκη διατήρησης αποστάσεων ασφαλείας ακόμη και 4m.
2. Λειτουργία ομάδων και συνεργασιών με εναλλακτικές μεθόδους (τηλεφωνική επικοινωνία, e-mail, τηλεδιάσκεψη κ.λπ).
3. Ρύθμιση της πρόσβασης σε κοινόχρηστους χώρους όπως αποδυτήρια, λουτρά, χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης, κ.λπ, με στόχο τη μείωση της πυκνότητας συγκέντρωσης ατόμων στον ίδιο χώρο και την τήρηση του κριτηρίου της ασφαλούς απόστασης.



Ελαχιστοποίηση ή/και μετάθεση ταξιδιών:

1. Ελαχιστοποίηση των ταξιδιών ή και αναβολή τους, όπου αυτό είναι εφικτό.
2. Απαγόρευση ταξιδιών σε περιοχές με επιβεβαιωμένα κρούσματα COVID-19.
3. Χρήση εταιρικών ιδιωτικών οχημάτων κι όχι μέσων μαζικής μεταφοράς.
4. Προτίμηση οδικής μεταφοράς και αποφυγή μετάβασης αεροπορικώς ή ακτοπλοϊκώς.
5. Τυχόν εργαζόμενοι που επιστρέφουν από ταξίδι στο εξωτερικό θα πρέπει να παραμείνουν κατ' οίκον για 14 ημέρες.



Δραστηριότητες καθαρισμού, απολύμανσης και προσωπικής υγιεινής:

1. Συντονισμός με την εταιρία ή το προσωπικό καθαρισμού για τον καθορισμό μεθόδων καθαρισμού για την περίοδο της πανδημίας.
2. Καθορισμός προγράμματος εβδομαδιαίου καθαρισμού.
3. Καθορισμός ενεργειών απολύμανσης σε περίπτωση υπόπτου ή πραγματικού περιστατικού.



Διανομή οδηγιών και εκπαίδευση:

1. Σύνταξη και διανομή διαδικασιών και οδηγιών για την διαχείριση θεμάτων που σχετίζονται με την επιδημία.
2. Ενημέρωση των εργαζομένων για τους κινδύνους λοίμωξης από τον κορωνοϊό και τα μέτρα πρόληψης και προστασίας, βάσει και των οδηγιών των αρμοδίων αρχών.
3. Ενημέρωση των εργαζομένων για τις τροποποιήσεις της Γραπτής Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου.
4. Χρήση πηγών πληροφόρησης.



2.2.2 Μέτρα ατομικής υγιεινής και μέσα ατομικής προστασίας

Μέτρα για την εφαρμογή ορθών πρακτικών ατομικής υγιεινής στο χώρο εργασίας, μπορεί να είναι τα ακόλουθα:

- Αποφυγή προσέγγισης με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
- Εφαρμογή ορθών πρακτικών ατομικής υγιεινής (χέρια, αναπνευστικές εκκρίσεις, κ.λπ.) από τους εργαζόμενους, παρέχοντας κατάλληλα μέσα καθαρισμού και απολύμανσης, όπως επίσης και σακούλες απορριμμάτων.
- Παροχή αντισηπτικών διαλυμάτων (σε μορφή υγρού, αφρού, γέλης, εμποτισμένα μαντηλάκια) στους εργαζομένους και τοποθέτηση κατάλληλων μηχανισμών για αντισηψία των χεριών στις εξόδους / εισόδους και στους κοινόχρηστους χώρους της επιχείρησης
- Αποφυγή κατανάλωσης κάθε είδους τροφής στους εργασιακούς χώρους, εκτός των χώρων εστίασης.
- Διάθεση και τοποθέτηση κάδων με ποδοκίνητο καπάκι και σακούλα απορριμμάτων, όπου απορρίπτονται τα ΜΑΠ μιας χρήσης, καθώς και τα μαντηλάκια, οι χειροπετσέτες ή άλλα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για την απολύμανση επιφανειών ή αντικειμένων στο χώρο εργασίας.
- Παροχή των κατάλληλων ατομικών μέσων προστασίας μιας χρήσης (ΜΑΠ) και εκπαίδευση των εργαζομένων για την ασφαλή χρήση και την επίβλεψη χρήσης των ΜΑΠ.
- Συχνός αυτοέλεγχος εργαζομένων για τυχόν πυρετό.

Οδηγίες ατομικής υγιεινής

- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο (εικόνα 1).
- Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση του μέσα στους κάδους απορριμμάτων.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των εργαζομένων και των επισκεπτών με υγρό σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα (εικόνα 2)
- Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων.
- Αποφυγή κοντινής επαφής (<2m) για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 15 λεπτών με άτομα τα οποία εμφανίζουν συμπτώματα βήχα, φτερνίσματος ή πυρετού.
- Οι εργαζόμενοι και οι επισκέπτες μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιούν αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (περιεκτικότητας τουλάχιστον 70% σε αλκοόλη) ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη. Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα (με αντλία έγχυσης και βάση) πρέπει να βρίσκεται σε ευκρινή θέση στη είσοδο κάθε ορόφου.
- Τα χέρια πρέπει να πλένονται καλά οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής.



