

MADE TO TRADE.

Βασικές Οδηγίες για την ασφάλεια μας.

Οδηγίες συμπεριφοράς εργαζομένων
κατά τη διάρκεια της Πανδημίας: Γρίπη A/H1N1

Έκδοση: Ιούλιος 2009 | © METRO AG 2009

Τι συμβαίνει όταν ολόκληρος ο κόσμος αρρωστήσει ταυτόχρονα; **ΠΑΝΔΗΜΙΑ.**

Αν ένας ιδιαίτερα μεταδοτικός ή επικίνδυνος ιός γρίπης εξαπλωθεί παγκοσμίως τότε το φαινόμενο αυτό ονομάζεται πανδημία.

Καθώς στην περίπτωση αυτή θα νοσήσουν πολλοί άνθρωποι ταυτόχρονα η καθημερινή ζωή ενδέχεται να διαταραχθεί σε σημαντικό βαθμό.

Σε εξαιρετικές περιπτώσεις οι δημόσιες υπηρεσίες θα λειτουργήσουν σε περιορισμένο βαθμό και πρέπει να αναμένεται ένας σημαντικά αυξημένος αριθμός θανάτων λόγω της γρίπης.

Ένα εμβόλιο θα πρέπει πρώτα να φτιαχτεί και μόνο βαθμιαία μπορεί να καταστεί διαθέσιμο στο ευρύ κοινό.

Η τήρηση των παρακάτω οδηγιών είναι πολύ σημαντική για την προσωπική σας υγεία αλλά επίσης και για την υγεία των μελών της οικογένειάς σας!

Πως μεταδίδεται η ασθένεια;

Μόλυνση με σταγονίδιο (μετάδοση με τον αέρα)

- Σημαίνει την απευθείας εισπνοή εκπνεόμενου σταγονιδίου από προσβεβλημένα άτομα.
- Διανύει τουλάχιστον 3-5 μ. (ανάλογα με το μέγεθος των σταγονιδίων)
- Ένα χιλιοστόλιτρο (1mm) έκκρισης σιέλου περιέχει έως και ένα εκατομμύριο ιούς.

Μόλυνση με την επαφή και μολυσμένη με έκκριση επιφάνεια

- Οι ιοί μπορούν να παραμείνουν μολυσματικοί σε επιφάνειες επί ημέρες.
- Κατά συνέπεια η πιθανότητα μετάδοσης με την επαφή δεν πρέπει να υποτιμάται.



1. Πλένετε τα χέρια σας και κρατήστε τα μακριά από το πρόσωπό σας.

Καθημερινά τα χέρια μας έρχονται σε επαφή με αντικείμενα και ανθρώπους συνεπώς και με μικρόβια.

Καθώς οι παθογενείς οργανισμοί μπορούν εύκολα να μεταδοθούν από τα χέρια στους βλεννογόνους υμένες των οφθαλμών, της μύτης και του στόματος, είναι σημαντικό να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή στην υγιεινή των χεριών μας.

- Πλένετε τα χέρια σας τακτικά και ιδιαίτερα
- Πριν και μετά την επίσκεψη σας σε εταιρικούς κοινόχρηστους χώρους (π.χ. καντίνα).
- Πριν από την προετοιμασία των γευμάτων σας καθώς και πριν γευματίσετε.
- Μετά από κάθε επίσκεψη σας στην τουαλέτα.
- Όταν φθάνετε στο σπίτι.
- Πλένετε τα χέρια σας ανάμεσα από τα δάχτυλα.
- Μην χρησιμοποιείτε αυτόματους στεγνωτήρες χεριών, αλλά να χρησιμοποιείτε πετσέτες μιας χρήσης από τις ειδικές συσκευές ή να χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες μιας χρήσης και να τις πετάτε αμέσως μετά τη χρήση.
- Κρατάτε τα χέρια σας μακριά από το πρόσωπο



Γνωρίζετε ότι; Το εξαντλητικό πλύσιμο των χεριών σας προστατεύει από τα μικρόβια της γρίπης.

Για εμάς, η υγιεινή είναι κάτι το αυτονόητο. Το ίδιο ισχύει και για το πλύσιμο των χεριών. Χρειάζεστε μόνο 40 δευτερόλεπτα για να σκοτώσετε αποτελεσματικά τα μικρόβια. Είναι απλό:



1. Βρέξτε τα χέρια σας.



2. Απλώστε σαπούνι ή κρέμα καθαρισμού.



3. Πλύνετε το πάνω μέρος των χεριών σας, καρπούς, δάχτυλα, ανάμεσα στα δάκτυλα, κάτω από τα νύχια με σαπούνι για 15 δευτερόλεπτα.



4. Ξεβγάλετε τα χέρια σας.



5. Κλείνετε τη βρύση με τον αγκώνα σας ή χρησιμοποιώντας χαρτοπετσέτα.



6. Σκουπίστε τα χέρια σας με χαρτοπετσέτα μιας χρήσης που τραβάτε από το ειδικό μηχάνημα.

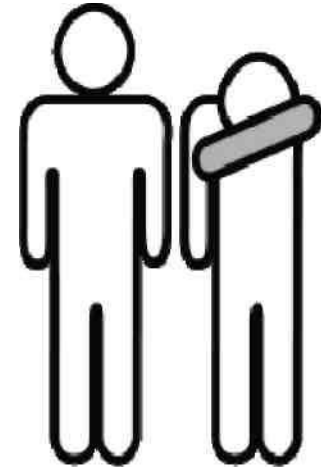
Για να αποφύγετε την πιθανότητα να ασθενήσετε, ακολουθήστε τα βήματα αυτά. Προστατεύστε τον εαυτό σας και τους άλλους.

2. Βήχας και υγιεινή: το προστατευτικό μανίκι!

Όταν βήχουμε βάζοντας «το χέρι στόμα» είναι κάτι μεν το καλοπροαίρετο αλλά ανθυγιεινό.

Τουλάχιστον για τα άλλα άτομα, τους συναδέλφους μας και τους πελάτες μας.

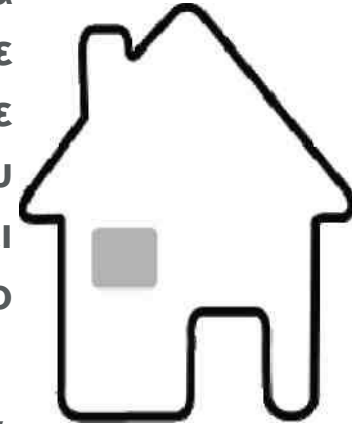
Αυτό που θα συμβεί είναι να εκτοξεύσετε μεγάλο αριθμό μικροβίων από το σώμα σας στα χέρια σας όπου και θα παραμείνουν. Αν στη συνέχεια αγγίζετε αντικείμενα ή άτομα τότε θα μεταδώσετε τα μικρόβια ακόμη περισσότερο.



- Μην βήχετε στο χέρι σας αλλά στο μανίκι ή τον αγκώνα σας.
- Έτσι θα διατηρείτε τα χέρια σας καθαρά.
- Όταν βήχετε να τηρείτε τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση από τους άλλους.
- Όταν βήχετε απομακρυνθείτε από τα άλλα άτομα.

3. Μείνετε σπίτι έως ότου αναρρώσετε πλήρως.

Όταν είστε άρρωστοι δεν πρέπει να πάτε στην εργασία σας. Θα θέσετε σε κίνδυνο τη δική σας υγεία αλλά θα χρειαστείτε περισσότερο χρόνο για να αναρρώσετε πλήρως. Ίσως μεταδώσετε την ασθένεια σε συναδέλφους, πελάτες και άτομα του περιβάλλοντός σας. Εάν όλο το τμήμα νοσήσει αυτό θα επιφέρει μεγαλύτερη ζημιά στην εταιρεία σας παρά η απουσία ενός μόνο ατόμου.

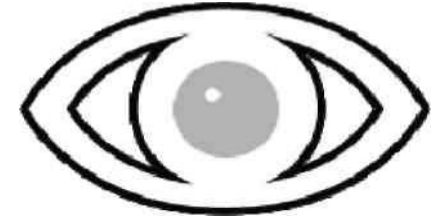


- Όταν έχετε εμπύρετο κρυολόγημα, εντερική λοίμωξη ή γρίπη μην πηγαίνετε στην εργασία σας αλλά να μείνετε μέχρι να θεραπευτείτε πλήρως.
- Αποφασίστε αν χρειάζεστε ιατρική βοήθεια.
- Να θυμάστε πάντα: Η υγεία σας ωφελεί όλους
 - τον εαυτό σας και τους συναδέλφους στην εργασία.

Για όσο διάστημα είστε ασθενής η εταιρεία θα τα καταφέρει χωρίς εσάς.

4. Παρακολουθείστε τα πρώτα συμπτώματα

Όταν προσβληθείτε από μια ασθένεια υπάρχει κίνδυνος να τη μεταδώσετε και σε άλλους. Στην περίπτωση της γρίπης αυτό μπορεί να συμβεί πριν ακόμη εκδηλωθεί σε εσάς.



