

ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΣΤΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΙΟΥ SARS-CoV-2 ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟ ΤΟΜΕΑ

Συγγραφική ομάδα:

- Θανασιάς Ευθύμιος, MD, M.Sc., MPH, PhD, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
- Μακρυνός Γεώργιος, MPH, Υγιεινολόγος – Επόπτης Δημόσιας Υγείας, Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Εποπτών Δημόσιας Υγείας
- Μπάζας Θεόδωρος, M.D., PhD., M.Sc. (London), F.F.O.M. (R.C.P., London), D.I.H. (Engl), Ειδικός Ιατρός της Εργασίας
- Μαράκης Σταύρος, MD, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
- Μπάτσης Παντελεήμων MD, Ειδικός Ιατρός Εργασίας
- Βελονάκης Ν. Εμμανουήλ, Βιοπαθολόγος, Ειδικός Ιατρός Δημόσιας Υγείας, MD, MPH, PhD
- Θεοδωρόπουλος Πέτρος, Γενικός διευθυντής Poseidon Athens, Καθηγητής τουριστικών επαγγελμάτων I.I.E.K Le monde
- Μακρόπουλος Βασίλειος, MD, PhD, ομότιμος καθηγητής Ιατρικής της Εργασίας
- Ντουνιάς Γεώργιος, MD, PhD, Καθηγητής Επαγγελματικής & Περιβαλλοντικής Υγείας, Τμήμα Πολιτικών Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
- Παπαδάκης Αντώνιος, M.Sc., M.Sc., PhD., Υγιεινολόγος – Επόπτης Δημόσιας Υγείας, Αντιπρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Εποπτών Δημόσιας Υγείας

Ιούνιος 2020

Πίνακας Περιεχομένων

<i>ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΣΤΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ</i>	1
ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΙΟΥ SARS-CoV-2	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ SARS-cov-2 ΚΑΙ ΤΗ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19	4
ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ	6
ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	18
ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ	21
ΥΠΟΔΟΧΗ ΠΕΛΑΤΩΝ ΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΦΙΞΗΣ – ΜΕΤΑΦΟΡΑ	23
ΧΩΡΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ – RECEPTION	23
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΑΠΟΣΚΕΥΩΝ	28
ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ	28
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ – ΑΠΟΘΗΚΗ	38
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΩΝ	39
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ	40
ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ/WC	40
ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ 'BACK OF THE HOUSE'	41
ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ	41
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ – ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ	42
MINI – VAN, ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ, CLUB CAR	43
ΠΙΣΙΝΕΣ, ΣΠΑ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, MASSAGE – ΚΕΝΤΡΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ	51
ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ	58
ΧΩΡΟΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ	62
ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΙΣ, ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ	66
ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ	67
ΒΛΑΠΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ	68
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ	73
Ορισμοί:	73
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ – ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΘΕΤΙΚΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ	81
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΩΝ	83
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ	84
ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ	90
ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	100
ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ	101

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΣΟΔΟΥ	104
ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ	105
ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΓΑΝΤΙΩΝ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΕΩΣ:	106
ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΣΚΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ	106
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	108

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ SARS-CoV-2 ΚΑΙ ΤΗ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19

Η πανδημία της νόσου του κορονοϊού 2019 (COVID-19) είναι μια τρέχουσα πανδημία που προκλήθηκε από τον κορονοϊό SARS-CoV-2 και αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Ουχάν, πρωτεύουσα της επαρχίας Χουπέι της Κίνας, τον Δεκέμβριο του 2019. Ως τις 22 Μαΐου 2020 είχαν επιβεβαιωθεί πάνω από 5.265.000 κρούσματα σε 215 χώρες και περιοχές, έχουν σημειωθεί περισσότεροι από 337.900 θάνατοι που οφείλονται στη νόσο και έχουν ανακάμψει περισσότεροι από 2.127.000 άνθρωποι. Οι άνθρωποι που μολύνονται από τον κορονοϊό SARS-CoV-2 μπορεί να εμφανίσουν πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή, αίσθημα κόπωσης, μυϊκούς πόνους, διαταραχές στην όσφρηση ή και στη γεύση. Τα συμπτώματα εμφανίζονται στις περισσότερες περιπτώσεις 3-7 ημέρες (κατά μέσο όρο 5,2 ημέρες) μετά την έκθεση στον κορονοϊό. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα συμπτώματα εμφανίζονται μετά από μεγαλύτερο διάστημα που μπορεί να φτάσει τις 14 ημέρες.

Συνήθως πρόκειται για μια ήπια νόσο και η πλειονότητα των περιπτώσεων (>80%) παρουσιάζει ήπια συμπτώματα όμοια με του κοινού κρυολογήματος. Αρκετά περιστατικά δεν εμφανίζουν καθόλου συμπτώματα, ενώ σε κάποιους η λοίμωξη με τον COVID-19 μπορεί να προκαλέσει πνευμονία ή ακόμα και θάνατο (η εκτίμηση του ποσοστού θνησιμότητας είναι το 1% των επιβεβαιωμένων περιπτώσεων). Αυτό συμβαίνει συχνότερα σε ανθρώπους που έχουν σοβαρά υποκείμενα προβλήματα υγείας και στους ηλικιωμένους.

Η τρέχουσα επιδημία COVID-19 προκαλείται από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2, που ανήκει στην οικογένεια των κορωνοϊών (coronaviridae), μία μεγάλη οικογένεια RNA ιών. Με τα έως τώρα δεδομένα ο ιός SARS-CoV-2 έχει ανιχνευθεί σε δείγματα από το αναπνευστικό, τα κόπρανα και το αίμα. Η κύρια οδός μετάδοσης του ιού SARS-CoV-2 είναι άμεσα μέσω σταγονιδίων που παράγονται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φταρνίζεται και έμμεσα μέσω της επαφής με μολυσμένες επιφάνειες (μέσω χεριών τα οποία, χωρίς να έχει προηγηθεί υγιεινή τους, ακουμπούν στους βλεννογόνους της μύτης, του στόματος και των οφθαλμών).

Υπάρχουν ακόμη πολλά κενά στην επιστημονική κατανόηση σχετικά με τη δυναμική μετάδοσης του SARS-CoV-2. Ωστόσο τα υπάρχοντα δημοσιευμένα δεδομένα δείχνουν ότι πραγματοποιείται μετάδοση του SARS-CoV-2 κυρίως μέσω παρατεταμένης, στενής επαφής όπως συμβαίνει όταν τα άτομα συμβιώνουν, ταξιδεύουν ή τρώνε μαζί. Τα επιστημονικά δεδομένα και η κατανόηση αυτού του νεότερου κορονοϊού SARS-CoV-2 και της νόσου (COVID-19) που προκαλεί, βρίσκονται ακόμη υπό εξέλιξη.

Οποιοδήποτε μέρος όπου οι άνθρωποι συναντιούνται ή έχουν επαφή με κοινόχρηστες επιφάνειες θα μπορούσε θεωρητικά να είναι επικίνδυνη για μετάδοση. Η ακριβής ποσοτικοποίηση των κινδύνων διαφόρων δραστηριοτήτων είναι ιδιαίτερα δύσκολη καθώς δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα.

Επιχειρήσεις ή δραστηριότητες που φέρνουν κοντά τους ανθρώπους σε πολυσύχναστους χώρους μπορεί εάν δεν ληφθούν αυστηρά μέτρα να πυροδοτήσουν νέα επιδημικά κύματα COVID-19.

Η σταδιακή επανεκκίνηση και επιστροφή στην κανονικότητα είναι μια πρόκληση για όλους τους εμπλεκόμενους και θα πρέπει να σταθμιστούν προσεκτικά τα οφέλη, τα ρίσκα, οι αδυναμίες και τα δυνατά σημεία κάθε απόφασης που λαμβάνεται προκειμένου να βρεθεί η καλύτερη δυνατή ισορροπία μεταξύ της δημόσιας υγείας, της οικονομίας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων σε κάθε επίπεδο.

