



**Ασθένεια που προκαλείται από τον κορωναϊό (COVID-19)
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19 ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ, ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΤΟΜΕΙΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΑΝΑΓΚΑΙΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ**

Σε όλον τον Καναδά, λαμβάνονται έκτακτα μέτρα για την πρόληψη της εξάπλωσης του COVID-19. Για ορισμένους εργασιακούς χώρους, αυτό σημαίνει αλλαγή ή μείωση του ωραρίου λειτουργίας, ακόμα και κλείσιμο για ορισμένη χρονική περίοδο. Σε πολλούς εργαζομένους έχει ζητηθεί να μείνουν στο σπίτι τους ή να δουλέψουν από το σπίτι, ενώ σε άλλους έχει ζητηθεί να συνεχίσουν να πηγαίνουν στη δουλειά διότι οι υπηρεσίες που παρέχουν κρίνονται απαραίτητες για τη διασφάλιση της λειτουργίας της χώρας στην παρούσα συγκυρία.

Οι εργαζόμενοι σε τομείς που κρίνονται αναγκαίοι διαδραματίζουν καίριας ρόλο για τη διασφάλιση της ζωής, της υγείας και των βασικών λειτουργιών της κοινωνίας. Σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται μεταξύ άλλων, οι διασώστες, οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας, οι εργαζόμενοι σε καίριες υποδομές, στον τομέα της ηλεκτροδότησης και της παροχής φυσικού αερίου, και οι εργαζόμενοι που παρέχουν στην κοινωνία αναγκαίες προμήθειες όπως τρόφιμα και φάρμακα.

Και ενώ όλοι οι εργαζόμενοι οφείλουν να συνεχίσουν την [κοινωνική αποστασιοποίηση](#) και να τηρούν κανόνες [υγιεινής](#) στην προσωπική τους ζωή, πρέπει επίσης να ληφθούν επιπρόσθετα μέτρα για την προστασία των σημαντικών εργασιακών χώρων και των εργαζομένων που παρέχουν απαραίτητες υπηρεσίες. Οι εργοδότες και οι εργαζόμενοι θα πρέπει να συνεργαστούν για τη διασφάλιση της υγείας των εργαζομένων και των πελατών, και για να μπορέσει η επιχείρηση να συνεχίσει να παρέχει τις απαραίτητες υπηρεσίες της.

Οι εργοδότες οφείλουν να χρησιμοποιήσουν τις [οδηγίες](#) για ενημερωμένη λήψη αποφάσεων για τους εργασιακούς χώρους/ τις επιχειρήσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.

Για όλους τους εργαζομένους

Όλοι οι εργαζόμενοι θα πρέπει να καταλάβουν και να συμμορφωθούν με τις πολιτικές και πρακτικές για την πρόληψη της λοίμωξης που ισχύουν στο χώρο εργασίας τους:

Φρόντιστε ώστε τα χέρια σας να είναι πάντα καθαρά:

- [Πλύντε τα χέρια σας](#) συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα





- Εάν δεν έχετε νερό και σαπούνι στη διάθεσή σας, χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών με βάση αλκοόλης
- Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και στο στόμα σας
- Βήξτε ή φτερνιστείτε στο εσωτερικό του αγκώνα σας
- Αποφύγετε να αγγίζετε επιφάνειες που αγγίζουν πολλοί
- Αντί χειραψίας, χαιρετήστε κάποιον φιλικά με κούνημα του χεριού ή άγγιγμα αγκώνων
- Χρησιμοποιήστε τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό προστασίας, ακολουθώντας τις οδηγίες.

Τηρήστε το περιβάλλον καθαρό:

- Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα [προϊόντα](#) για να καθαρίσετε και να απολυμάνετε αντικείμενα όπως το γραφείο σας, την επιφάνεια εργασίας, τα τηλέφωνα, τα πληκτρολόγια και τις ηλεκτρονικές συσκευές, τα ταμεία, τα πληκτρολόγια αφής, τα κουμπιά των ανελκυστήρων και τα τραπέζια των εστιατορίων τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα, και πιο συχνά εάν είναι εμφανώς βρώμικα.
- Εάν είναι ανθεκτικές στη χρήση υγρών απολυμαντικών, τις ηλεκτρονικές συσκευές που αγγίζουν πολλοί άνθρωποι, για παράδειγμα τα τηλέφωνα, οι υπολογιστές και άλλες συσκευές μπορούν να απολυμανθούν με προϊόντα που περιέχουν 70% αλκοόλη (π.χ. τα μαντηλάκια με βάση οινόπνευματος).

