



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΡΡΩΤΙΚΕΣ ΑΔΕΙΕΣ (COVID-19), ΠΡΟΛΗΨΗ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ, ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

του ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΘΑΝΑΣΙΑ

**MD, Msc, MPH, PhDc, Ειδικός Ιατρός Εργασίας,
Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής της Εργασίας
και Περιβάλλοντος (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.)**

Αγαπητοί συνεργάτες,

Τις τελευταίες μέρες παρατηρείται μεγάλη αύξηση των εισαγωγών στα νοσοκομεία από κορονοϊό. Επιπλέον ξεκίνησε και η επιδημία γρίπης. Καθώς δεν τηρούνται πια οι διαδικασίες Ιχνηλάτησης και καραντίνας για τις επαφές, ουσιαστικά μπορεί να λείψει από την εργασία μόνο όποιος είναι αποδεδειγμένα άρρωστος. Οι συνάδελφοι του ασθενούς εργάζονται κανονικά ακόμα και αν τα κρούσματα σε ένα εργασιακό χώρο είναι περισσότερα. Είναι σημαντικό να επιστήσω την προσοχή σας και να σας υπενθυμίσω τα εξής:

- 1. Δεν υπάρχει πια κάποιου είδους Υποχρεωτική άδεια για COVID-19 όπως παλιότερα.** Η νόσηση από κορονοϊό αντιμετωπίζεται όπως όλα τα άλλα νοσήματα και ο άρρωστος εργαζόμενος οφείλει να προσκομίζει αναρρωτική άδεια από Γιατρό για να δικαιολογήσει την απουσία του από την εργασία.
- 2. Η διάρκεια της αναρρωτικής δεν είναι δεδομένη (π.χ. 5 ημέρες),** αλλά καθορίζεται από την βαρύτητα των συμπτωμάτων και κυρίως από την ύπαρξη του πυρετού και θα μπορούσε κατά την κρίση του Γιατρού να έχει οποιαδήποτε χρονική διάρκεια.
- 3. Ασυμπτωματικός ασθενής COVID-19, χωρίς πυρετό μπορεί να εργάζεται με φυσική παρουσία,** προστατεύοντας στο μέγιστο τους συναδέλφους του και φορώντας μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2 ή N95 ή KN95) για δέκα (10) ημέρες.
- 4. Η επιστροφή στην εργασία σε εμπύρετους ασθενείς εργαζόμενους** πρέπει να γίνεται μόνο αν έχουν παρέλθει σαράντα οκτώ (48) ώρες μετά την ύφεση του πυρετού.

5. **Κανείς που ανεβάζει πυρετό πάνω από 37,3 δεν θα πρέπει να το αποκρύπτει ή να το υποτιμά.** Επιπλέον όταν παρουσιάζετε οποιοδήποτε σύμπτωμα λοίμωξης ανώτερου ή κατώτερου αναπνευστικού (ρινική συμφόρηση, καταρροή, γενική αδυναμία, πόνοι των μυών και των οστών, δέκατα, ρίγος, βήχας ξηρός ή παραγωγικός, κ.λπ.), πρέπει να:
 - **Κάνετε αμέσως στο πλησιέστερο Φαρμακείο** ένα διπλό RAPID TEST, για Γρίπη και COVID-19.
 - **Επικοινωνήσετε αμέσως με τον Γιατρό σας ή με τον Ιατρό Εργασίας,** για να αναφέρετε τα συμπτώματά σας και να λάβετε οδηγίες.
6. **Παρακαλείστε να προστατεύετε τους ευπαθείς συναδέλφους αν παρουσιάζετε οποιαδήποτε ύποπτα συμπτώματα περιορίζοντας δραστικά οποιαδήποτε επαφή μαζί τους, ακόμα και αν τα RAPID TEST σας, βγαίνουν αρνητικά.** Ευπαθείς ομάδες είναι οι Γυναίκες σε εγκυμοσύνη, άτομα 55 ετών και άνω, πάσχοντα από σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπαθείς, Ανοσοκατεσταλμένοι, καρκινοπαθείς, άτομα με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα, πάσχοντες από νευρολογικά προβλήματα, άτομα υπέρβαρα κ.λπ.
7. **Αν και δεν είναι υποχρεωτικό από τον Νόμο,** συνιστάται ιδιαίτερα η χρήση μάσκας στους εσωτερικούς χώρους στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - **Στενή συνεργασία με συναδέλφους** σε απόσταση μικρότερη από 1,5 μέτρο.
 - **Όταν μετακινείστε στο γραφείο,** το κτίριο και επισκέπτεστε άλλους ορόφους.
 - **Όταν χρησιμοποιείτε τους ανελκυστήρες.**
8. **Αερίστε τακτικά όλους τους εσωτερικούς χώρους εργασίας. Παρότι τους χειμερινούς μήνες μπορεί να κάνει κρύο αυτό το μέτρο είναι πολύ σημαντικό και δεν θα πρέπει να παραλείπεται.** Εξασφαλίστε φυσικό εξαερισμό με μερικό άνοιγμα των παραθύρων ή τεχνητό εξαερισμό με τη μέγιστη ρύθμιση νωπού αέρα (100% νωπός αέρας εφόσον είναι τεχνικά εφικτό).
9. **Η χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2 ή N95 ή KN95)** είναι υποχρεωτική για όσους επιστρέφουν στην εργασία τους μετά την ανάρρωσή τους από τον Covid 19, για τουλάχιστον μία εβδομάδα.
10. **Εμβολιαστείτε έναντι της Γρίπης.**
11. **Συνιστάται αυστηρή αφοσίωση στους κανόνες προσωπικής υγιεινής, π.χ.:** Τακτικό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι και χρήση αλκοόλ χεριών. Επαναφέρετε τα αντισηπτικά στους χώρους εργασίας.

- 12. Όταν βήχετε ή φτερνίζεστε, να καλύπτετε πάντα τη μύτη και το στόμα σας είτε με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα είτε με χαρτομάντιλο. Απορρίψτε αμέσως το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο στους κάδους απορριμμάτων και στη συνέχεια πλύνετε επιμελώς τα χέρια. Αποφύγετε επαφή με τη μύτη, το στόμα και τα μάτια. Τα χέρια αγγίζουν πολλές επιφάνειες που μπορεί να έχουν μολυνθεί από ιούς και άλλα παθογόνα.**
- 13. Αξιοποιήστε την τηλεργασία όπου και όποτε είναι εφικτό ως στρατηγικό μέτρο περιορισμό της μετάδοσης των λοιμώξεων του αναπνευστικού εντός των εργασιακών χώρων την τρέχουσα περίοδο.**

Σε περίπτωση αποριών και διευκρινίσεων επικοινωνήστε με τον Ιατρό Εργασίας (Ι.Ε.). Είναι προτιμότερη η πρόληψη από την θεραπεία.

Αθήνα, 14 Δεκεμβρίου 2023

Ο Ιατρός Εργασίας

ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΘΑΝΑΣΙΑΣ