

# 3<sup>ο</sup> Διαδικτυακό σεμινάριο Υγεία & Ασφάλεια στην Εργασία Ενημέρωση-Εκπαίδευση Εργαζομένων



Εισηγήτρια: Ελένη Ντούνα Ειδικός Ιατρός Εργασίας

14 Απριλίου 2022

## Περιεχόμενα

Οδηγίες για έκτακτες ανάγκες (φωτιά, πυρκαγιά κλπ)

Οδηγίες για εργασία σε ακραίες καιρικές συνθήκες/καύσιμα

Οδηγίες άρσης βάρους και χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων

Οδηγίες για τη χρήση χημικών παραγόντων

Οδηγίες για την ορθή χρήση του εξοπλισμού εργασίας

Οδηγίες εργονομίας γραφείου- εργασίας με Η/Υ

Οδηγίες πρόληψης μυοσκελετικών παθήσεων και εργονομίας στην τηλεργασία

Βασικές διατροφικές οδηγίες υγιών ενηλίκων

Οδηγίες πρώτων βοηθειών



# ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ

Καταστάσεις έκτακτου κινδύνου:

- Σεισμός
- Φωτιά

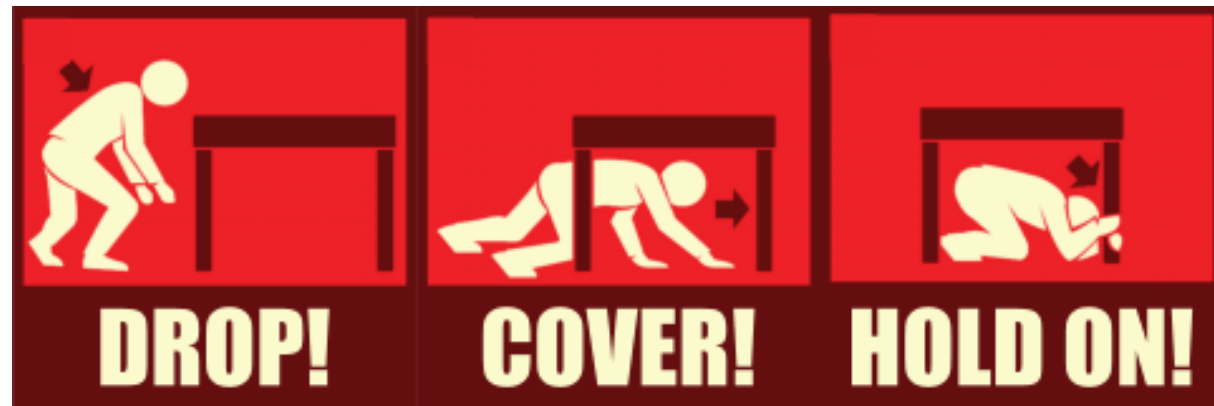
Προληπτικές ενέργειες:

- ✓ Εντοπίστε τις πόρτες εξόδου του κτιρίου που εργάζεστε
- ✓ Μην αφήνετε τον εξοπλισμό σας σε διαδρόμους, πόρτες εξόδου ή σε κλιμακοστάσια



# ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ

- Γονατίστε και βρείτε καταφύγιο κάτω από ένα σταθερό γραφείο
- Μείνετε γονατιστοί και σκύψτε μπροστά για να προστατεύσετε τα ζωτικά σας όργανα
- Κρατήστε σταθερά τη μία άκρη του γραφείου και μετακινηθείτε μαζί του
- Μείνετε σε αυτή τη θέση μέχρι να τελειώσει ο σεισμός

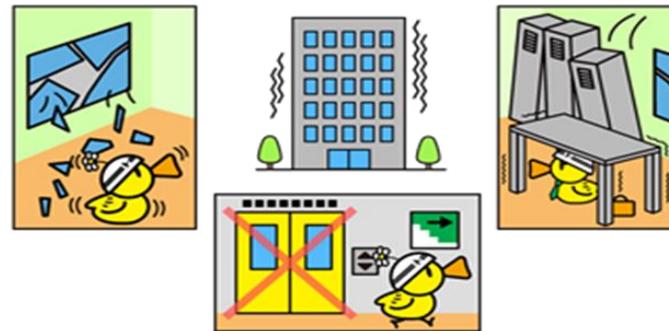


# Εάν βρίσκεστε σε διάδρομο του κτιρίου

- Μείνετε εκεί
- Γονατίστε και σκύψτε μπροστά για να προστατεύσετε τα ζωτικά σας όργανα
- Καλύψτε με τα χέρια σας το κεφάλι και τον αυχένα σας

✘Μην στέκεστε δίπλα σε παράθυρα

\*Τα θραύσματα γυαλιού από παράθυρο που σπάει είναι πολύ επικίνδυνα για τραυματισμό



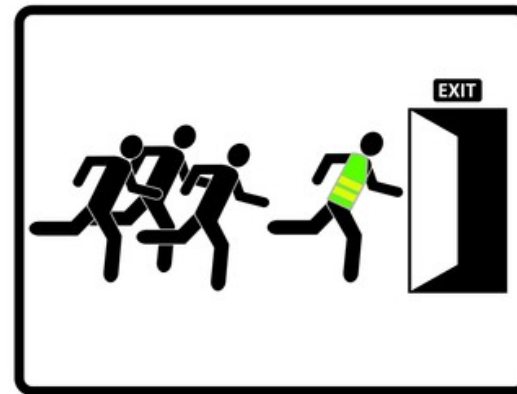
# Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο

- Μετακινηθείτε σε μια υπαίθρια περιοχή μακριά από κτήρια
  - Αποφύγετε τα ηλεκτροφόρα καλώδια και τα δέντρα
  - Εάν οδηγείτε, κινηθείτε προς την άκρη του δρόμου και σταματήστε. Αποφύγετε να σταματήσετε σε σημεία με επικείμενους κινδύνους
- ✘ Μην παραμένετε κοντά σε στέγαστρα, μπαλκόνια, καλώδια, κολώνες ΔΕΗ, δέντρα κλπ.



# ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ

- Ξεκινήστε τη **Διαδικασία Εκκένωσης**
- Ενημερώστε τους υπεύθυνους εάν δείτε τραυματισμένους ή άτομα που χρειάζονται πρώτες βοήθειες (πχ. σε περίπτωση λιποθυμίας)
- Κατευθυνθείτε στο σημείο συγκέντρωσης για την καταμέτρηση



# ΠΥΡΚΑΓΙΑ

## Πριν τη φωτιά πρέπει να γνωρίζετε:

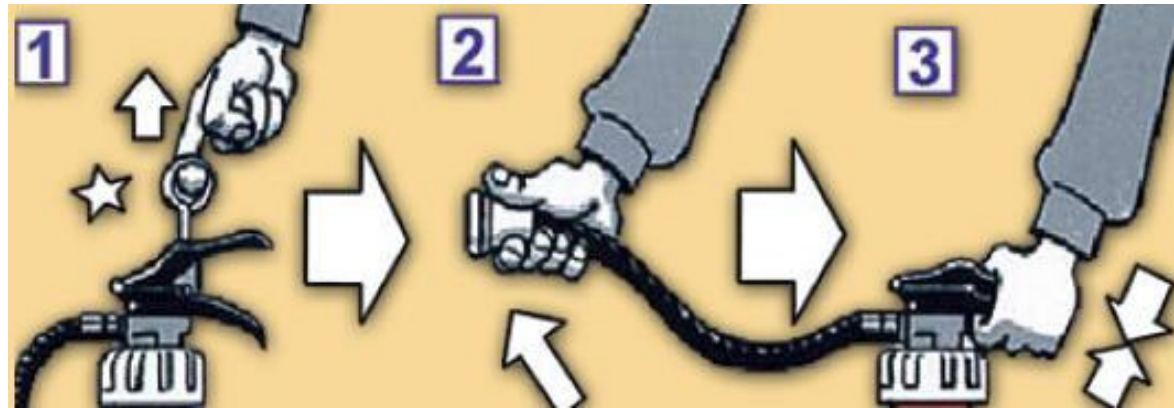
- Τη θέση των φορητών πυροσβεστήρων
- Τη θέση των εξόδων κινδύνου
- Τη θέση των κομβίων χειροκίνητης αναγγελίας πυρκαγιάς
- Τη θέση των Πυροσβεστικών Φωλέων





# ΧΡΗΣΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤ ΗΡΩΝ

1. Αφαιρέστε την ασφάλεια από τη λαβή του πυροσβεστήρα
2. Στοχεύστε στη βάση της φωτιάς από απόσταση 2-3 μέτρων
3. Πιέστε τη λαβή



# ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΕΣ

## Πυροσβεστήρας Ξηράς Κόνεως



Ιδανικός για όλα τα είδη φωτιάς και σε ηλεκτρικό εξοπλισμό υπό τάση μέχρι 1000 Volt.

**Πλεονέκτημα:** Υψηλή κατασβεστική ικανότητα (πχ. σε στερεά υλικά).

**Μειονέκτημα:** Αφήνει παντού στερεά υπολείμματα και καταστρέφει τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό.

# ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΕΣ

## Πυροσβεστήρας Διοξειδίου του Άνθρακα



Για χρήση σε ηλεκτρικό εξοπλισμό (πχ. Η/Υ, server, ηλεκτρικοί πίνακες κλπ.)