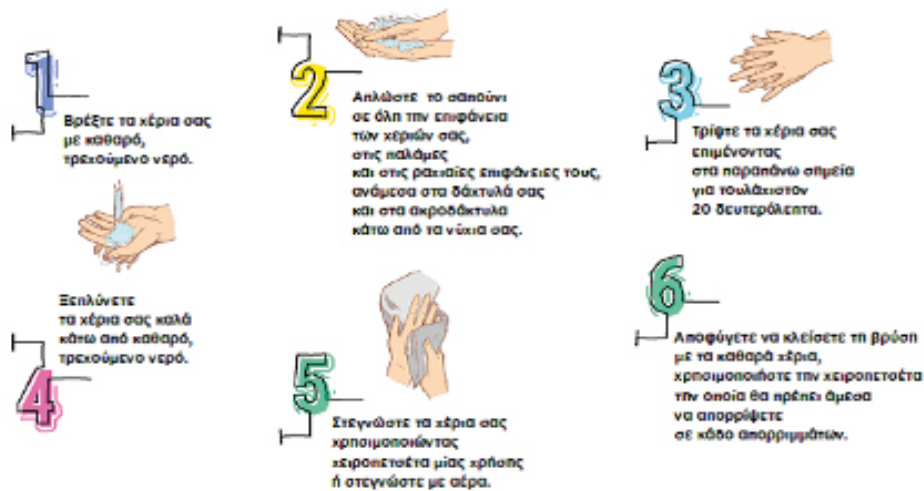
Εικόνα 1

Πλύσιμο χεριών

Καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών πλένοντας τα χέρια μας με νερό και σαπούνι:

- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού.
- Πριν τη λήψη γεύματος.
- Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό.
- Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος.
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα.
- Μετά από φτάνισμα ή βήχα.
- Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα.
- Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς.
- Μετά την επαφή με απορρίμματα.
- Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού.
- Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη.

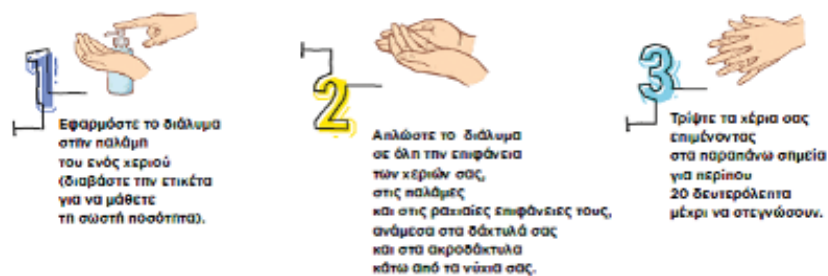
Ακολουθήστε τα ακόλουθα βήματα όταν πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι (εικόνα 2).



Εικόνα 2

Χρήση αντισηπτικού διαλύματος

- Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 70% αλκοόλης) όταν δεν μπορείτε να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.
- Η χρήση του αντισηπτικού διαλύματος μπορεί να μειώσει πολύ γρήγορα τον αριθμό των μικροβίων στα χέρια μας.
- Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όταν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα.
- Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικό για όλα τα μικρόβια.



Εικόνα 3

Οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα, όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, καταρροή, θα πρέπει να τηρούν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

①

Ενημερώνουμε τον εργοδότη ή την υπηρεσία μας

②

Επικοινωνούμε με τον θεράποντα ιατρό μας

③

Επικοινωνούμε με τον ΕΟΔΥ στα τηλέφωνα, 210-52.12.054 ή 1135

Μέτρα ατομικής προστασίας

Η επιλογή για εφαρμογή επιπλέον μέτρων ατομικής προστασίας, όπως γαντιών ή μάσκας, είναι απολύτως συμπληρωματική και δεν πρέπει να αντικαθιστά την αναγκαιότητα για εφαρμογή των υπόλοιπων συνιστομένων προστατευτικών μέτρων που έχουν μεγαλύτερη υπόσταση στη μείωση του κινδύνου μετάδοσης του ιού Sars-CoV2 (τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άλλα άτομα, η αποφυγή συνωστισμού σε κλειστούς χώρους, η τακτική υγιεινή χεριών (είτε με νερό και σαπούνι είτε με αλκοολούχο διάλυμα) και η αποφυγή επαφής των χεριών (με ή χωρίς γάντια) με το πρόσωπο.

Η απλή χειρουργική μάσκα

Η απλή χειρουργική μάσκα είναι ιατρικός εξοπλισμός, δεν είναι απλό μέσο ατομικής προστασίας και κατασκευάζεται σύμφωνα με το πρότυπο EN 14683, κατόπιν αντίστοιχων ελέγχων.

