

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

για τα **ΦΕΤΙΝΑ**
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

από τη **GEP**

Μια δύσκολη χρονιά για όλη την ανθρωπότητα ολοκληρώνεται, φέρνοντας στο κλείσιμό της το αισιόδοξο μήνυμα της ελπίδας, μέσω των εμβολίων έναντι της νόσου COVID-19. Πάνω απ' όλα όμως η χρονιά αυτή ανέδειξε την αξία της ανθρωπίνης αλληλεγγύης, της προσφοράς, της συνεργασίας, αλλά και της επιστήμης. Το αγαθό της υγείας θα διασφαλιστεί μέσα από τις εντατικές προσπάθειες της επιστημονικής κοινότητας, τις συντονισμένες ενέργειες των αρχών και τη συμμετοχή του κάθε ενός από εμάς στην τήρηση των οδηγιών και μέτρων, ειδικά την περίοδο των εορτών.

Τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι γιορτές που όλοι οι εργαζόμενοι περιμένουν με ανυπομονησία, ώστε να δώσουν έμφαση στην προσωπική τους ζωή, περνώντας ποιοτικό χρόνο με τα αγαπημένα πρόσωπα, κάνοντας συνήθως διακοπές από την εργασιακή καθημερινότητα και απολαμβάνοντας δραστηριότητες που σχετίζονται είτε με ξεκούραση είτε με κοινωνικότητα είτε με οτιδήποτε προσφέρει χαρά και ικανοποίηση. Αυτό που είναι σαφές σε όλους μας είναι ότι οι φετινές γιορτές, όπως και όλη η χρονιά που διανύσαμε, θα έχουν κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στο πλαίσιο της διασφάλισης της δημόσιας υγείας.

Ένα χρόνο περίπου μετά την ανακοίνωση των υγειονομικών αρχών της Κίνας σχετικά με το νέο στέλεχος κορωνοϊού (9 Ιανουαρίου 2020) και την ακόλουθη εξάπλωση της πανδημίας στην Ελλάδα (από 26 Φεβρουαρίου 2020), αξίζει να κάνουμε μια ανασκόπηση των γεγονότων που μας έφεραν στο σήμερα, δίνοντας έμφαση σε όσα έχουν επιτευχθεί σε επίπεδο επιχειρήσεων.

Μόλις λίγες μέρες μετά την εμφάνιση του πρώτου κρούσματος στην Ελλάδα, οι επιχειρήσεις έλαβαν οργανωτικά μέτρα για την πρόληψη της μετάδοσης στο εργασιακό περιβάλλον, εφαρμόζοντας με πρωτοφανή ταχύτητα και αποτελεσματικότητα τις οδηγίες των αρχών δημόσιας υγείας. Οι εργαζόμενοι συμμορφώθηκαν με τις οδηγίες για την τήρηση αποστάσεων, την υγιεινή χεριών, την υγιεινή αναπνευστικού, τη χρήση μάσκας που τόσο δίχασε και άλλα ειδικά για κάθε επιχείρηση πρωτόκολλα. Η πλειοψηφία των επιχειρήσεων δόμησε και εφάρμοσε διαδικασίες, ώστε σε περίπτωση εμφάνισης ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος στο εργασιακό περιβάλλον, να υπάρχει ένα μελετημένο πλάνο ενεργειών, που θα ακολουθηθεί συνειδητά από όλους. Σε πολλές περιπτώσεις, οι επιχειρήσεις έκαναν πολλά παραπάνω από τα ελάχιστα προβλεπόμενα: διενέργεια μοριακών ελέγχων, τεστ αντιγόνων, τεστ αντισωμάτων και πολλά άλλα.

Καθώς διανύουμε το δεύτερο πανδημικό κύμα και βρισκόμαστε στη φάση συνέχισης κατά βάση των περισσότερων περιοριστικών μέτρων, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η εφαρμογή των μέτρων πρόληψης της διασποράς της πανδημίας θα έχουν σημαντική αναφορά στις φετινές γιορτές, καθώς η τήρησή τους θα εξασφαλίσει την ακόμα πιο γρήγορη και ασφαλή άρση των περιοριστικών μέτρων κατά της πανδημίας, που κατά βάση θα ακολουθήσει μετά την εφαρμογή του ισχυρότερου πρωτογενούς μέτρου πρόληψης ενός μεταδοτικού νοσήματος, που είναι ο εμβολιασμός: για πολλούς το πολυτιμότερο δώρο του 2021 στην ανθρωπότητα.