**Πλεονέκτημα:** Δεν αφήνει υπολείμματα και δεν καταστρέφει τον εξοπλισμό.

**Μειονέκτημα:** Το CO<sub>2</sub> είναι ασφυκτικό αέριο και σε υψηλές συγκεντρώσεις γίνεται επικίνδυνο για τον άνθρωπο.



Προσοχή κατά τη χρήση πυροσβεστήρα  $\text{CO}_2$  κρατήστε την άκρη της χοάνης από την ειδική λαβή από καουτσούκ ή ξύλο, γιατί η χοάνη αναπτύσσει χαμηλές θερμοκρασίες ( $-74^{\circ}\text{C}$ ) και υπάρχει κίνδυνος σοβαρού εγκαύματος.



ΜΗΝ χρησιμοποιείτε νερό για την κατάσβεση φωτιάς εάν πρώτα δεν έχετε διακόψει την παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος. **Υπάρχει σοβαρός κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.**

# ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ

## Μόλις ακούσετε το συναγερμό πυρκαγιάς:

- Ξεκινήστε τη **Διαδικασία Εκκένωσης** του κτιρίου

## Εάν εντοπίσετε εστία φωτιάς:

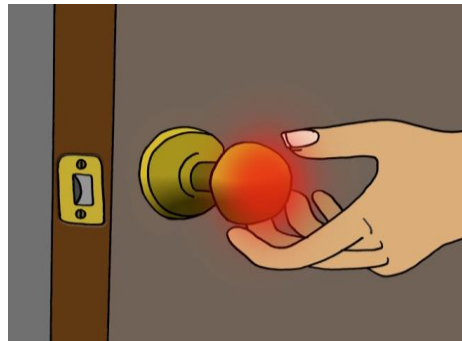
1. **Ειδοποιήστε** τους υπόλοιπους στο χώρο
2. **Ενεργοποιήστε** το συναγερμό πυρκαγιάς, εάν η φωτιά εξαπλώνεται γρήγορα.
3. **Επιχειρήστε κατάσβεση** εάν είστε κατάλληλα εκπαιδευμένοι
4. **Καλέστε** την Πυροσβεστική στο **199**



# ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ

## Tips:

- Κλείστε όλα τα παράθυρα και τις πόρτες για μείωση του Ο<sub>2</sub> καθώς φεύγετε από τον όροφο
- Εάν δείτε καπνό κάτω από μία πόρτα, βρείτε μια άλλη διέξοδο
- Πριν ανοίξετε οποιαδήποτε πόρτα αγγίξτε την ελαφρά για να βεβαιωθείτε για τη θερμοκρασία της. Αν διαπιστώσετε ότι είναι θερμή **ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΕΤΕ!**
- Τοποθετήστε ένα πανί στο πρόσωπο σας και μετακινηθείτε γονατιστοί για να αποφύγετε τον έντονο καπνό
- Εάν είστε παγιδευμένοι σε ένα κτίριο που φλέγεται, παραμείνετε κοντά σε ένα παράθυρο και προσπαθήστε να ειδοποιήσετε για βοήθεια



# ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΚΑΠΟΙΟΣ ΦΛΕΓΕΤΑΙ

- Σκεπάστε το άτομο με μία πυρίμαχη ή απλή κουβέρτα
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε νερό, γιατί μπορεί να γίνει χημική αντίδραση και να ενισχυθεί η καύση
- ΜΗΝ χρησιμοποιείτε πυροσβεστήρα, γιατί μπορεί να προκαλέσει ασφυξία στο φλεγόμενο άτομο



# ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ ΚΤΙΡΙΟΥ



- Πάρτε τα σημαντικά προσωπικά σας αντικείμενα, όπως κλειδιά αυτοκινήτου, πορτοφόλι, φάρμακα, γυαλιά, κινητό
- Κατευθυνθείτε προς την πλησιέστερη πόρτα εξόδου
- Κινηθείτε προσεχτικά στο διάδρομο και τις σκάλες, με γοργό βήμα ο ένας πίσω από τον άλλο, χωρίς να τρέχετε
- Δεν επιτρέπεται η χρήση ανελκυστήρα



# ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΚΕΝΩΣΗΣ ΚΤΙΡΙΟΥ

- Ακολουθήστε την πορεία που δείχνουν οι **φωτεινές** **σημάνσεις εξόδου** (φώτα ασφαλείας) που είναι ευδιάκριτες σε κάθε περίπτωση
- Κατευθυνθείτε στο σημείο συγκέντρωσης για την καταμέτρηση των ατόμων που βρίσκονται στο κτίριο



# Χρήσιμα τηλέφωνα



199 Πυροσβεστική



166 ΕΚΑΒ



100 Αστυνομία

# Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης 112

- Λειτουργεί σε όλα τα κράτη μέλη της Ε.Ε (κ.α. όπως Ελβετία και Νότιο Αφρική)
- Λειτουργεί εντός της εμβέλειας οποιουδήποτε δικτύου κινητής τηλεφωνίας.
- 24 ώρες και 7 ημέρες την εβδομάδα
- Καλείτε από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο (και χωρίς κάρτα SIM) ή δημόσια τηλεφωνική συσκευή, **χωρίς χρέωση**
- Περιγράφετε την κατάσταση κινδύνου στην οποία βρίσκεστε και ειδοποιείται η αρμόδια υπηρεσία για τη βοήθεια που χρειάζεστε (ΕΚΑΒ, Πυροσβεστική, Αστυνομία, ΕΜΑΚ κλπ)
- Η κλήση στο 112 παρέχει τη **δυνατότητα εντοπισμού της θέσης** του καλούντος



# Εργασία σε ακραίες καιρικές συνθήκες- ψύχος

Τα μέτρα για την πρόληψη των συνεπειών της έκθεσης σε χαμηλές θερμοκρασίες περιλαμβάνουν:

- Εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου για εργασίες σε κρύο και παρακολούθηση των παραμέτρων του θερμικού περιβάλλοντος εργασίας (υπολογισμός των μικροκλιματικών δεικτών)
- Ενημέρωση και εκπαίδευση των εργαζομένων: α) στην αναγνώριση του κινδύνου από την έκθεση σε χαμηλές θερμοκρασίες (ασφαλείς πρακτικές εργασίας και κατάλληλη χρήση ΜΑΠ ) β) στα συμπτώματα, στις παθολογικές καταστάσεις που συνοδεύουν την έκθεση σε συνθήκες κρύου και ψυχρού περιβάλλοντος εργασίας (βασικές γνώσεις ανάκτησης της θερμοκρασίας του σώματος)
- Επιλογή κατάλληλων θερμομονωτικών υλικών, καθώς και εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν φορώντας γάντια

# Εργασία σε ακραίες καιρικές συνθήκες- ψύχος

- Εργασία κατά ζεύγη εργαζομένων στο κρύο, ώστε ο ένας να παρακολουθεί τον άλλον για την περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων. Με αυτόν τον τρόπο αντιμετωπίζονται σωστά και κατάλληλα και οι διαδικασίες εκτάκτου ανάγκης στην αντιμετώπιση ενός συμβάντος υγείας ή/και ατυχήματος στο κρύο
- Ορισμό υπευθύνου για την παρακολούθηση εργασιών υπό κρύες συνθήκες και πρόγραμμα συστηματικής επίβλεψης της υγείας της ομάδας των εργαζομένων που εκτίθενται στον συγκεκριμένο κίνδυνο
- Ο ρυθμός εργασίας να ρυθμιστεί, με τρόπο ώστε, να γίνεται σταδιακή προσαρμογή στις συνθήκες κρύου. Ειδικότερα, ο ρυθμός εργασίας να μην είναι ούτε πολύ αργός, ώστε ο εργαζόμενος να αρχίσει να κρυώνει, ούτε πολύ γρήγορος, ώστε το άτομο να ιδρώνει αρκετά ή να νιώθει τα ρούχα του νωπά

# Εργασία σε ακραίες καιρικές συνθήκες- ψύχος

- Σύσταση για μη κατανάλωση αλκοόλ, καπνού, φαρμακευτικών ουσιών και περιορισμού της καφεΐνης
- Εργασία με τακτικά διαλείμματα
- Επιλογή και διασφάλιση κατάλληλου προστατευτικού ιματισμού σε θερμοκρασίες  $\leq 4^{\circ}\text{C}$
- Επαρκής χρόνος προσαρμογής των νέων εργαζομένων στις συγκεκριμένες συνθήκες
- Επαρκής κατανάλωση θερμίδων και υγρών, καθώς και ζεστών ροφημάτων
- Σύσταση για αποφυγή παρατεταμένης καθιστικής στάσης ή ορθοστασίας
- Διάθεση μαλακτικών δερματικών αλοιφών για την πρόληψη της ξηροδερμίας
- Εργαζόμενοι με καρδιαγγειακά ή μεταβολικά προβλήματα αποκλείονται από συστηματική απασχόληση σε κρύο και ψυχρό περιβάλλον

# Εργασία σε ακραίες καιρικές συνθήκες- καύσωνας

Τα προληπτικά μέτρα για την πρόληψη των συνεπειών της έκθεσης σε **πολύ υψηλές θερμοκρασίες** περιλαμβάνουν:

- εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου για εργασία σε υψηλές θερμοκρασίες και παρακολούθηση των παραμέτρων του θερμικού περιβάλλοντος εργασίας (υπολογισμός των μικροκλιματικών δεικτών)
- ενημέρωση και εκπαίδευση των εργαζομένων: α) στην αναγνώριση του κινδύνου από την έκθεση σε υψηλές θερμοκρασίες και τη γνώση των μέτρων προστασίας (τεχνικά και οργανωτικά μέτρα και χρήση ΜΑΠ) β) στα συμπτώματα και τις παθολογικές καταστάσεις που συνοδεύουν την έκθεση σε συνθήκες υψηλών θερμοκρασιών
- συχνές περίοδοι ανάπαυσης με διαλείμματα και κατανάλωση επαρκούς ποσότητας νερού σε περιοχές υπό σκιά ή κλιματιζόμενους χώρους