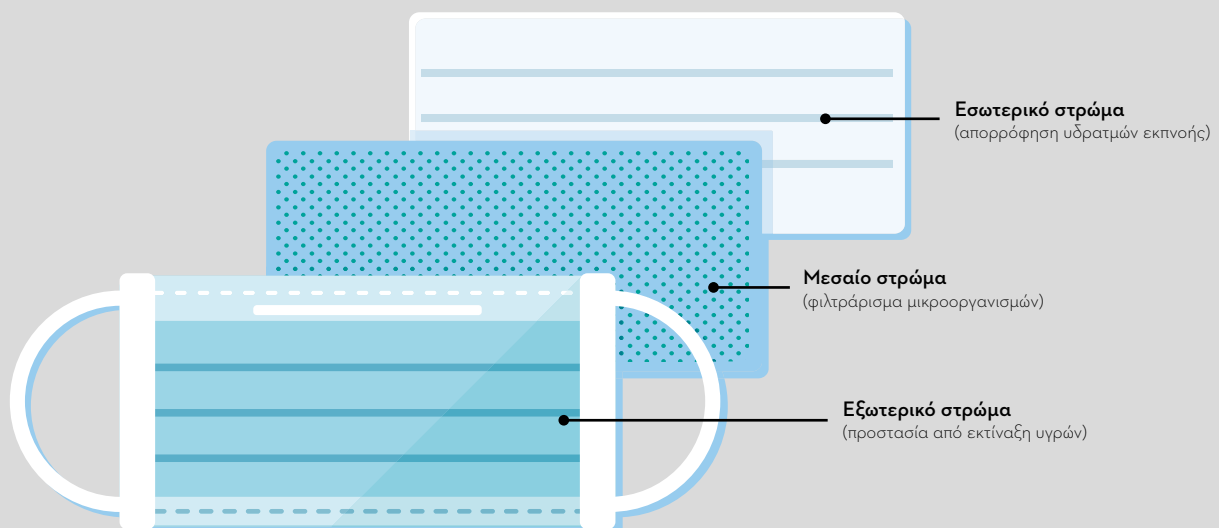
Η απλή χειρουργική μάσκα αποτελεί ένα φυσικό φραγμό σε υγρά και μεγάλα σταγονίδια του αναπνευστικού. Εφόσον χρησιμοποιείται σωστά προστατεύει από τη μετάδοση αναπνευστικών νοσημάτων που μεταδίδονται με σταγονίδια.

Η απλή χειρουργική μάσκα πρέπει να εφαρμόζεται:

- σε κάθε περίπτωση λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος
- σε κάθε περίπτωση φροντίδας ασθενούς με λοίμωξη αναπνευστικού συστήματος
- σε κάθε περίπτωση επίσκεψης σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας στη διάρκεια πανδημίας ή στην κορύφωση της εποχικής γρίπης.

Περιγραφή των στρώματων της απλής χειρουργικής μάσκας

- Το εξωτερικό στρώμα της μάσκας είναι χρωματιστό και απωθεί τα υγρά έτσι ώστε στην περίπτωση εκτίναξης αίματος ή άλλων βιολογικών υγρών αυτά να μην εισέλθουν στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα. Αν αυτή η πλευρά τοποθετηθεί προς τα μέσα οι υδρατμοί που παράγονται από την εκπνοή παραμένουν επάνω της και δημιουργούν αίσθημα πνιγμονής.
- Το εσωτερικό στρώμα είναι άσπρο και σκοπό έχει να απορροφά τους υδρατμούς της εκπνοής.
- Το φιλτράρισμα των μικροοργανισμών γίνεται από το μεσαίο στρώμα το οποίο δεν είναι ορατό.



Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας

- Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν την τοποθέτηση της μάσκας.
- Εφαρμογή της μάσκας στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (σταθερά, χωρίς κενά) πίεση του μεταλλικού στοιχείου στη ράχη της μύτης.
- Ασφάλιση με τα κορδόνια στη μεσότητα του πίσω μέρους της κεφαλής και του λαιμού. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αυτοί εφαρμόζονται γύρω από τα αυτιά.
- Αποφυγή επαφής της μάσκας μετά την τοποθέτηση, αλλιώς εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν και μετά την επαφή.



Εικόνα 5

Οδηγίες αφαίρεσης απλής χειρουργικής μάσκας

- Αφαίρεση της μάσκας πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους βρόγχους. Μην πιάνετε τη μάσκα από το υφασμάτινο μέρος.
- Απόρριψη στον ειδικό κάδο για μολυσματικά αντικείμενα.
- Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών.
- Αποφυγή επαναχρησιμοποίησης της μάσκας (είναι μιας χρήσης).
- Αφαίρεση, απόρριψη και αλλαγή στην περίπτωση που είναι ρυπαρή ή κατεστραμμένη.



Εικόνα 6



Εικόνα 7



Εικόνα 8

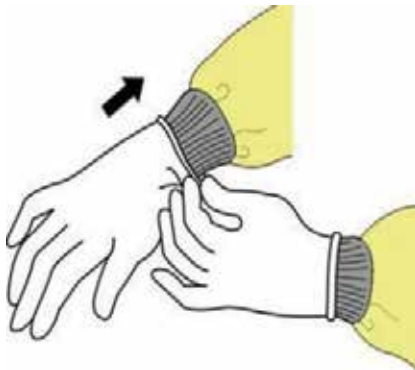
Γάντια

Παρόλο που η χρήση γαντιών συνιστάται από πολλούς χώρους εργασίας, με σκοπό τη παρεμπόδιση της μετάδοσης του ιού SARS-CoV-2, η υγιεινή των χεριών πριν και μετά τη χρήση των γαντιών είναι επιβεβλημένη.