Πρόκειται λοιπόν για τις πρώτες γιορτές Χριστουγέννων και Πρωτοχρονιάς με COVID-19 και κάποιες απλές συμβουλές θα συμβάλλουν στην προστασία της Υγείας και Ασφάλειας εντός και εκτός εργασιακού περιβάλλοντος.

➔ Φροντίστε την υγεία σας

Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και δείτε την περίοδο αυτή ως μια ευκαιρία να κοιμηθείτε περισσότερο, να ξεκουραστείτε, να φροντίσετε τη διατροφή και την ενυδάτωσή σας. Αποφύγετε την κατανάλωση καπνού και περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ. Η φυσική άσκηση, το διάβασμα, τα χόμπι, συμβάλλουν σημαντικά στη θωράκιση της σωματικής αλλά και ψυχικής υγείας. Προσέξτε τη διατροφή σας, αλλά μην περιορίσετε σε υπερβολικό βαθμό τη θερμιδική σας πρόσληψη. Μειώστε την κατανάλωση κορεσμένων λιπών και αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών που περιέχουν αντιοξειδωτικά και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού. Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε επαρκή ποσότητα νερού για να εξασφαλίσετε την ενυδάτωση του οργανισμού σας. Τι καλύτερο από το να θέσετε ως στόχο την καθημερινή και εντατική φροντίδα της υγείας σας το 2021.

➔ Αξιοποιήστε το χρόνο σας ποιοτικά

Τις ημέρες της άδειάς σας, που ίσως υπό άλλες συνθήκες να περνούσατε σε ένα χριστουγεννιάτικο προορισμό, θα βρίσκεστε στο οικιακό σας περιβάλλον, που για πολλούς είναι και ο χώρος τηλεργασίας. Μην μπείτε στον πειρασμό να ασχοληθείτε με τις καθημερινές εργασιακές δραστηριότητες και αφιερώστε το χρόνο σας στο να έρθετε σε επαφή με αγαπημένα σας πρόσωπα αξιοποιώντας την τεχνολογία.

➔ Συνεχίστε να εφαρμόζετε τα μέτρα πρόληψης COVID-19

Η τήρηση των μέτρων φυσικής αποστασιοποίησης, υγιεινής χειρών, υγιεινής αναπνευστικού και χρήσης μάσκας προστατεύουν εσάς και τα άτομα με τα οποία έρχεστε σε επαφή, γι' αυτό και είναι σημαντικό να τα εφαρμόζετε. Σε περίπτωση που εμφανίσετε συμπτώματα συμβατά με τη νόσο COVID-19, μην τα αγνοήσετε. Μην έρθετε σε επαφή με άλλα άτομα και επικοινωνήστε με τον ιατρό σας για να σας συμβουλευσει.

➔ Η εορταστική ρουτίνα

Εάν υπάρχουν δραστηριότητες που παραδοσιακά κάνετε την περίοδο των εορτών, όπως μαγειρική, ζαχαροπλαστική και στόλισμα, επιλέξτε να τις επαναλάβετε και φέτος, εάν σας είναι ευχάριστες. Σαφώς οι δραστηριότητες αυτές συνήθως έχουν έναν οικογενειακό ή και κοινωνικό χαρακτήρα, όμως φέτος μπορείτε και αξίζει να απολαύσετε την εορταστική σας ρουτίνα ακόμα και με λιγότερα άτομα ή μόνοι.

Ποια είναι τα σημαντικότερα μέτρα για τις φετινές γιορτές Χριστουγέννων & Πρωτοχρονιάς

Σύμφωνα με την ΚΥΑ Δ1α/ΓΠ.οικ.: 80588 που δημοσιεύθηκε στο ΦΕΚ 5509/Β/15-12-2020 για τα ρεβεγιόν και ειδικά τις ημέρες 24-25/12/2020 και 1/1/2021 ισχύουν μεταξύ άλλων τα ακόλουθα:

➔ Αναστέλλονται συναθροίσεις και δημόσιες ή κοινωνικές εκδηλώσεις, ανεξαρτήτως χώρου

➔ Επιτρέπονται οι συναθροίσεις, με ανώτατο όριο εννέα (9) συμμετεχόντων που προέρχονται από έως δύο (2) οικογένειες για τις ημέρες 24, 25, 31 Δεκεμβρίου 2020 και 1 Ιανουαρίου 2021