# Εργασία σε ακραίες καιρικές συνθήκες- καύσωνας

- ορισμός, κατάλληλα εκπαιδευμένου υπευθύνου, ο οποίος να μπορεί να ανιχνεύσει τα πρώιμα σημάδια θερμικής καταπόνησης, για την παρακολούθηση των εργασιών και πρόγραμμα ιατρικού ελέγχου της ομάδας των εργαζομένων που εκτίθενται στον συγκεκριμένο κίνδυνο
- παροχή πολύ δροσερού νερού στους εργαζόμενους κοντά στην περιοχή εργασίας τους και τουλάχιστον κατανάλωση μισού λίτρου ανά ώρα
- σύσταση στους εργαζομένους να αποφεύγουν το αλκοόλ και την καφεΐνη και να φορούν ελαφριά, χαλαρά και ανοιχτόχρωμα ρούχα
- όταν τα τεχνικά μέτρα δεν είναι αποτελεσματικά (π.χ. σκίαση, μόνωση ή κλιματισμός), οπότε και δεν εξασφαλίζονται οι συνθήκες ασφαλούς θερμικού περιβάλλοντος, επιβάλλεται η αναστολή των εργασιών



# Εργασία σε ακραίες καιρικές συνθήκες- καύσωνα

- αποφυγή έκθεσης εργαζομένων που δεν έχουν ακόμα εγκλιματιστεί
- εκτέλεση των βαριών εργασιών κατά τη διάρκεια των δροσερών ωρών της ημέρας
- σταδιακή προσαρμογή των εργαζομένων στα καθήκοντά τους (φόρτος και ρυθμός εργασίας) κατά την έκθεση τους σε υψηλές θερμοκρασίες (εγκλιματισμός των εργαζομένων)
- ομάδες υψηλού κινδύνου (με καρδιακά προβλήματα ή υπό σοβαρή φαρμακευτική αγωγή) χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής και απομακρύνονται, αν απαιτηθεί, κατά την κρίση του ιατρού εργασίας
- παροχή Μέσων Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ), όπως προστατευτικές ενδυμασίες που παρέχουν ψύξη (θερμοανακλαστικός ιματισμός, συστήματα υγρής ψύξης που αφαιρούν θερμότητα από το δέρμα) στους εκτιθέμενους εργαζομένους

# Εργασία το καλοκαίρι

- ✓ Κάνω συχνά διαλλείματα
- ✓ Δεν εκτίθεμαι στον ήλιο
- ✓ Πίνω πολλά υγρά
- ✓ Περιορισμός λιπαρών
- ✓ Διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά
- ✓ Επανεκτίμηση φαρμακευτικής αγωγής σύμφωνα με την ιατρική καθοδήγηση
- ✓ Χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας
- ✓ Καπέλο
- ✓ Γυαλιά Ηλίου
- ✓ Αντηλιακό

## Βασικές αρχές εργονομίας

Εργαζόμαστε ως τα όρια εύρους κίνησης  
των αρθρώσεων

"απομακρυσμένες" εργασίες τις φέρνουμε  
κοντά στο σώμα

Αποφεύγουμε να στρίβουμε

Αποφεύγουμε να σκύβουμε

Σηκώνουμε σωστά τα βάρη

## Πως κρατάμε ένα βαρύ αντικείμενο;

Καθώς κρατάτε ένα βαρύ αντικείμενο **κρατήστε λυγισμένα τα γόνατά σας για να διατηρήσετε την ισορροπία σας.**



Εάν πρέπει να το μετακινήσετε από την μια πλευρά στην άλλη

1. Αποφύγετε να στρίψετε την μέση σας
2. Γυρίστε τις μύτες των ποδιών σας προς την κατεύθυνση που θέλετε
3. «πιβοτάρετε» το υπόλοιπο σώμα σας προς αυτήν την κατεύθυνση
4. Κρατάτε το αντικείμενο κοντά στο σώμα σας καθ'όλη τη διάρκεια της κίνησης

## Πως βάζουμε ένα αντικείμενο σε ένα ψηλό ράφι;

1. Πλησιάστε κοντά στο ράφι
2. Ανοίξτε τα πόδια σας ελαφρώς και βάλτε το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο.
3. Μην σκύβετε μπροστά
4. Μην τεντώνετε τελείως τα χέρια σας όσο κρατάτε το αντικείμενο.
5. Κρατάτε τους αγκώνες σας κλειστούς κοντά στον κορμό του σώματός σας.



## Πώς σηκώνουμε βάρη;

1. Προσχεδιάστε αυτό που θέλετε να κάνετε και μην βιάζεστε
2. Σταθείτε δίπλα στο αντικείμενο που θέλετε να σηκώσετε
3. Ανοίξτε καλά τα πόδια σας για να έχετε μια μεγάλη βάση στήριξης
4. Λυγίστε τα γόνατα
5. Σφίξτε τους κοιλιακούς
6. Σηκώστε με τους μύες των ποδιών καθώς σηκώνεστε

*Αν το αντικείμενο είναι υπερβολικά βαρύ ή έχει περίεργο σχήμα, μην δοκιμάσετε να το σηκώσετε μόνος σας. Ζητήστε βοήθεια!!!!*



## Πως σηκώνουμε ένα ελαφρύ αντικείμενο από το πάτωμα;

Για να σηκώσετε ένα ελαφρύ αντικείμενο από το πάτωμα όπως πχ ένα φύλλο χαρτιού

1. σκύψτε πάνω από το αντικείμενο
2. λυγίστε ελαφρά το ένα γόνατο και εκτείνετε το άλλο γόνατο πίσω σας
3. Κρατηθείτε σε μια καρέκλα ή ένα τραπέζι για εξτρά στήριξη καθώς πιάνετε το αντικείμενο



# Πως σηκώνουμε ένα βαρύ αντικείμενο από το πάτωμα





# Τα βήματα

## 1. «Ανοίξτε δρόμο» προτού σηκώσετε βάρος

Προσδιορίζοντας ακριβώς από ποιο σημείο θα σηκώσετε κάτι μέχρι σε ποιο σημείο θα το μεταφέρετε, θα σας γλιτώσει από περιττά ζικ-ζακ ενόσω κουβαλάτε βάρος. Ανοίξτε δρόμο ώστε να περάσετε ανεμπόδια, τόσο αν σηκώνετε μόνος σας όσο κι αν σηκώνετε το βάρος μαζί με κάποιον άλλο.

## 2. Σηκώστε το βάρος κοντά στο σώμα σας

Θα ενδυναμωθείτε και θα σταθεροποιηθείτε ως κουβαλητής, αν κρατάτε το αντικείμενο κοντά στο σώμα σας κι όχι κρεμασμένο στην άκρη των χεριών σας. Σιγουρευτείτε ότι το σηκώνετε κρατώντας το σφιχτά, και κρατήστε το ισορροπημένο κοντά στο σώμα σας.

# Τα βήματα

## 3. Απόσταση ανάμεσα στα πόδια όσο το εύρος της πλάτης

Όταν σηκώνετε βάρος είναι σημαντικό να έχετε ένα συγκεκριμένο άνοιγμα ανάμεσα στα πόδια σας ώστε να εξασφαλίζετε μια σταθερή βάση. Κρατώντας τα πόδια σας πολύ κοντά το ένα στο άλλο δεν θα έχετε την απαιτούμενη σταθερότητα, ενώ αν είναι σε μεγάλη απόσταση, θα εμποδίζεται η κίνηση. Το καλύτερο είναι να τα κρατάτε σε τόση απόσταση όση το εύρος των ώμων σας, και να κάνετε μικρά βήματα.

## 4. Λυγίζετε τα γόνατα, κρατώντας τη μέση ίσια

Εξασκείστε την κίνηση του σηκώματος προτού σηκώσετε το αντικείμενο, και σκεφτείτε την κίνησή σας. Επικεντρωθείτε στο να κρατήσετε τη σπονδυλική σας στήλη ίσια – χαμηλώστε και σηκωθείτε από το έδαφος, λυγίζοντας τα γόνατά σας.

# Τα βήματα

## 5. Σφίξτε του μύες του στομάχου σας

Σφίγγοντας τους κοιλιακούς σας μύες, κρατάει τη μέση σας σε καλή στάση για σήκωμα βάρους και αποτρέπει την άσκηση υπερβολικής πίεσης στη σπονδυλική στήλη.

## 6. Σηκώνετε με στήριγμα τα πόδια

Τα πόδια είναι πολύ πιο δυνατά από τους μύες της μέσης, οπότε εκμεταλλευτείτε αυτή τη δύναμη υπέρ σας. Και πάλι, χαμηλώστε προς το έδαφος λυγίζοντας τα γόνατά σας, όχι τη μέση σας. Εχοντας τα μάτια σας εστιασμένα προς τα πάνω, βοηθάει στο να κρατάτε την πλάτη σας όρθια.

# Τα βήματα

## 7. Αν ζορίζεστε, ζητήστε βοήθεια

Αν ένα αντικείμενο είναι πολύ βαρύ, ή έχει ασύμμετρο σχήμα, ζητήστε από κάποιον να σας βοηθήσει με το σήκωμα του βάρους.