Επιπλέον, θα πρέπει να αναφερθεί ότι τα γάντια φθείρονται εύκολα, τόσο κατά τη διάρκεια της χρήσης όσο και από τα αλκοολούχα διαλύματα. Σε περίπτωση φθοράς ή παρατεταμένης χρήσης, θα πρέπει να απορρίπτονται σωστά και να εφαρμόζεται η υγιεινή των χεριών και εάν χρειάζεται, να χρησιμοποιείται νέο ζευγάρι γαντιών.

Τρόπος εφαρμογής γαντιών:

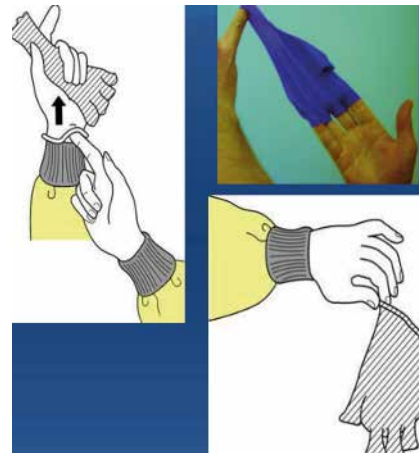
- Επιλέξτε τον κατάλληλο τύπο και μέγεθος.
- Εισάγετε τα χέρια μέσα στα γάντια και τεντώστε με προσοχή μέχρι τους καρπούς, χωρίς να σκιστούν.
- Μην αγγίζετε το πρόσωπο όταν φοράτε τα γάντια.
- Μην αγγίζετε άλλα υλικά του προστατευτικού εξοπλισμού όταν φοράτε τα γάντια.
- Αφαιρέστε τα γάντια αν σκιστούν.
- Πλύνετε τα χέρια πριν την εφαρμογή καινούριου ζεύγους γαντιών.
- Μειώστε στο ελάχιστο τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που αγγίζετε.



Εικόνα 9

Ασφαλής αφαίρεση γαντιών:

- Πιάστε το εξωτερικό μέρος του γαντιού στο σημείο που βρίσκετε κοντά στον καρπό.
- Τραβήξτε προς τα έξω το γάντι, γυρίζοντας ταυτόχρονα το μέσα-έξω.
- Κρατήστε το με το άλλο χέρι που έχει ακόμα το γάντι.
- Εισάγετε το δάχτυλο του χεριού που δεν έχει γάντι, κάτω από το γάντι του άλλου χεριού στο σημείο του καρπού.
- Τραβήξτε από μέσα προς τα έξω, δημιουργώντας ένα σακουλάκι και για τα δύο γάντια.
- Πετάξτε τα γάντια στον κάδο απορριμμάτων.



Εικόνα 10



2.2.3 Μέτρα που αφορούν στο εργασιακό περιβάλλον

Γενικά μέτρα

Εκτιμάται ότι ο SARS-CoV-2 μπορεί να επιβιώσει αρκετές ημέρες στο περιβάλλον πάνω σε διαφορετικές επιφάνειες. Τα μέτρα ελέγχου κατά της διασποράς του ιού στο εργασιακό περιβάλλον περιλαμβάνουν:

- Τον επαρκή αερισμό των εργασιακών χώρων και την τακτική συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού – κλιματισμού.
- Τον συστηματικό καθαρισμό των χώρων και των επιφανειών εργασίας, του εξοπλισμού εργασίας καθώς και των εργαλείων, συσκευών και αντικειμένων που χρησιμοποιούνται (πόμολα, τηλεχειριστήρια, διακόπτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια κ.λπ.).
- Τον συστηματικό καθαρισμό των κοινόχρηστων χώρων όπως, αποδυτήρια, λουτρά, χώροι εστίασης κ.λπ.
- Την απολύμανση μέσω ψεκασμού (με εγκεκριμένα παρασκευάσματα) των χώρων όπου έχει εντοπιστεί πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα της νόσου COVID-19.
- Τη διάθεση και την τοποθέτηση σκεπαστών κάδων απορριμμάτων, όπου απορρίπτονται τα ΜΑΠ μιας χρήσης, καθώς και τα μαντιλάκια, χειροπετσέτες ή άλλα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν για την απολύμανση των επιφανειών εργασίας, καθώς και είδη προσωπικής υγιεινής.
- Το συχνό καθαρισμό των ενδυμάτων εργασίας (φόρμες, ποδιές κ.λπ.), καθώς και των ΜΑΠ που χορηγούνται (κράνη, γυαλιά, μέσα προστασίας της ακοής, άρβυλα κ.λπ.).