Τηρήστε αποστάσεις:

- Τηρήστε απόσταση 2 μέτρων με τους συναδέλφους σας και τους πελάτες.
- Αυξήστε την απόσταση μεταξύ των γραφείων, των τραπεζιών και των σταθμών εργασίας.
- Μειώστε τις δραστηριότητες που απαιτούν στενή σωματική εγγύτητα ή επαφή με τους άλλους, όπως είναι οι ομαδικές συναντήσεις.
- Φροντίστε ώστε οι επαφές σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων να διαρκούν όσο το δυνατόν λιγότερο.

Εάν έχετε συμπτώματα του COVID-19:

- Εάν νομίζετε ότι μπορεί να έχετε COVID-19, χρησιμοποιήστε [το εργαλείο αυτοαξιολόγησης](#) για να μάθετε τι να κάνετε.
- Εάν έχετε κάποιο από τα συμπτώματα του COVID-19 (πυρετό, βήχα ή δύσπνοια), ακόμα και ήπια συμπτώματα, είναι καίριας σημασίας να μείνετε στο σπίτι για να μην μεταδοθεί η λοίμωξη σε άλλους.
- Εάν εμφανίσετε έστω και ήπια [συμπτώματα](#) ενώ βρίσκεστε στον εργασιακό σας χώρο, απομακρυνθείτε από τους άλλους και πηγαίντε στο σπίτι, αποφεύγοντας τη χρήση μέσων δημόσιας συγκοινωνίας (π.χ. λεωφορεία, τρένα, ταξί), εάν είναι εφικτό.
- Επικοινωνήστε με την τοπική [Αρχή Δημόσιας Υγείας](#) και ακολουθήστε τις συμβουλές τους.



- Εάν ανησυχείτε για την οικονομική σας σταθερότητα κατά την περίοδο αυτή, η Κυβέρνηση του Καναδά παρέχει [βοήθεια](#).

Για τους εργοδότες

Καθιερώστε πολιτικές για τον περιορισμό της εξάπλωσης του COVID-19 στο χώρο εργασίας και βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι έχουν ενημερωθεί για αυτές και ότι τις έχουν καταλάβει:

- Χρησιμοποιήστε τις [οδηγίες](#) για ενημερωμένη λήψη αποφάσεων στους χώρους εργασίας/ τις επιχειρήσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.
- Αυξήστε την ενημέρωση του προσωπικού και των πελατών σχετικά με τον COVID-19 και τα προληπτικά μέτρα που λαμβάνετε.
- Τοιχοκολλήστε ανακοινώσεις ζητώντας από τους πελάτες που νοσούν να μείνουν μακριά από το χώρο εργασίας.
- Τοιχοκολλήστε ανακοινώσεις προτρέποντας την καλή αναπνευστική υγιεινή, την υγιεινή των χεριών και άλλες υγιείς πρακτικές
- Όπου είναι εφικτό, προσαρμόστε τις πολιτικές και τις διαδικασίες για να μειώσετε τις επαφές με τους άλλους, όπως είναι η τηλεργασία, το ευέλικτο ωράριο, οι διαφορετικές ώρες έναρξης εργασίας, χρήση ηλεκτρονικών μηνυμάτων και τηλεδιασκέψεων.
- Ακυρώστε ή αναβάλετε όλες τις συναντήσεις και τα ταξίδια που δεν είναι αναγκαία.
- Ελέγξτε το εργασιακό περιβάλλον για χώρους όπου οι άνθρωποι έρχονται συχνά σε επαφή με άλλους και με αντικείμενα, και αυξήστε τη συχνότητα καθαρισμού των εν λόγω χώρων.
- Βρείτε τρόπους να υπάρχει κοινωνική αποστασιοποίηση μεταξύ των εργαζομένων, όπως είναι η αύξηση της απόστασης μεταξύ των γραφείων, των ανθρώπων σε ουρές και των σταθμών εργασίας.
- Εξετάστε τρόπους να ελαχιστοποιήσετε τις διαδράσεις μεταξύ των εργαζομένων και των πελατών, όπως είναι ο περιορισμός του αριθμού των πελατών που επιτρέπεται να βρίσκεται στις εγκαταστάσεις σας ή η εξυπηρέτηση των πελατών μέσω τηλεφώνου. Ιδανικά, θα πρέπει να διατηρείται απόσταση 2 μέτρων, εκτός εάν υπάρχει διαχωριστικό (π.χ. κλειστά γραφεία, πλεξιγκλάς).

Να παρέχετε τις απαραίτητες εγκαταστάσεις και τα απαραίτητα καθαριστικά προϊόντα για τη διατήρηση ενός καθαρού και ασφαλούς εργασιακού χώρου:

- Παρέχετε πρόσβαση σε εγκαταστάσεις για το πλύσιμο των χεριών και τοποθετήστε διανομέα αντισηπτικού χεριών σε εμφανείς τοποθεσίες σε όλο το χώρο εργασίας.
- Μεριμνήστε ώστε οι εργασιακοί χώροι με την περισσότερη κίνηση και οι επιφάνειες τις οποίες αγγίζουν συχνά πολλοί εργαζόμενοι να απολυμαίνονται δύο φορές την ημέρα.



- Βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι έχουν πρόσβαση σε καθαριστικά προϊόντα για να καθαρίζουν και να απολυμαίνουν τον εργασιακό τους χώρο.
- Παρέχετε στους εργαζομένους σας τον ατομικό εξοπλισμό προστασίας που συστήνεται στις οδηγίες περί υγιεινής και ασφάλειας στο χώρο εργασίας, καθώς και την εκπαίδευση για να γνωρίζουν πως να χρησιμοποιούν σωστά τον εξοπλισμό.

Βεβαιωθείτε ότι οι εργαζόμενοι ξέρουν τι να κάνουν όταν έχουν συμπτώματα:

- Εξετάστε το ενδεχόμενο να χαλαρώσετε τις πολιτικές σας σχετικά με τις άδειες ασθενείας για να παροτρύνετε τους εργαζομένους να αυτοαπομονωθούν εάν αρρωστήσουν. Μεταξύ των μέτρων που θα λάβετε, αναστείλετε την ανάγκη υποβολής ιατρικού σημειώματος για την επιστροφή στη δουλειά, καθώς έτσι επιβαρύνεται λιγότερο το ήδη βεβαρυμένο σύστημα υγείας.
- Εάν οι εργαζόμενοι πρέπει να χρησιμοποιήσουν μέσα δημόσιας συγκοινωνίας για να έρθουν στη δουλειά, εξετάστε το ενδεχόμενο ευέλικτου ωραρίου που θα τους επιτρέψει να αποφύγουν τις μετακινήσεις σε ώρα αιχμής.
- Σκεφτείτε πως μπορούν οι εργαζόμενοι να επιστρέψουν στο σπίτι τους χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα μέσα δημόσιας συγκοινωνίας εάν εμφανίσουν συμπτώματα στη δουλειά.
- Προετοιμαστείτε για περισσότερες απουσίες προσωπικού λόγω ασθένειας των εργαζομένων και των οικογενειών τους ή πιθανού κλεισίματος των σχολείων.

Επαγγελματικά ταξίδια

- Δεν θα πρέπει να πραγματοποιούνται ταξίδια που δεν είναι αναγκαία στην παρούσα συγκυρία.
- Ζυγίστε τους κινδύνους και τα οφέλη των επερχόμενων αναγκαίων ταξιδιών σας και αξιολογήστε τις άλλες επιλογές σας, όπως αναβολή, ακύρωση ή συμμετοχή μέσω τηλεδιάσκεψης.
- Ελέγξτε τα πιο πρόσφατα στοιχεία σχετικά με τις περιοχές που πλήττονται και τις [ταξιδιωτικές ενημερώσεις σχετικά με ζητήματα υγείας](#).
- Όταν επιστρέψετε από ταξίδι εκτός Καναδά, πρέπει να αυτοαπομονωθείτε για 14 ημέρες.
- Όταν επιστρέψετε από ταξίδι εντός του Καναδά, παρακολουθήστε την κατάσταση της υγείας σας για συμπτώματα, όπως βήχα, πυρετό ή δύσπνοια για 14 ημέρες.
- Εάν εμφανίσετε έστω και ήπια [συμπτώματα](#), όπως βήχα, πυρετό ή δύσπνοια, [απομονωθείτε](#) στο σπίτι σας και επικοινωνήστε με την τοπική [Αρχή Δημόσιας Υγείας](#) για περαιτέρω οδηγίες.

Επαγγελματικές μετακινήσεις εργαζομένων σε τομείς που κρίνονται απαραίτητοι



- Οι εργαζόμενοι στον τομέα των μεταφορών, όπως οι οδηγοί φορτηγών, το προσωπικό των τρένων και τα πληρώματα των αεροπλάνων, πρέπει να ταξιδέψουν ώστε να διασφαλιστεί η διακίνηση των αναγκαίων προϊόντων και των ανθρώπων που διαδραματίζουν καίριο ρόλο στην αντιμετώπιση του COVID-19 και την αδιάκοπη λειτουργία του κράτους.
- Οι εν λόγω εργαζόμενοι δεν έχουν υποχρέωση να αυτοαπομονωθούν για 14 ημέρες κατά την επιστροφή τους από επαγγελματικό ταξίδι, αλλά [έχουν υποχρέωση](#) να παρακολουθούν την κατάσταση της υγείας τους για συμπτώματα και να αυτοαπομονώνονται αμέσως εάν εμφανίσουν έστω και ήπια συμπτώματα.

Όλοι μπορούμε να συμβάλλουμε στην πρόληψη της εξάπλωσης του COVID-19. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα Canada.ca/coronavirus ή καλέστε το 1-833-784-4397 Canada.ca/le-coronavirus