Πώς να γιορτάσετε με ασφάλεια

Είναι σαφές ότι ο ασφαλής τρόπος να γιορτάσουμε τις γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς είναι στο σπίτι με άτομα που ζούμε μαζί. Σε περίπτωση όμως που κανείς δεχτεί ή κάνει επίσκεψη, τηρουμένων των περιορισμών, θα πρέπει να προσέξει τα ακόλουθα:

- ➔ Συζητήστε με τον οικοδεσπότη τον αριθμό των καλεσμένων, επιβεβαιώνοντας ότι δε θα ξεπερνά τα 9 άτομα από έως 2 οικογένειες.
- ➔ Διερευνήστε τη δυνατότητα να βρískεστε σε εξωτερικό χώρο του σπιτιού, όπως π.χ. ο κήπος ή το μπαλκόνι. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, διασφαλίστε τον επαρκή και συνεχή αερισμό του χώρου.
- ➔ Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παρευρισκόμενοι θα φορούν μάσκα, θα τηρούν αποστάσεις και θα εφαρμόζουν υγιεινή των χεριών και αναπνευστικού.
- ➔ Αν είστε οικοδεσπότης, διασφαλίστε ότι κανένας καλεσμένος δεν έχει συμπτώματα, δεν είναι στενή επαφή κρούσματος και εν γένει δεν έχει κάποιο περιορισμό που το θέτει σε συνθήκες απομόνωσης.
- ➔ Σκεφτείτε το ενδεχόμενο διενέργειας εργαστηριακού ελέγχου πριν τη συμμετοχή σας σε ένα κάλεσμα. Θυμηθείτε ότι ακόμα και σε αρνητικό αποτέλεσμα, το οποίο ενδέχεται να είναι ψευδώς αρνητικό, θα πρέπει να συνεχίσετε να τηρείτε τα μέτρα προστασίας. Εάν το αποτέλεσμα είναι θετικό, τότε ακολουθήστε τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και παραμείνετε σε καραντίνα.
- ➔ Εάν έχετε προγραμματίσει τη συμμετοχή σας σε μια συνάντηση, φροντίστε τις προηγούμενες ημέρες να έχετε μια καθημερινότητα με χαρακτηριστικά καραντίνας, περιορίζοντας τις επαφές σας και μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο να μολυνθείτε. Όσο πιο ευρεία στους καλεσμένους και όσο πιο μεγάλη σε χρονική διάρκεια είναι η προετοιμασία αυτή, τόσο χαμηλότερος ο κίνδυνος να υπάρχουν ασυμπτωματικά άτομα στη συνάντηση.
- ➔ Περιορίστε χρονικά την παραμονή σας στο κάλεσμα. Όσο αυξάνεται η διάρκεια της συνάντησης αυξάνει και ο κίνδυνος μετάδοσης σε περίπτωση που κάποιο άτομο είναι ασυμπτωματικός φορέας του ιού.
- ➔ Αποφύγετε χειραψίες και αγκαλιές, καθώς και το δυνατό τραγούδι ή τη δυνατή σε ένταση ομιλία, καθώς τότε εκπέμπονται περισσότερα σταγονίδια. Έχετε χαμηλά την ένταση της μουσικής ώστε να μη χρειάζεται να φωνάξετε για να ακουστείτε.
- ➔ Προσοχή στην προετοιμασία των γευμάτων. Εφόσον επιτρέπονται έως 2 οικογένειες, η κάθε οικογένεια θα μπορούσε να έχει δικά της φαγητά ή τουλάχιστον κατά την προετοιμασία των γευμάτων να χρησιμοποιείται οπωσδήποτε μάσκα. Το ίδιο ισχύει και κατά τη διάρκεια του σερβιρίσματος.
- ➔ Προσοχή στο τραπέζι, ώστε να τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ των θέσεων, να υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό διάλυμα και να αποφεύγεται η κοινή χρήση εξοπλισμού σερβιρίσματος.
- ➔ Μετά την ολοκλήρωση του γεύματος, φροντίστε για το συντομότερο «μάζεμα του τραπεζιού» και για το κατάλληλο πλύσιμο των πιάτων, ποτηριών κλπ. που χρησιμοποιήθηκαν. Αερίστε επαρκώς το χώρο μετά την αποχώρηση των καλεσμένων.

stay
SAFE



**We'll learn
We'll be safe
We'll be there for you**