## 8. Φορέστε ζώνη υποστήριξης για τη μέση

Αν σηκώνετε βάρος στη δουλειά ή συχνά στο σπίτι, μια ζώνη μέσης μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε καλύτερη στάση.

# Συμβουλές

- ✓ Ποτέ μην σκύβετε τη μέση σας για να πιάσετε κάτι. Αυτός ο τρόπος μπορεί να σας προκαλέσει βλάβη
- ✓ Κρατήστε το αντικείμενο κοντά στο σώμα σας  
Σταθεροποιείστε πολύ καλύτερα αν σηκώνεται βάρος, χωρίς να κρεμιέται στην άκρη των χεριών σας.

# Συμβουλές

- ✓ Μην περιστρέφεστε, ούτε να σκύβετε  
Να κοιτάτε προς την κατεύθυνση στην οποία πηγαίνετε. Αν χρειαστεί να στρίψετε, σταματήστε, γυρίστε με μικρά βήματα και έπειτα συνεχίστε το περπάτημα.
- ✓ Να κοιτάτε προς τα πάνω  
Κοιτώντας ελαφρώς προς τα επάνω θα σας βοηθήσει να έχετε καλύτερη θέση για τη σπονδυλική στήλη.

# Οδηγίες για τη χρήση χημικών παραγόντων

Η κύρια έκθεση των εργαζομένων των ΚοιΣΠΕ αφορά τη χρήση χλωρίνης και καθαριστικών προϊόντων.

**Ποτέ** δεν πρέπει να αναμιγνύονται προϊόντα καθαρισμού. Ιδιαίτερα η χλωρίνη δεν πρέπει να αναμιγνύεται με κανένα άλλο καθαριστικό/απολυμαντικό γιατί εκλύονται αέρια επικίνδυνα για την υγεία.



# Οδηγίες για τη χρήση χημικών παραγόντων

- Μην χρησιμοποιείται τη χλωρίνη με ζεστό νερό. Υπάρχει κίνδυνος έκλυσης επικίνδυνων αερίων για την υγεία
- Διαβάζετε προσεκτικά τις οδηγίες στην ετικέτα του δοχείου του προϊόντος καθώς και τα Δελτία Δεδομένων Ασφαλείας MSDS. Τηρείτε υποχρεωτικά τις υποδεικνυόμενες αραιώσεις και τον τρόπο χρήσης.
- Χρησιμοποιείτε πάντα γάντια κατά τη χρήση των χημικών





# Οδηγίες για τη χρήση χημικών παραγόντων

- Δουλεύετε σε χώρους με επαρκή φυσικό αερισμό κατά τη χρήση των καθαριστικών- Ανοίγεται τα παράθυρα στο χώρο εργασίας- μην παραμένετε στο χώρο για όσο χρόνο χρειάζεται να παραμείνει η χλωρίνη για να δράσει
- Προσθέστε πάντα το προϊόν στο νερό και όχι αντίθετα, για να παρασκευάσετε ένα διάλυμα
- Ποτέ μην χύνετε αχρησιμοποίητο προϊόν πίσω στο δοχείο



# Οδηγίες για τη χρήση χημικών παραγόντων

- Βεβαιωθείτε πάντοτε πως τα προϊόντα που πρόκειται να χρησιμοποιήσετε είναι εγκεκριμένα από τους αρμόδιους κρατικούς φορείς.
- Αποθηκεύετε τα προϊόντα σε ασφαλές μέρος, σωστά τακτοποιημένα.
- Σε περίπτωση που σας πεταχτεί καθαριστικό στα μάτια ξεπλύνετε αμέσως με άφθονο νερό. Εάν η ενόχληση συνεχίσει ενημερώστε τον υπεύθυνο σας



# Οδηγίες για την ορθή χρήση του εξοπλισμού εργασίας

Προστασία από  
παραπατήματα-πτώσεις



# Προστασία από παραπατήματα- πτώσεις

## Κατά τον καθαρισμό δαπέδων

- Τοποθετήστε το τρίγωνο σήμανσης στο χώρο που σφουγγαρίζετε σε ευδιάκριτο σημείο και αφήστε το μέχρι να είναι τελείως στεγνό το δάπεδο
- Αφήνετε το καρότσι και τον εξοπλισμό καθαρισμού στην άκρη και όχι στη μέση του διαδρόμου, ώστε να μην εμποδίζει τη διέλευση και τη διαφυγή
- Αποφύγετε να πατάτε σε υγρό (μόλις σφουγγαρισμένο) δάπεδο
- Μην τρέχετε. Περπατάτε προσεχτικά ιδιαίτερα όταν το δάπεδο είναι βρεγμένο
- Φοράτε αντιολισθητικά υποδήματα



# Προστασία από παραπατήματα- πτώσεις

- Δώστε προσοχή σε εμπόδια που υπάρχουν στο δάπεδο (καλώδια, ανισόπεδα σημεία, προεξοχές κλπ.)
- Κάντε προσεχτικές κινήσεις όταν κινείστε προς τα πίσω κατά τον καθαρισμό του κλιμακοστασίου
- Χρησιμοποιείτε κατάλληλο εξοπλισμό για εργασία σε ύψος (πχ. φορητή σκάλα)
- Μη σκαρφαλώνετε σε βιβλιοθήκες ή ράφια
- Μην ανεβαίνετε σε κούτες, καφάσια, καρέκλες γραφείου κλπ



# Ορθή χρήση σκαλο- σκαμπώ

- Ελέγξτε εάν το σκαλο-σκαμπό είναι σταθερό
- το κεφαλόσκαλο ασφαλίζει σωστά
- τα αντιολισθητικά πέλματα είναι σε καλή κατάσταση
- δεν υπάρχουν σπασίματα
- Μην τεντώνεστε ή μετακινείστε για να φτάσετε κάτι ενώ είστε πάνω στη σκάλα
- Αποφύγετε να βάλετε τη σκάλα σε σημείο διέλευσης διερχόμενων, ειδικά εάν δεν υπάρχει καλή ορατότητα



# Προστασία από ηλεκτρικό ρεύμα

- Μην πιάνετε πρίζες και καλώδια με βρεγμένα χέρια
- Μην καθαρίζετε μέσα στους ηλεκτρικούς πίνακες
- Εάν υπάρχουν καλώδια στο δάπεδο μην περνάτε τη σφουγγαρίστρα πάνω από τα καλώδια
- Τηρείτε τις οδηγίες χρήσης και τις σημάνσεις στις ηλεκτρικές συσκευές
- Όταν θέλετε να καθαρίσετε ηλεκτρικές συσκευές αποσυνδέστε τις πρώτα από το ηλεκτρικό ρεύμα
- Εάν δείτε φθαρμένο καλώδιο σε συσκευή μην τη χρησιμοποιήσετε και αναφέρετε το στον υπεύθυνο σας



# Προστασία από ηλεκτρικό ρεύμα

Αν χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές (πχ ηλεκτρική σκούπα) κατά τον καθαρισμό:

- Βεβαιωθείτε ότι ελέγξατε το καλώδιο, την πρίζα και το πλαίσιο των μηχανών πριν και μετά από κάθε χρήση. Αν παρουσιάζουν οποιοδήποτε πρόβλημα μην τις δουλέψετε και αναφέρατε αμέσως αυτό το πρόβλημα στον υπεύθυνο
- Να έχετε το καλώδιο της μηχανής πάντοτε πίσω από αυτήν και από εσάς που τη δουλεύετε





# Προστασία από ηλεκτρικό ρεύμα

- Να δουλεύετε πάντοτε πατώντας σε στεγνό δάπεδο
- Η ρευματοληψία της μηχανής να γίνεται πάντα από πρίζα που τροφοδοτείται μέσω αντιηλεκτροπληξιακού διακόπτη (ρελέ διαφυγής), αν υπάρχει εγκατεστημένη στον χώρο που κληθήκατε για να καθαρίσετε
- Μην αφήνετε ποτέ ηλεκτρικά καλώδια να μπερδεύονται ή να έρχονται σε επαφή με βρεγμένο δάπεδο
- Απαγορεύεται να πιάνετε με βρεγμένα χέρια το φισ του ηλεκτρικού μηχανήματος



# Προστασία από ηλεκτρικό ρεύμα

- Απαγορεύεται το βρέξιμο με νερό για το καθάρισμα μια ηλεκτρικής μηχανής
- Απαγορεύεται αυστηρά να σκουπίσετε ζεστή στάχτη και εκρηκτικά υγρά όπως είναι η βενζίνη, το πετρέλαιο θέρμανσης και τα αραιωτικά των χρωμάτων
- Να σκουπίζετε πάντα τις συσκευές μετά τη χρήση τους (χωρίς τάση) και να τις αποθηκεύετε σε ασφαλές μέρος



- Μην δημιουργείτε σύννεφο σκόνης όταν σκουπίζετε
- Το σφουγγάρισμα των δαπέδων θα πρέπει να γίνεται όταν δεν υπάρχουν εργαζόμενοι ή πελάτες μέσα στον χώρο. Αν αυτό δεν είναι εφικτό ή γίνεται έκτακτος καθαρισμός μετά από κάποια ρύπανση, πρέπει να απομονώνεται ο χώρος όσο είναι υγρός με ταινία που θα φέρει σχετική ένδειξη περιορισμού πρόσβασης, προκειμένου να αποφευχθεί ατύχημα
- Η διαδικασία καθαριότητας και απολύμανσης συνιστάται να αρχίζει πάντα από τον λιγότερο ακάθαρτο χώρο προς τον περισσότερο ακάθαρτο χώρο. Οι χώροι υγιεινής πρέπει να καθαρίζονται στο τέλος
- Συστήνεται να χρησιμοποιούνται διαφορετικοί κάδοι σφουγγαρίσματος διπλού συστήματος για γραφεία-κοινόχρηστους χώρους, διαφορετικοί για W.C.