Καθαρισμός και απολύμανση των εργασιακών χώρων

Ο καθαρισμός των εργασιακών χώρων είναι σημαντικός για την πρόληψη διάδοσης του ιού και περιλαμβάνει ενδεικτικά τα ακόλουθα:

- Συστηματικό και σωστό καθαρισμό με τη συνήθη διαδικασία (χρήση απορρυπαντικού παράγοντα, νερό και μηχανική τριβή) και απολύμανση των επιφανειών και των αντικειμένων στους εργασιακούς χώρους.
- Χρήση 0,5% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:10 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5% ή ισοδύναμο 5.000 ppm, αν χρησιμοποιούνται ταμπλέτες) 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, λαμβάνοντας όμως πάντα υπόψη τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη συμβατότητα του υλικού με τον αντιμικροβιακό παράγοντα που θα χρησιμοποιηθεί.
- Χρήση κατάλληλου προστατευτικού ατομικού εξοπλισμού κατά την εκτέλεση των εργασιών απολύμανσης.
- Ο απορριπτόμενος εξοπλισμός πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πιθανό μολυσματικό υλικό και να απορρίπτεται σύμφωνα με την εθνική νομοθεσία.
- Εφόσον χρησιμοποιηθεί προστατευτικός εξοπλισμός που δεν είναι μίας χρήσης, επιβάλλεται η απολύμανσή του με τα κατάλληλα απολυμαντικά (π.χ. 0,1% υποχλωριώδες νάτριο ή 70% αιθανόλη) μετά από κάθε χρήση.
- Στην περίπτωση που χρησιμοποιηθούν άλλα απολυμαντικά, πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή.
- Κατά τη χρήση των απολυμαντικών πρέπει ο χώρος να είναι καλά αεριζόμενος.
- Στην περίπτωση ύποπτων ή επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19, πρέπει να ακολουθούνται οι συνήθεις διαδικασίες απολύμανσης ή/και απόρριψης του εξοπλισμού ατομικής προστασίας, των εργαλείων κ.λπ.
- Ο χώρος όπου παρέμεινε ο εργαζόμενος πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας, σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμοδίων αρχών.

2.3 Μέσα ατομικής προστασίας

Για την περίπτωση καθαρισμού ύποπτων μολυσμένων επιφανειών ή επαφής με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα προτείνεται η χρήση των ακόλουθων ΜΑΠ:

- Μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή FFP3.
- Προστατευτικά γυαλιά.
- Προστατευτική φόρμα, αδιάβροχη, με μακριά μανίκια, μίας χρήσης.
- Γάντια μίας χρήσης.

Σε κάθε άλλη περίπτωση, απλές χειρουργικές μάσκες και γάντια μίας χρήσης μπορούν να προσφέρουν προστασία σε ικανοποιητικό βαθμό.





3. Διαχείριση αποβλήτων κατά την περίοδο της πανδημίας



Βασικοί κανόνες για την περιβαλλοντική προστασία κατά τη διάρκεια της πανδημίας είναι οι ακόλουθοι:

- Γάντια, μάσκες και μαντηλάκια μιας χρήσης δεν ανακυκλώνονται, οπότε δεν τοποθετούνται στον μπλε κάδο.
- Γάντια, μάσκες, μαντηλάκια μιας χρήσης και άλλα μολυσμένα απόβλητα συλλέγονται σε σακούλες απορριμμάτων, οι οποίες κλείνονται όσο το δυνατόν καλύτερα.
- Οι σακούλες αυτές απορρίπτονται μόνο στον πράσινο ή γκρι κάδο (ανάλογα με τον Δήμο) και το καπάκι του κάδου πρέπει να παραμένει κλειστό.
- Απαγορεύεται η απόρριψη γαντιών, μασκών και μαντηλακίων στις αποχετεύσεις.
- Οι σακούλες δεν πρέπει να αφήνονται έξω από τους κάδους. Αν ο κάδος έχει γεμίσει, τότε πρέπει να τοποθετηθούν σε κάποιον παρακείμενο.
- Δεν πρέπει να αφήνονται ογκώδη αντικείμενα, κλαδέματα, απόβλητα κατασκευών, εκσκαφών και κατεδαφίσεων στους δρόμους ή έξω από τους κάδους, χωρίς να υπάρξει συνεννόηση με τον Δήμο ή με εταιρία συλλογής και μεταφοράς, για την παραλαβή τους.
- Αποφυγή εργασιών που δημιουργούν τέτοια απόβλητα
- Σε περίπτωση ύπαρξης αποβλήτων ασθενούς, γίνεται απόρριψη τους σε ξεχωριστή σακούλα και εντός κλειστού δοχείου και όχι στους μπλε κάδους ανακύκλωσης.
- Η σακούλα που περιέχει τέτοια απόβλητά πρέπει να είναι καλά κλεισμένη, σε δεύτερη σακούλα απορριμμάτων, η οποία να δένεται το ίδιο σφιχτά.
- Η δεύτερη σακούλα δεν γεμίζεται υπερβολικά, ενώ τα απόβλητα δεν πρέπει να συμπιέζονται με τα χέρια, για να αποφευχθεί τυχόν διάρρηξη αυτών.
- Τηρούνται όλα τα μέτρα ασφαλείας κατά τον καθαρισμό και την αποκομιδή.
- Συνεχίζουμε την ανακύκλωση των λοιπών ανακυκλώσιμων υλικών όπως πριν.
- Γεμίζουμε τις σακούλες σύμμεικτων απορριμμάτων μέχρι τα 2/3.