- Προσοχή: για να προστατέψετε τους συναδέλφους, πελάτες σας και τον κόσμο γύρω σας προσέξτε τα πρώτα συμπτώματα που προέρχονται από τον ιό.
- Τα συνήθη συμπτώματα της γρίπης είναι:
 - Ξαφνικός υψηλός πυρετός και ρίγος.
 - Έντονο αίσθημα αρρώστιας, πονοκέφαλος και κόπωση.
 - Βήχας και πόνος στις αρθρώσεις, υγρά μάτια και ξηρός βήχας.
- Λάβετε σοβαρά υπόψη αυτά τα σημάδια και ακολουθήστε τις οδηγίες για να αποφύγετε την μετάδοση της εξάπλωσης της νόσου!

Αν αισθανθείτε τα συμπτώματα της νόσου στην εργασία παρακαλείστε να ενημερώσετε αμέσως τον προϊστάμενο σας!

5. Η ανάρρωσή σας

Με τις περισσότερες ασθένειες γιατρός είστε εσείς ο ίδιος λαμβάνοντας με δική σας πρωτοβουλία γιατρικά όπως η λήψη υγρών, ο ύπνος, η ξεκούραση, τα αφεψήματα και οι εισπνοές καθώς και φάρμακα για την αποσυμφόρηση της μύτης, τον πονόλαιμο, κλπ.

Ο βήχας και το φτέρνισμα εκτοξεύουν τους ιούς έξω από το σώμα ενώ ο πυρετός βάζει τους αμυντικούς μηχανισμούς του σώματός σας να εργαστούν περισσότερο από το σύνηθες.

Σε ορισμένες περιπτώσεις ο ιός είναι τόσο περίεργος που η θεραπεία στο σπίτι μόνο δεν είναι αρκετά αποδοτική.

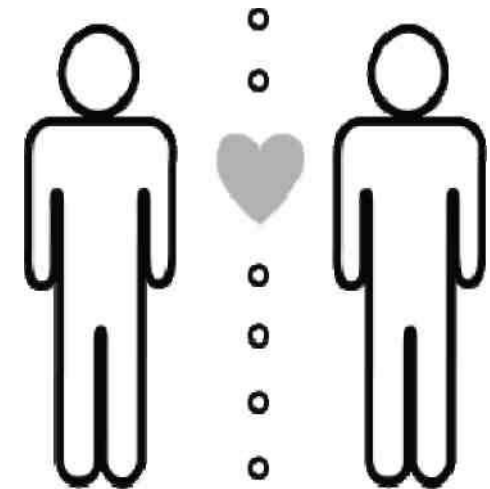
- Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας ή τον ιατρό της εταιρείας, ή καλέστε γιατρό να σας εξετάσει στο σπίτι.
- Αυτό εφαρμόζετε κυρίως σε ηλικιωμένους ανθρώπους, με χρόνιες παθήσεις και εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.



6. Προστατέψτε τα μέλη της οικογένειάς σας.

Είναι καλό να μείνετε στο σπίτι μέχρι να θεραπευτείτε πλήρως. Ωστόσο, τα μέλη της οικογένειάς σας κινδυνεύουν να προσβληθούν από την ασθένεια.

- Προστατέψτε τα μέλη της οικογένειάς σας τηρώντας τις αποστάσεις.
- Αποφεύγετε τη σωματική επαφή όπως εναγκαλισμούς, φιλιά, κλπ.
- Να κοιμάστε σε ξεχωριστό δωμάτιο αν είναι δυνατόν.
- Για το φύσημα της μύτης σας χρησιμοποιείτε χαρτομάντηλα μιας χρήσης και πετάξτε τα αμέσως, π.χ. σε πλαστική σακούλα που έχετε δίπλα στο κρεβάτι.
- Αν είναι δυνατόν πλένετε τα χέρια σας αμέσως μετά ώστε να αποφύγετε τη μετάδοση των μικροβίων σε άλλους.
- Ενημερώστε τον εργοδότη σας αμέσως αν εσείς ή μέλος της οικογένειάς σας έχει προσληφθεί από μικρόβιο το οποίο πρέπει να αναφερθεί.



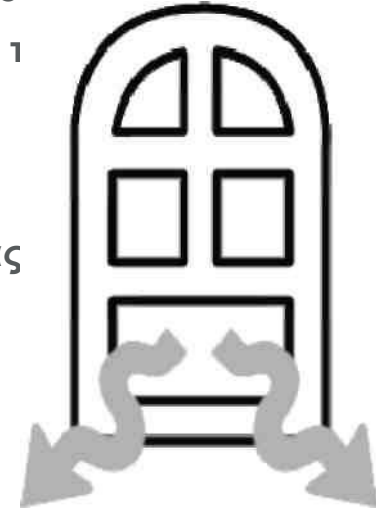
7. Αερίζετε τακτικά τους κλειστούς χώρους.