## Προστασία από βιολογικούς κινδύνους- ορθές πρακτικές

- Για τον καθαρισμό των δαπέδων των WC χρησιμοποιείται διαφορετική σφουγγαρίστρα από αυτή που χρησιμοποιείται για τους υπόλοιπους χώρους
- Δεν επιτρέπεται η χρήση της σφουγγαρίστρας των δαπέδων των WC για να καθαρίζονται οι λεκάνες
- Δεν επιτρέπεται η χρήση σφουγγαρίστρας δαπέδων για να καθαρίζονται οι τοίχοι
- Δεν επιτρέπεται η χρήση του σφουγγαριού ειδών υγιεινής, για τον καθαρισμό των γραφείων ή των γυάλινων επιφανειών

Προστασία  
από  
βιολογικούς  
κινδύνους-  
ορθές  
πρακτικές

# Προστασία από βιολογικούς κινδύνους- ορθές πρακτικές

- Για τη συλλογή απορριμμάτων και για το καθάρισμα της λεκάνης και των ουρητηρίων, χρησιμοποιούνται γάντια μιας χρήσης τα οποία μετά απορρίπτονται. Για τις υπόλοιπες εργασίες χρησιμοποιούνται κοινά γάντια κουζίνας
- Το υγρό διάλυμα του κουβά της σφουγγαρίστρας πρέπει να ανανεώνεται συχνά
- Επιβάλλεται η ανανέωση του υγρού διαλύματος του κουβά της σφουγγαρίστρας όταν τελειώνει το καθάρισμα εξωτερικών χώρων, πριν αρχίσει το καθάρισμα εσωτερικών χώρων. Επίσης, όταν τελειώνει ο καθαρισμός των χώρων υγιεινής
- Κατά τον καθαρισμό των WC προηγείται ο καθαρισμός της λεκάνης και των ουρητηρίων, ακολουθεί ο καθαρισμός του δοχείου απορριμμάτων, των νιπτήρων, των τοίχων και τέλος των δαπέδων

# Προστασία από βιολογικούς κινδύνους- ορθές πρακτικές

- Τα σφουγγάρια για τους τοίχους, τους νιπτήρες και τα γραφεία είναι διαφορετικά
- Για αποφυγή οποιασδήποτε σύγχυσης συνιστάται να έχουν διαφορετικό χρώμα και να φυλάσσονται χωριστά. Θα τηρείται σχολαστικά η χρήση των διαφορετικού χρώματος πανιών και γαντιών για τον καθαρισμό διαφορετικών χώρων και αντικειμένων
- Μετά το τέλος του καθαρισμού τα μέσα καθαρισμού πρέπει να πλένονται και να φυλάσσονται στον προβλεπόμενο χώρο. Δεν επιτρέπεται η φύλαξη ακαθάρτων μέσων, ενώ στον κουβά σφουγγαρίσματος δεν επιτρέπεται να παραμένει διάλυμα από προηγούμενη χρήση. Οι σφουγγαρίστρες, τα πανιά και τα γάντια θα καθαρίζονται πάντα μετά τη χρήση τους. Θα πλένονται με ζεστό νερό και απορρυπαντικό και θα στεγνώνονται

# Προστασία από βιολογικούς κινδύνους- ορθές πρακτικές

- Οι σακούλες καθαρισμού της ηλεκτρικής σκούπας πρέπει να ελέγχονται πριν από κάθε χρήση και να αλλάζουν τακτικά
- Η συλλογή των απορριμμάτων να γίνεται πάντοτε πριν τον καθαρισμό, με χρήση πλαστικής σακούλας που μεταφέρεται στον κάδο συλλογής ή φυλάσσεται σε συγκεκριμένο χώρο της επιχείρησης μέχρις ότου διέλθει το απορριμματοφόρο
- Απαγορεύεται η συγκέντρωση απορριμμάτων εκτός κάδων στον δρόμο
- Το τυχόν υλικό ανακύκλωσης όπως π.χ. χαρτοκιβώτια, μπουκάλια κλπ, συλλέγονται σε προκαθορισμένο χώρο. Αν τα υλικά αυτά είναι εύφλεκτα (χαρτί) πρέπει ο χώρος να έχει πρόβλεψη πυρασφάλειας

# Προστασία από βιολογικούς κινδύνους- ορθές πρακτικές

- Τα υλικά καθαρισμού (απορρυπαντικά, χλωριούχα διαλύματα κ.α.) να φυλάσσονται πάντοτε στη συσκευασία τους (όχι χύμα), σε συγκεκριμένο ντουλάπι όπου δεν έχουν πρόσβαση παιδιά
- Απαγορεύεται η αποθήκευση των καροτσιών καθαριότητας σε εισόδους κλιμακωσίων και εξόδους κινδύνου, σε χώρους υγιεινής και προθαλάμους αυτών. Πρέπει να φυλάσσονται, όπως και τα υλικά καθαριότητας, σε χώρο που έχει ορισθεί ειδικά για την αποθήκευσή τους
- Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση ούτε η φύλαξη τροφίμων μέσα στους χώρους εργασίας, εκτός του προσδιορισμένου χώρου ανάπαυσης προσωπικού. Το αντίθετο συμβάλλει στη ρύπανση των χώρων και στη συγκέντρωση ανεπιθύμητων εντόμων



# Καρότσια καθαρισμού

Τα **καρότσια καθαρισμού γραφείων** έχουν σχεδιαστεί κυρίως για τη συλλογή απορριμμάτων και τον καθαρισμό επιφανειών και η λειτουργικότητά τους πρέπει να βασίζεται στον τύπο του δαπέδου και στο εάν έχει μοκέτα ή όχι. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να είναι και εξοπλισμένα με τροχούς που τους επιτρέπουν να μετακινούνται εύκολα.

Ας δούμε τα ιδανικά χαρακτηριστικά τους ένα προς ένα:

- Κουβάδες και επαγγελματική πρέσα για τον καθαρισμό του δαπέδου
- Δίσκοι και χώροι για σάκους απορριμμάτων, παντός τύπου πανιά καθαρισμού και καθαριστικά
- Χώροι για εργαλεία καθαρισμού, συμπεριλαμβανομένου ενός μεγάλου τμήματος για την αποθήκευση απορριμμάτων χαρτιού, καθώς και διαφορετικές θήκες για διαχωρισμό απορριμμάτων



# Καρότσια καθαρισμού

- Χώρος για εξοπλισμό μεγαλύτερου όγκου, όπως για παράδειγμα μια ηλεκτρική σκούπα
- Τροχοί από καουτσούκ για μεγαλύτερη ασφάλεια
- Καλής ποιότητας τροχοί για αποτελεσματική ευελιξία και λιγότερο θόρυβο: Τα καρότσια γραφείου πρέπει να μετακινούνται εύκολα σε περιοχές με πολλά αντικείμενα και έπιπλα και να είναι σχετικά αθόρυβα, έτσι ώστε να μην ενοχλείται το εργαζόμενο προσωπικό

**Για την επιλογή του κατάλληλου καροτσιού και γενικότερα του εξοπλισμού καθαριότητας θα πρέπει να ελέγχονται τυχόν τεχνικές προδιαγραφές, που πρέπει να πληρούνται σύμφωνα με τις απαιτήσεις του φορέα της εγκατάστασης.**