4. Πρακτικές συμβουλές ασφάλειας πληροφοριών και Τηλεργασία



Οι επιχειρηματικές προκλήσεις που προκύπτουν από έκτακτες καταστάσεις, όπως η περίπτωση πανδημίας COVID-19, απαιτούν προετοιμασία και ανταπόκριση στις νέες συνθήκες.

Οι εταιρίες καλούνται να αλλάξουν τις συνήθειες και το τρόπο λειτουργίας τους προκειμένου να ανταποκριθούν σωστά σ' ένα απρόβλεπτο συμβάν, που δύναται να τις επηρεάσει, ώστε να μειώσουν τις πιθανές επιπτώσεις που θα προκύψουν και να εξασφαλίσουν την Επιχειρησιακή τους Συνέχεια.

Η σημαντικότερη αλλαγή που λαμβάνει χώρα τις ημέρες της πανδημίας είναι η μαζική εφαρμογή, από οργανισμούς και εταιρίες, της Τηλεργασίας ή εξ' αποστάσεως εργασίας ώστε να προστατευθούν οι εργαζόμενοι, να επιβραδυνθεί η εξάπλωση του κορωνοϊού και ταυτόχρονα να συνεχίσουν οι εταιρίες τη λειτουργία τους.

Όμως η Τηλεργασία με τη χρήση Laptops ή Tablets και η απομακρυσμένη πρόσβαση στο εταιρικό δίκτυο πέρα από νέες δυνατότητες δημιούργησε και προβλήματα. Το πρώτο πρόβλημα είναι καθαρά λειτουργικό και αφορά τις αυξημένες απαιτήσεις στα τμήματα IT ώστε να ανταποκριθούν στην ανάγκη εξυπηρέτησης πολλών χρηστών που πρέπει να είναι ταυτόχρονα συνδεδεμένοι εξ' αποστάσεως ενώ την ίδια ώρα πολλοί χρήστες πρέπει να εκπαιδευτούν στη χρήση νέων εργαλείων και να εντάξουν το νέο τρόπο εργασίας στη καθημερινή εργασιακή τους κουλτούρα.

Το μεγαλύτερο όπως πρόβλημα αφορά τον κίνδυνο και την απειλή για την ασφάλεια των πληροφοριών και την απώλεια εταιρικών δεδομένων είτε από λάθος χρηστών που δεν είναι κατάλληλα εκπαιδευμένοι και ενημερωμένοι στη προστασία των δεδομένων και των πληροφοριών είτε από την ύπαρξη μειωμένων μέτρων κυβερνοασφάλειας που δίνουν την ευκαιρία σε κακόβουλους χρήστες να εκμεταλλευτούν τα κενά ασφαλείας των εταιριών.

Κάθε εταιρία εφαρμόζει διαφορετικά μοντέλα Τηλεργασίας αλλά η πιο συνηθισμένη πρακτική είναι η χρήση VPN (Virtual Private Network) όπου τα δεδομένα περνούν μέσα από το εταιρικό δίκτυο και επεξεργάζονται σε απομακρυσμένους σταθμούς εργασίας.

Οι εταιρίες θα πρέπει να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και περιορισμού των κινδύνων που δύναται να επηρεάσουν τα πληροφοριακά τους συστήματα.

Οι πρακτικές συμβουλές αφορούν:

- Τη λήψη μέτρων εκ μέρους των εταιριών.
- Τις οδηγίες που πρέπει να ακολουθούν οι χρήστες.
- Τη σωστή χρήση τεχνολογιών και εργαλείων Τηλεργασίας.

Οι εταιρίες θα πρέπει:

- Να ορίσουν και να υποστηρίξουν συγκεκριμένες διαδικασίες για την Τηλεργασία. Οι διαδικασίες αυτές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τη φύση και τη σοβαρότητα των κινδύνων ως προς την προστασία εταιρικών δεδομένων, οι οποίοι απορρέουν από την εξ αποστάσεως εργασία.
- Να ενημερώσουν και να εκπαιδεύσουν το προσωπικό στις νέες διαδικασίες Τηλεργασίας και την ορθή χρήση των τεχνολογιών που υποστηρίζουν τη Τηλεργασία.
- Να μεριμνήσουν για τη προστασία των προσωπικών δεδομένων των εργαζομένων που εργάζονται με Τηλεργασία ώστε να προστατευθεί και το δικαίωμα της ιδιωτικότητας.
- Να εξασφαλίσουν ότι οι λύσεις που παρέχονται μέσα από εταιρικά VPN μπορούν να εξυπηρετήσουν ικανό αριθμό ταυτόχρονων συνδέσεων.
- Να εξασφαλίσουν ότι η πρόσβαση στις εταιρικές εφαρμογές γίνεται μόνο μέσα από ασφαλή κανάλια επικοινωνίας που παρέχονται από το εταιρικό VPN.
- Να εφαρμόζουν πρακτικές multi-factor authentication για τη πρόσβαση σε κρίσιμες εφαρμογές ή servers της εταιρίας.
- Να παρέχουν όπου είναι αυτό εφικτό εταιρικά laptops/computers/tablets για τη χρήση τους από τους υπαλλήλους της εταιρίας που είναι σε Τηλεργασία γιατί αυτό εξασφαλίζει ότι οι συσκευές αυτές είναι ενημερωμένες με τα τελευταία security patches.
- Όταν γίνεται χρήση ιδιωτικών συσκευών τηλεργασίας θα πρέπει να εφαρμόζονται τεχνολογίες ελέγχου NAC (Network Admission Control) ή NAP (Network Access Protection) ώστε να υπάρχει μεγαλύτερος έλεγχος των πιθανών κινδύνων και απειλών που προέρχονται από τις προσωπικές συσκευές.
- Να παρέχεται η δυνατότητα στους χρήστες να επικοινωνούν με κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό IT που θα τους βοηθά και θα τους καθοδηγεί σωστά στη χρήση νέων τεχνολογιών.

Οι χρήστες θα πρέπει:

- Να χρησιμοποιούν, όπου είναι αυτό εφικτό, τις συσκευές που παρέχει η εταιρία. Σε διαφορετική περίπτωση θα πρέπει το λειτουργικό σύστημα, οι εφαρμογές και τα security patches να είναι ενημερωμένα. Επίσης να υπάρχουν εγκατεστημένα κατάλληλα αντιϊικά προγράμματα που πρέπει και αυτά να είναι updated.
- Να μην γίνεται χρήση για προσωπικούς λόγους του εξοπλισμού που έχει παρασχεθεί από την εταιρία στο πλαίσιο της Τηλεργασίας.
- Να μην γίνεται χρήση του εξοπλισμού που έχει παρασχεθεί από την εταιρία στο πλαίσιο της Τηλεργασίας από άλλα μέλη της οικογενείας.
- Όταν δεν γίνεται χρήση των συσκευών Τηλεργασίας, θα πρέπει αυτά να κλειδώνουν με κωδικούς πρόσβασης και να φυλάσσονται σε ασφαλή τοποθεσία για να αποφευχθούν περιστατικά απώλειας ή κλοπής.
- Να χρησιμοποιούνται δυνατοί κωδικοί πρόσβασης για τη χρήση του εξοπλισμού.
- Να γίνεται σύνδεση στο Internet μέσω ασφαλών δικτύων (να μην χρησιμοποιούνται free Wi-Fi).
- Να μην γίνεται ανταλλαγή εταιρικών δεδομένων εκτός των καθορισμένων από τις εταιρικές διαδικασίες ασφαλών συσκευών Τηλεργασίας.
- Να αποφεύγεται η χρήση υπηρεσιών διαδικτυακής αποθήκευσης (π.χ. Dropbox, One Drive, Google Drive) εκτός και αν παρέχεται με κατάλληλα μέτρα ασφαλείας και η αποθήκευση των δεδομένων γίνεται με κατάλληλη κρυπτογράφηση.
- Να μην δημοσιοποιούνται οι σύνδεσμοι τηλεδιάσκεψης σε κοινωνικά δίκτυα.

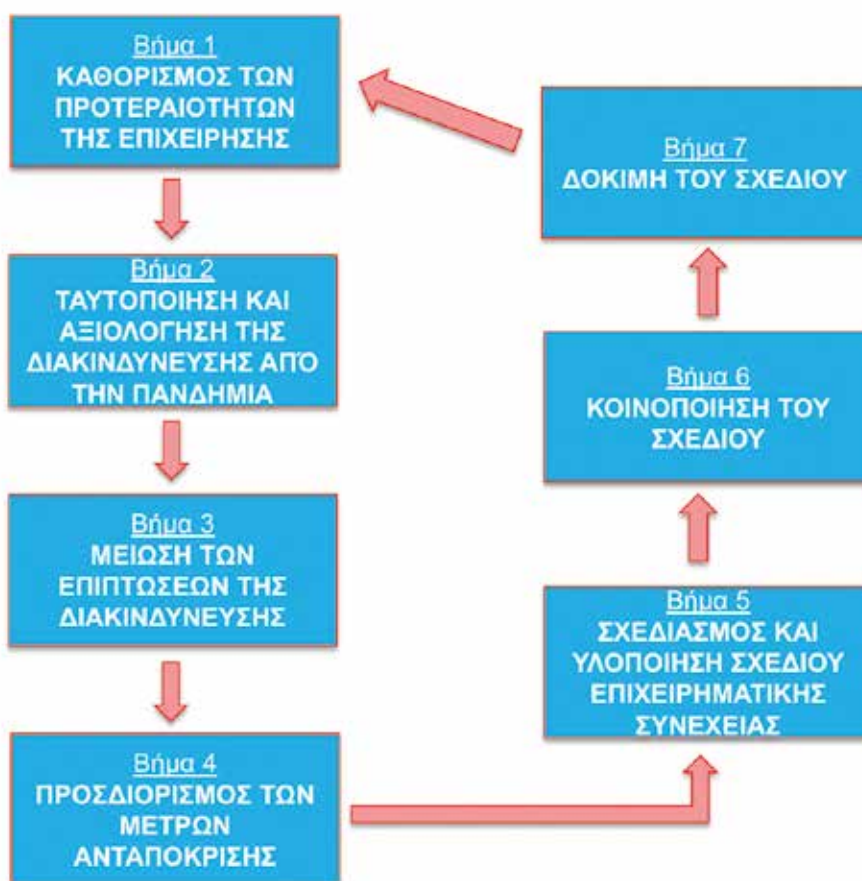
Σωστή χρήση τεχνολογιών και εργαλείων Τηλεργασίας:

- Να μην ανοίγονται σύνδεσμοι ή επισυναπτόμενα αρχεία που λαμβάνονται με μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από αποστολείς που δεν γνωρίζουμε.
- Να μην στέλνονται προσωπικές πληροφορίες ή κωδικοί πρόσβασης σε παραλήπτες που μπορεί να φαίνονται με πρώτη ματιά ασφαλείς (υπουργεία, φορείς υγείας, τράπεζες, τηλεπικοινωνιακοί πάροχοι).
- Αν εντοπιστεί από χρήστη ασυνήθιστη ή ύποπτη δραστηριότητα σε οποιαδήποτε συσκευή που χρησιμοποιείται για την Τηλεργασία, θα πρέπει να υπάρχει άμεσα επικοινωνία με την εταιρία.

5. Σχέδιο Έκτακτης Ανάγκης (Contingency Plan) για πανδημία



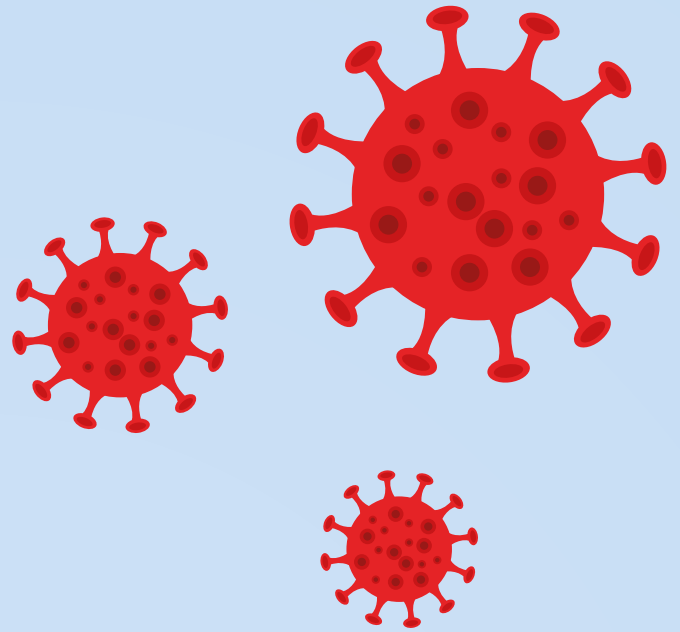
Το Contingency Plan είναι ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης καταρτισμένο ώστε να αντιμετωπίζει καταστάσεις διαφορετικές από τις αναμενόμενες. Συχνά χρησιμοποιείται για τη διαχείριση διακινδύνευσης για έναν εξαιρετικό κίνδυνο που, αν και είναι απίθανο λάβει χώρα, αν τελικά συμβεί, θα έχει πολύ καταστροφικές συνέπειες. Στο σχήμα 1 παρουσιάζονται τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν από την επιχείρηση για την εκπόνηση ενός τέτοιου σχεδίου.



Σχήμα 1: Βήματα για την εκπόνηση Contingency Plan για την πανδημία

Πηγές πληροφόρησης

1. Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) - <https://eody.gov.gr/>
2. Ελληνικό Ινστιτούτο Υγείας και Ασφάλειας στην Εργασία (ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.) - www.elinyae.gr/
3. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) - <https://www.who.int/>
4. Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Υγείας και Ασφάλεια στην Εργασία - <https://osha.europa.eu/el>
5. Centers of Disease Control and Prevention - <https://www.cdc.gov>
6. European Centre for Disease Prevention and Control - <https://www.ecdc.europa.eu/en>
7. European Union Agency for Cybersecurity (ENISA) - <https://www.enisa.europa.eu/topics/WFH-COVID19/tips-for-cybersecurity-when-working-from-home>
8. Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (ΑΠΔΠΧ) - https://www.dpa.gr/pls/portal/docs/PAGE/APDPX/HOME/FILES/KATEFTHINTIRIES%20GRAMMES_TILERGASIA.PDF
9. Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος Ελληνικής Αστυνομίας - <https://cyberalert.gr/>



TÜV
AUSTRIA