Ο κανόνας ισχύει είτε για την εργασία είτε για το σπίτι: Σε κλειστούς χώρους ο αριθμός των μικροβίων στον αέρα αυξάνεται ταχύτατα. Ο τακτικός αερισμός του χώρου βοηθάει στη μείωση του κινδύνου μετάδοσης.

Επιπλέον, ο τακτικός αερισμός βελτιώνει το κλίμα του χώρου προλαμβάνοντας την ξήρανση των στοματικών και ρινικών βλεννογόνων υμένων που είναι σημαντικοί για την άμυνα κατά των μικροβίων.

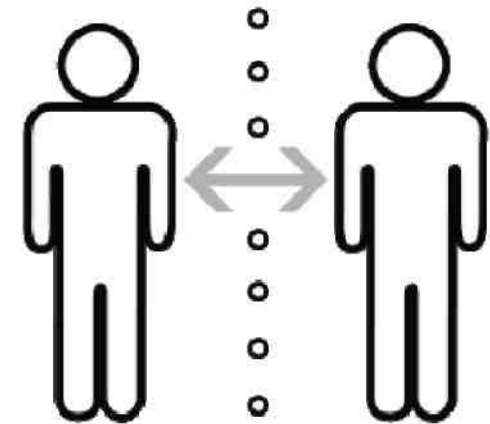
Αερίζετε τον χώρο σας τουλάχιστον τρεις έως τέσσερις φορές την ημέρα για 10 λεπτά κάθε φορά!

**Ανοίγετε τα παράθυρα! Αφήστε να εισέλθει φρέσκος αέρας!
Διώξτε τα μικρόβια έξω!**



8. Κρατάτε αποστάσεις, αποφεύγετε τα πλήθη.

Οι ιώσεις εξαπλώνονται ιδιαίτερα γρήγορα όταν οι άνθρωποι έρχονται κοντά ο ένας στον άλλο. Μπορείτε να προλάβετε τη μετάδοση κρατώντας απόσταση από τους άλλους όσο αυτό είναι δυνατόν κατά τη διάρκεια επιδημιών.



- Αποφεύγετε ιδιαίτερα τις στενές επαφές με άτομα του περιβάλλοντός σας, π.χ. χειραψίες ή φιλιά.
- Αν είναι δυνατόν επισκεφθείτε δημόσιους χώρους όχι σε ώρες αιχμής.
- Στην αιχμή μιας πανδημίας, είναι λογικό να αποφεύγετε εκδηλώσεις και χώροι όπου συγκεντρώνεται πολύς κόσμος, π.χ. δημόσιες συγκοινωνίες, κινηματογράφοι, θέατρα, εκκλησίες, συνέδρια και συναυλίες.

Σε κανονικές συνθήκες κατ' εξαίρεση—σε περίοδο πανδημίας μια διακριτική στάση είναι: κρατήστε δύο μέτρα απόσταση για να προστατεύσετε τόσο εσάς όσο και τους άλλους.

9. Γνωρίστε περισσότερα για τις προστατευτικές μάσκες.

Μια προστατευτική μάσκα στο στόμα και τη μύτη, όπως τη γνωρίζετε από τα νοσοκομεία, μειώνει κυρίως τον αριθμό των παθογόνων μικροβίων που εκπνέει στο περιβάλλον ο χρήστης.

Σε περιορισμένο βαθμό προστατεύει επίσης από την εισπνοή σταγονιδίων.

Οι προστατευτικές μάσκες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως συμπληρωματικό μέτρο πρόληψης κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων φάσεων.



Προτιμότερη η προληπτική προστασία παρά η μετάδοση της νόσου !

Καταπολεμήστε τα μικρόβια συγκεκριμένα: πώς να συμπεριφερόμαστε σωστά !

Σε μια επιδημία γρίπης ισχύουν τα εξής:



1. Πλένετε τα χέρια σας και κρατήστε τα μακριά από το πρόσωπό



2. Βήχετε καλύπτοντας το στόμα σας με το μανίκι.



3. Μείνετε σπίτι έως μέχρι να θεραπευτείτε πλήρως



4. Παρακολουθείτε τα πρώτα συμπτώματα



5. Αναρρώστε πλήρως

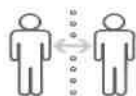


6. Προστατέψτε τα μέλη της οικογένειάς σας



7. Αερίζετε τακτικά τους χώρους

Επιπλέον σε μια **Πανδημία**:



8. Κρατήστε αποστάσεις και αποφεύγετε τα πλήθη



9. γνωρίστε περισσότερα για τις προστατευτικές μάσκες