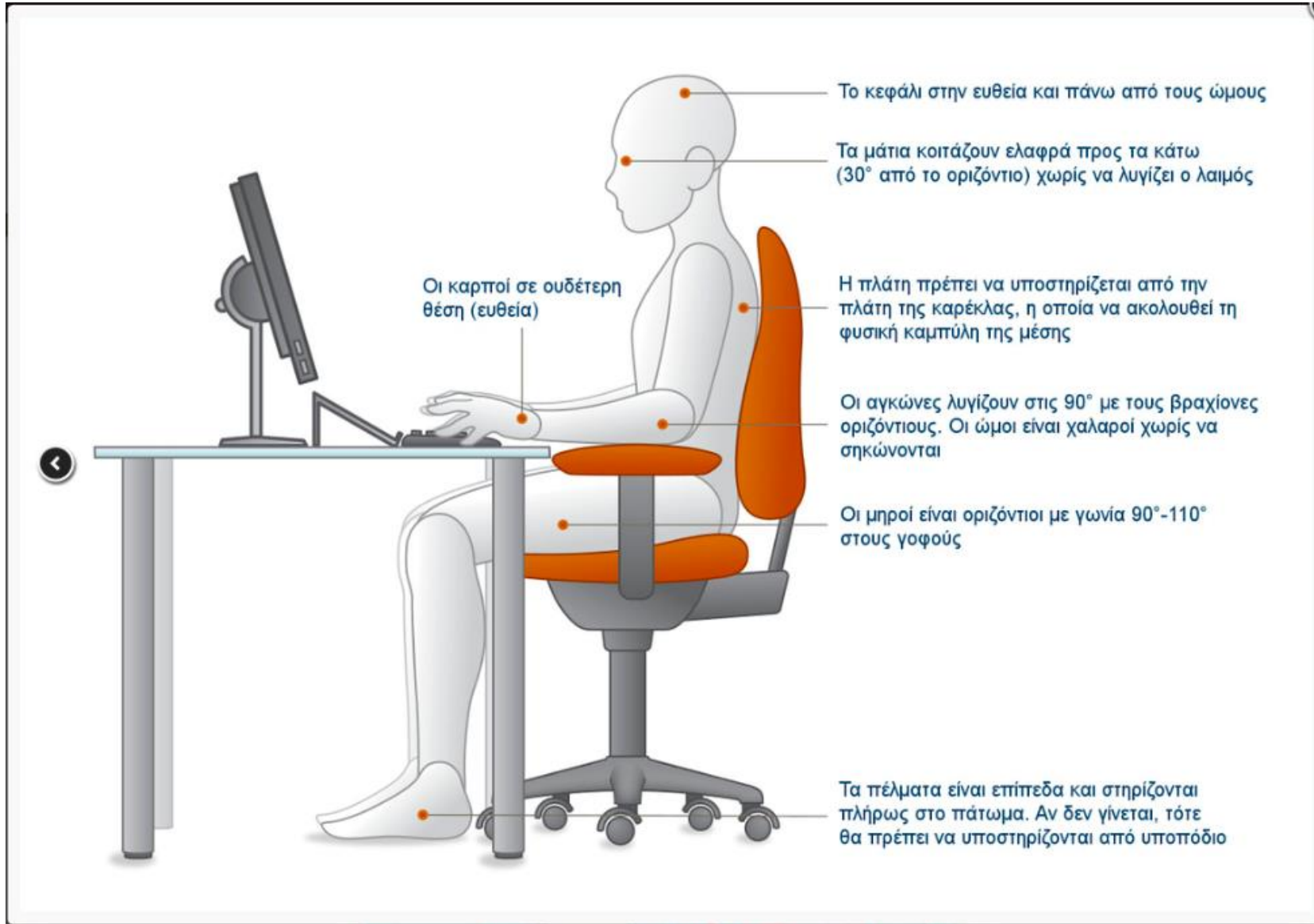
# Βασικές οδηγίες εργονομίας και πρόληψης μυοσκελετικών παθήσεων κατά την εργασία/τηλεργασία με Η/Υ

Οι τηλεργαζόμενοι από το σπίτι δεν διαθέτουν πάντα τους ίδιους πόρους και δυνατότητες στο σπίτι σε σύγκριση με το γραφείο.

Για να γίνει ο χώρος εργασίας στο σπίτι άνετος και υγιής, παραθέτουμε στη συνέχεια ορισμένες πρακτικές συμβουλές σχετικά με τα εξής:

- Κάθισμα γραφείου
- Τραπέζι γραφείου
- Οθόνη εργασίας
- Ποντίκι και πληκτρολόγιο
- Ορθοστάτης εγγράφων





# Κάθισμα

Το κάθισμα πρέπει κατά προτίμηση να διαθέτει δυνατότητα ρύθμισης ως προς το ύψος, το στήριγμα της πλάτης, το βάθος, τα στηρίγματα των βραχιόνων και τη δυναμική κλίση (ώστε να προκαλείται κίνηση).

Για ουδέτερη καθιστή στάση, βεβαιωθείτε ότι το κάθισμα είναι ρυθμισμένο σωστά.

Εάν το κάθισμα δεν έχει δυνατότητα ρύθμισης:

- Προσαρμόστε το ύψος του καθίσματος ώστε τα ισχία να βρίσκονται σε ελαφρώς υψηλότερο σημείο από τα γόνατα και οι μηροί να κλίνουν ελαφρώς προς το έδαφος. Εάν το κάθισμα είναι πολύ χαμηλό, χρησιμοποιήστε ένα μαξιλάρι (ή δύο). Αυτό θα σας βοηθήσει να διατηρείτε μια άνετη στάση σώματος (με σωστή ευθυγράμμιση της πλάτης)
- Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας έχουν καλή επαφή με το δάπεδο. Εάν δεν συμβαίνει αυτό, πάρτε ένα σταθερό αντικείμενο και τοποθετήστε το κάτω από τα πόδια σας για να βελτιώσετε την επαφή με το δάπεδο
- Χρησιμοποιήστε ένα συμπληρωματικό στήριγμα (π.χ. ένα λεπτό μαξιλάρι) πίσω από τη μέση σας, εάν αυτή δεν στηρίζεται σωστά

# Γραφείο

Βεβαιωθείτε ότι το τραπέζι του γραφείου σας είναι αρκετά μεγάλο και έχει επαρκή χώρο για τα πόδια. Κατά προτίμηση το βάθος του θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 80cm και το πάχος του μικρότερο από 5cm.

Εάν το ύψος του γραφείου είναι ρυθμιζόμενο, προσαρμόστε το στο ύψος των αγκώνων σας (θα παρατηρήσετε ότι στην στάση αυτή οι ώμοι σας είναι χαλαροί). Πριν από αυτό, βεβαιωθείτε ότι όταν κάθεστε, η στάση του σώματός σας είναι σωστή (βλ. κάθισμα γραφείου).

Εάν το γραφείο δεν διαθέτει δυνατότητα ρύθμισης ύψους:

- Το γραφείο είναι πολύ ψηλό: αυξήστε το ύψος του καθίσματος (π.χ. χρησιμοποιώντας μαξιλάρια σε περίπτωση καθίσματος χωρίς δυνατότητα ρύθμισης ύψους), ώστε οι αγκώνες σας να βρίσκονται στο ίδιο ύψος με το γραφείο
- Το γραφείο είναι πολύ χαμηλό: αυξήστε το ύψος του γραφείου (π.χ. χρησιμοποιώντας τακάκια), ώστε οι αγκώνες σας να βρίσκονται στο ίδιο ύψος με το γραφείο. Φροντίστε όμως να είναι σταθερό και ασφαλές

# Οθόνη

- Για να αποφύγετε την καταπόνηση των μυών του αυχένα και των ώμων, είναι σημαντικό να τοποθετείτε την οθόνη στο σωστό ύψος (π.χ. στο επίπεδο των ματιών ή λίγο χαμηλότερα). Χρησιμοποιήστε μια βάση φορητού υπολογιστή ή, εάν δεν έχετε, ένα κουτί ή μια στοίβα από βιβλία που να φτάνει στο επιθυμητό ύψος
- Κατά προτίμηση χρησιμοποιείτε εξωτερική οθόνη (η οποία είναι αρκετά μεγάλη, τουλάχιστον 19 ίντσες)
- Όταν χρησιμοποιείτε δύο οθόνες, τοποθετήστε τες διαγώνια μεταξύ τους ακριβώς μπροστά σας (εφόσον χρησιμοποιείτε και τις δύο οθόνες εξίσου) ή την κύρια οθόνη ακριβώς μπροστά σας και τη δευτερεύουσα στο πλάι (εάν χρησιμοποιείτε τη μία οθόνη περισσότερο απ' ό,τι την άλλη)

# Οθόνη

- Τοποθετήστε την οθόνη (ή τις οθόνες) στο σωστό ύψος και σε απόσταση από τα μάτια ίση με το μήκος ενός βραχίονα
- Για να αποφύγετε την κούραση των ματιών, εφαρμόστε τον κανόνα 20-20-20 (δηλαδή, κοιτάτε κάθε 20 λεπτά για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα σε απόσταση τουλάχιστον 20 ποδιών (περίπου έξι μέτρα))
- Αυξήστε την αναγνωσιμότητα χρησιμοποιώντας το πλήρες εύρος της οθόνης, χωρίς χρώματα (π.χ. σκουρόχρωμη γραμματοσειρά σε ανοιχτόχρωμο φόντο), αρκετά μεγάλο μέγεθος γραμματοσειράς και διάστιχο



# Πληκτρολόγιο/ ποντίκι

- Εάν εργάζεστε σε φορητό υπολογιστή, συνιστάται η χρήση ξεχωριστού ποντικιού και πληκτρολογίου. Αυτό θα σας επιτρέψει να διατηρείτε μια πιο άνετη στάση σώματος και αποτρέπει την καταπόνηση των μυών του αυχένα και των ώμων
- Χρησιμοποιείτε κατά προτίμηση επίπεδο πληκτρολόγιο (ή διπλώνετε τα στηρίγματα στη βάση του)
- Τοποθετείτε το πληκτρολόγιο ακριβώς μπροστά από την οθόνη, περίπου 5-10 cm από την άκρη του γραφείου
- Τοποθετείτε το ποντίκι όσο πιο κοντά γίνεται στο πληκτρολόγιο
- Χρησιμοποιείτε το ποντίκι σωστά. Βεβαιωθείτε ότι ο βραχίονάς σας στηρίζεται καλά στο γραφείο (ή στο στήριγμα βραχίονα του καθίσματος) και ότι το πλαϊνό τμήμα του χεριού ακουμπά επάνω στο γραφείο

# Πληκτρολόγιο/ ποντίκι

- Αποφεύγετε να αφήνετε το χέρι σας επάνω στο ποντίκι ενώ δεν το χρησιμοποιείτε.
- Περιορίστε τον αριθμό των κλικ στο ποντίκι χρησιμοποιώντας συντομεύσεις πληκτρολογίου, όποτε μπορείτε.
- Ένα κατακόρυφο ποντίκι ή ποντίκι με περιστρεφόμενο κύλινδρο θα μπορούσαν να είναι κατάλληλα για εργαζόμενους που πάσχουν ήδη από ΜΣΠ

# Πληκτρολόγηση εγγράφων

- Χρησιμοποιείτε ορθοστάτη εγγράφων όταν πληκτρολογείτε σημειώσεις ή κείμενο από έντυπα έγγραφα. Αυτό βοηθά στη διατήρηση ουδέτερης στάσης του αυχένα και της πλάτης
- Τοποθετείτε τον ορθοστάτη εγγράφων πίσω από το (εξωτερικό) πληκτρολόγιο και κάτω από την οθόνη, απευθείας μεταξύ της οθόνης και του πληκτρολογίου
- Ρυθμίστε τον ορθοστάτη σε ελαφριά γωνία (περίπου  $45^\circ$ ), ούτως ώστε να μπορείτε να διαβάζετε εύκολα τα έγγραφα
- Εάν πληκτρολογείτε με τυφλό σύστημα, τοποθετείτε τον ορθοστάτη εγγράφων στο ίδιο ύψος και στην ίδια απόσταση που βρίσκεται και η οθόνη (ώστε τα μάτια να μην χρειάζεται να εστιάζουν σε διαφορετικό σημείο κάθε φορά και ο αυχέννας να παραμένει σε άνετη θέση)

# Φωτισμός

- Ο επαρκής φωτισμός (κατά προτίμηση τουλάχιστον 500 lux) είναι επίσης σημαντικός στον χώρο εργασίας στο σπίτι
- Αποφεύγετε τις ακραίες αντιθέσεις στον φωτισμό (π.χ. εργασία σε σκοτεινό δωμάτιο ενώ κοιτάτε την οθόνη ή οθόνη περιστοιχισμένη από σκοτεινούς τοίχους), καθώς και το εκτυφλωτικό ηλιακό φως ή τον έντονο φωτισμό της οθόνης
- Καθίστε κατά μήκος του παραθύρου (και όχι με το πρόσωπο ή την πλάτη προς το παράθυρο) και χρησιμοποιήστε περσίδες, εάν είναι απαραίτητο



Για την ψυχική και σωματική υγεία απαιτείται ένας συνδυασμός τριών στοιχείων:

1. να κάθεστε λιγότερες ώρες την ημέρα
2. να αλλάζετε στάση σώματος όσο το δυνατόν συχνότερα
3. να γνωρίζετε ποια είναι η σωστή στάση σώματος ενώ κάθεστε



# Αερισμός/ Θερμοκρασία

- Ανοίγετε τακτικά τα παράθυρα και τις πόρτες, π.χ. προτού να ξεκινήσετε την ημέρα τηλεργασίας σας ή ενόσω κάνετε διάλειμμα
- Η ιδανική θερμοκρασία για εργασία στον υπολογιστή είναι μεταξύ 22°C και 24.5°C, αναλόγως την εποχή
- Προσαρμόζετε τον τρόπο που ντύνεστε στη θερμοκρασία του χώρου εργασίας
- Το ντύσιμό σας πρέπει να σας επιτρέπει να προσθέτετε ή να αφαιρείτε εύκολα μια στρώση ρούχων, εάν η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή. Τα φαρδιά ρούχα σας επιτρέπουν επίσης να κάνετε διατάσεις



# Χώρος εργασίας

- Ενδείκνυται να εργάζεστε σε ξεχωριστό δωμάτιο ώστε να ελαχιστοποιούνται οι παρεμβολές από μουσική, τηλεόραση, συγκατοίκους κ.λπ.
- Φροντίστε να έρχεστε σε συνεννόηση με τους συγκατοίκους σας, ειδικά όταν πρέπει να εκτελέσετε εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση
- Επιπλέον, η χρήση ακουστικών με περιορισμό θορύβου μπορεί να σας βοηθά να μειώνετε τυχόν ενοχλητικούς θορύβους από τον περιβάλλοντα χώρο
- Τοποθετείτε κατά προτίμηση τον εκτυπωτή σε διαφορετικό δωμάτιο



# Χρήσιμες συμβουλές

- Ξεκινήστε την ημέρα σας με έναν σύντομο περίπατο ή μια γρήγορη προπόνηση (π.χ. διατάσεις, ασκήσεις δύναμης, ...)
- Να εναλλάσσετε τις εργασίες σας και να αλλάζετε στάση σώματος τουλάχιστον κάθε μία ώρα για να σηκωθείτε, να κάνετε ένα διάλειμμα (για καφέ), να πάτε στην τουαλέτα κ.λπ.
- Να σηκώνεστε τακτικά κατά τη διάρκεια διαδικτυακών συνεδριάσεων ή να περπατάτε ενώ μιλάτε στο τηλέφωνο
- Να εναλλάσσετε διαστήματα εργασίας σε καθιστική (το πολύ έως μία ώρα) και όρθια στάση (το πολύ έως 30 λεπτά). Ιδανικά, χρησιμοποιείτε γραφείο καθιστής-όρθιας στάσης. Εάν δεν έχετε τη δυνατότητα αυτή, τοποθετήστε τον φορητό υπολογιστή επάνω σε πλατφόρμα στο τραπέζι ή μέσα σε ερμάριο

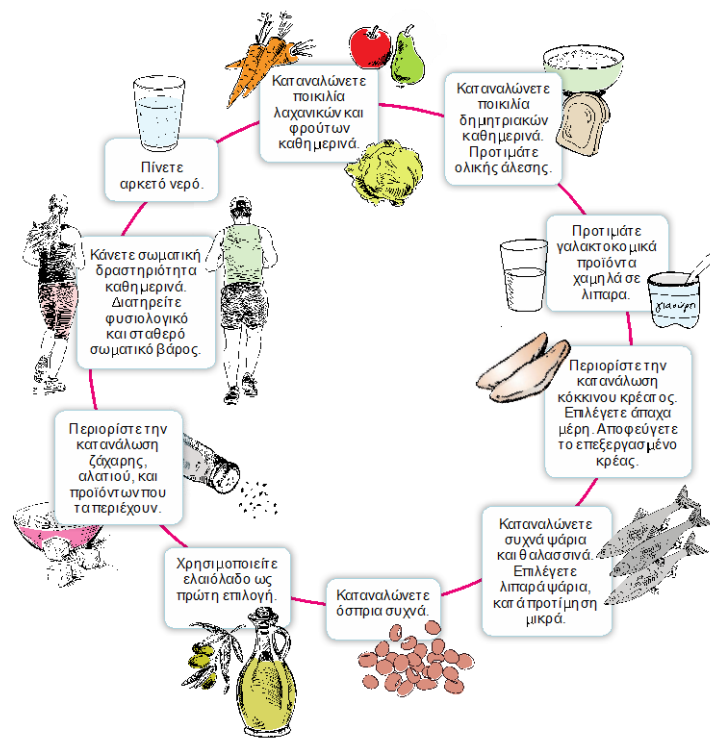


# Χρήσιμες συμβουλές

- Κάντε ένα πολύ σύντομο διάλειμμα για να σηκωθείτε για 30 δευτερόλεπτα, καθώς και για να κάνετε διατάσεις κάθε 20-30 λεπτά
- Να αλλάζετε στάση σώματος όταν κάθεστε, π.χ. μετατοπίζοντας το βάρος από τη μία πλευρά στην άλλη ή γέρνοντας προς τα πίσω (δυναμική στάση καθίσματος)
- Το διάλειμμα για μεσημεριανό είναι ο ιδανικός χρόνος για να κάνετε έναν περίπατο, 15 λεπτά άσκησης, εργασίες στον κήπο ή άλλες δραστηριότητες στο ύπαιθρο

# Διατροφικές οδηγίες

## 01 Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΠΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



20

Καταναλώστε φρέσκη, Περιθάλκτε, και Εργαστείτε, Συμμετέχετε, Προλάβετε

## ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ

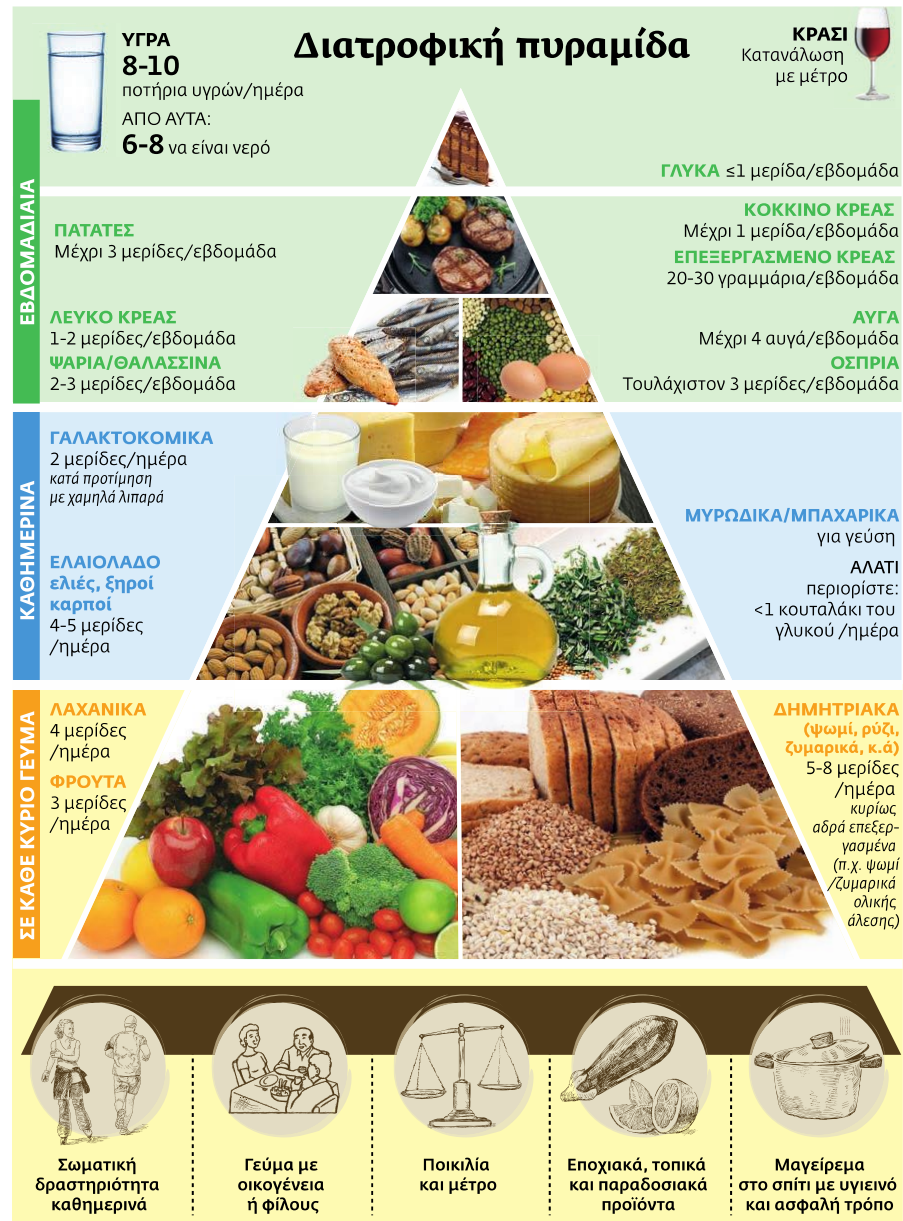
Οι διατροφικές συστάσεις για τους υγιείς ενήλικες, όπως παρουσιάστηκαν αναλυτικά στις προηγούμενες σελίδες για όλες τις ομάδες τροφίμων, συγκεντρώνονται στον πίνακα που ακολουθεί και απεικονίζονται στη διατροφική πυραμίδα.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.**  
**Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων**

▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 <b>Λαχανικά</b>	<b>4 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 <b>Φρούτα</b>	<b>3 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 <b>Δημητριακά (και πατάτες)</b>	<b>5-8 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) <b>Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120-150 γραμμάρια)
 <b>Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά</b>	<b>2 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
 <b>Κόκκινο κρέας</b>	<b>μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Λευκό κρέας</b>	<b>1-2 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Αυγά</b>	<b>Έως 4/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 αυγό)
 <b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>	<b>2-3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Όσπρια</b>	<b>Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
 <b>Προσπιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</b>	<b>4-5 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
 <b>Υγρά</b>	<b>8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα</b> (εκ των οποίων, τα <b>6-8</b> να είναι <b>νερό</b> )
 <b>Οινοπνευματώδη ποτά</b>	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: <b>2</b> ποτά/ημέρα για τους <b>άνδρες</b> <b>1</b> ποτό/ημέρα για τις <b>γυναίκες</b>

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες

69



## ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες.
- Μην παραλείπετε το πρωινό.
- Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, λαχανικών και φρούτων.
- Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-«σνακ» (π.χ., δεκατιανό, απογευματινό).
- Για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα, επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά. Η κατανάλωση ενδιάμεσου μικρογεύματος χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.
- Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη ή με παρέα.

## ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

### Πρωινό γεύμα

Το **πρωινό** αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωσή του σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία σε όλες τις ηλικίες, μικρότερο κίνδυνο παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων, αλλά και μειωμένο άγχος, καλύτερη απόδοση και λιγότερα λάθη και τραυματισμούς στο εργασιακό περιβάλλον.

#### Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Φρούτα, δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, και γαλακτοκομικά προϊόντα.



#### Ιδέες για υγιεινό πρωινό:

- γάλα + βρόμη + κομμάτια φρούτων
- τυρί + ψωμί ολικής άλεσης + φρούτο
- γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτο
- **Μην ξεχνάτε!** Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει και λαχανικά. Για παράδειγμα:
  - Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, σπανακόπιτα, πρασόπιτα κ.ά.
  - Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί (κατίκι, ανθότυρο, μυζήθρα κ.ά.), ντομάτα, μαρούλι, ελιές κ.ά.
  - Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια κ.ά)
  - Παξιμάδι με τυρί (κατίκι, ανθότυρο, φέτα κ.ά.) και ντομάτα.
- Ανάλογα με τις παραδόσεις του τόπου σας, μπορείτε επίσης να εμπλουτίσετε το πρωινό σας και με άλλα προϊόντα, π.χ., τραχανάς.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Εντάξτε το πρωινό στην καθημερινότητά σας. Αν μέχρι σήμερα δεν καταναλώνετε καθόλου πρωινό, ξεκινήστε να τρώτε έστω και μια μικρή ποσότητα, ώστε σταδιακά να σας γίνει συνήθεια.
- Προετοιμάστε σπιτικό πρωινό. Αν δεν προλαβαίνετε να το καταναλώνετε στο σπίτι, πάρτε το μαζί σας.

## Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στο **μεσημεριανό** και **βραδινό** γεύμα φροντίστε να καταναλώνετε ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων, με τη συχνότητα που συνιστάται στον παρόντα Διατροφικό Οδηγό. Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά, λαδερό φαγητό)
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα

Για το **βραδινό** γεύμα προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης «γρήγορου φαγητού», όπως τοστ, σάντουιτς κ.ά. Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι. Καλή ιδέα για το βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, τονοσαλάτα).

Η προτεινόμενη κατανάλωση τροφίμων κατά τα γεύματα απεικονίζεται ενδεικτικά παρακάτω:



Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες

73

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Μην ξεχνάτε να τρώτε αργά και να απολαμβάνετε το γεύμα σας.
- **Αν δεν έχετε χρόνο για μεσημεριανό στο σπίτι και βρίσκεστε στην εργασία**, προετοιμάστε από το σπίτι φαγητό που να μην αλλοιώνεται εύκολα, όπως: σαλάτα με κοτόπουλο ή ψάρι, σάντουιτς με λαχανικά, σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, ή αγοράστε κάτι παρόμοιο. Το φαγητό εκτός σπιτιού δεν είναι απαραίτητα ανθυγιεινό.
- **Ιδέες και πρακτικές συμβουλές για φαγητό εκτός σπιτιού:**
  - Κοτόπουλο ή ψάρι ή κάποιο άπαχο κόκκινο κρέας, π.χ., ψαρονέφρι. Κατά προτίμηση, ψητό και όχι τηγανητό.
  - Συνδυάστε το φαγητό σας με ρύζι και λαχανικά και αποφύγετε τις τηγανητές πατάτες.
  - Προτιμήστε «λαδερό» φαγητό ή όσπρια ή κάποιο άλλο παραδοσιακό ελληνικό πιάτο, εάν υπάρχει η δυνατότητα.
  - Μία μεγάλη ατομική σαλάτα αποτελεί καλή επιλογή και για κυρίως γεύμα.
  - Εάν νιώσετε ότι έχετε χορτάσει, μην πιστεύετε να φάτε όλη τη μερίδα του πιάτου. Μοιραστείτε τη ή ζητήστε να την πάρετε μαζί σας.
  - Πίνετε νερό και αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών.
  - Εάν επιθυμείτε να συνοδεύσετε το γεύμα σας με αλκοόλ, προτιμήστε ένα ποτήρι κρασί.
  - Προτιμήστε φρούτο ως επιδόρπιο.



Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες

# Οδηγίες πρώτων βοηθειών

<https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>

Όλα τα θέματα πρώτων βοηθειών αναλύονται διεξοδικά στον οδηγό του ΕΚΑΒ που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εγχειρίδιο ενημέρωσης-εκπαίδευσης των εργαζομένων

## Ενδεικτικά τα περιεχόμενα του οδηγού:

- ΕΙΣΑΓΩΓΗ
- ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ
- ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΑ
- ΚΛΗΣΗ ΣΤΟ ΕΚΑΒ 166 ή 112 4
- ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
- ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
- ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ
- ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟΥ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ
- ΠΝΙΓΜΟΝΗ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
- ΠΝΙΓΜΟΝΗ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ
- ΠΝΙΓΜΟΣ
- ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ
- ΕΞΑΡΘΡΗΜΑ
- ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ
- ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ
- ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΚΡΩΤΗΡΙΑΣΜΟΥ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑΣ
- ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ
- ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΚΟ ΣΟΚ (SHOCK)



# Οδηγίες πρώτων βοηθειών

<https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>

Όλα τα θέματα πρώτων βοηθειών αναλύονται διεξοδικά στον οδηγό του ΕΚΑΒ που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εγχειρίδιο ενημέρωσης-εκπαίδευσης των εργαζομένων

- ΕΓΚΑΥΜΑ
- ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ ΜΕ ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ (CO)
- ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ, ΚΕΡΑΥΝΟΠΛΗΞΙΑ
- ΥΠΟΘΕΡΜΙΑ
- ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ
- ΕΠΙΛΗΨΙΑ-ΕΠΙΛΗΠΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ
- ΠΥΡΕΤΙΚΟΙ ΣΠΑΣΜΟΙ
- ΘΩΡΑΚΙΚΟ ΑΛΓΟΣ (ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ)
- ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ
- ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ
- ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ
- ΔΗΓΜΑ (ΔΑΓΚΩΜΑ-ΤΣΙΜΠΗΜΑ)
- ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟ ΜΑΤΙ
- ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΗ ΜΥΤΗ
- ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟ ΑΥΤΙ
- ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ
- ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ
- ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Σας  
ευχαριστώ