Οι νέες απαιτήσεις που διαμορφώνονται Διεθνώς στην Τουριστική Βιομηχανία, είναι πλέον ριζικά διαφορετικές. Η ασφάλεια των επισκεπτών από την στιγμή που θα εισέλθουν στο τουριστικό κατάλυμα, έχει πλέον αποκτήσει νέες διαστάσεις, σε επίπεδο διαχείρισης του επισκέπτη εντός του τουριστικού καταλύματος, και διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Αυτός ο **ΟΔΗΓΟΣ**, αποσκοπεί να αποτελέσει ένα εργαλείο για την αποτελεσματική εφαρμογή των υγειονομικών πρωτοκόλλων για τα τουριστικά καταλύματα, ενσωματώνοντας τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν προκειμένου να μετριαστεί ο κίνδυνος μετάδοσης της λοίμωξης από το Covid – 19, για την προστασία της υγείας των επισκεπτών των εργαζομένων και των εξωτερικών συνεργατών. Οι

προδιαγραφές για την επαναλειτουργία των τουριστικών καταλυμάτων, αφορούν όλα τα καταλύματα ανεξαρτήτως τεχνικών και λειτουργικών προδιαγραφών, κατάταξης, είδους, διάρκειας λειτουργίας, πλην των οργανωμένων τουριστικών κατασκηνώσεων.

ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Τελικοί αποδέκτες της παρούσας μελέτης είναι όλες οι δομές με υπηρεσίες υποδοχής (Reception), οι πρόσθετες υπηρεσίες διαμονής και ο απαιτούμενος εξοπλισμός που χρησιμοποιείται κατά την διαμονή, συμπεριλαμβάνοντας τα τρόφιμα και τα ποτά που προσφέρονται εντός των εγκαταστάσεων της δομής, ανεξάρτητα από την κατηγορία κατάταξης τους.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Το παρόν εγχειρίδιο ολοκληρώθηκε στις 30 Μαΐου 2020, βάσει των διαθέσιμων γνώσεων, πληροφοριών και των διατάξεων που ίσχυαν μέχρι εκείνη την ημερομηνία.

Θα υπόκειται σε διαρκή αναθεώρηση σε περίπτωση ενημέρωσης των προαναφερθεισών πηγών ή / και βάση των εμπειριών που θα αποκτηθούν κατά τη φάση της εφαρμογής αυτών.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ – ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Η ριζική αναδιοργάνωση της λειτουργίας μιας μονάδας φιλοξενίας στα πλαίσια των τρεχουσών συνθηκών, είναι επιβεβλημένη απαίτηση. Η Υγεία & η Ασφάλεια των Ανθρώπων είναι υψίστης σημασίας & τα αναγκαία μέτρα που πρέπει να ληφθούν κατά του νέου κορωνοϊού θα πρέπει να δίνουν προτεραιότητα σε αυτή την οπτική, σε όλους τους τομείς εργασίας & σε κάθε μία από τις λειτουργίες των μονάδων φιλοξενίας.

Οι παρεμβάσεις για τον έλεγχο λοίμωξης που προκαλείται από τον νέο κορωνοϊό μπορούν να καταταχθούν γενικά σε:

- 1) Διατήρηση της φυσικής απόστασης. Με αναδιάρθρωση για την ελαχιστοποίηση του αριθμού των εργαζομένων που πρέπει να είναι σωματικά παρόντες
- 2) Τεχνικές παρεμβάσεις. Με δημιουργία φυσικών φραγμών μεταξύ των ανθρώπων
- 3) Διοικητικά μέτρα. Με ανακατανομή αρμοδιοτήτων για τη μείωση της επαφής μεταξύ ατόμων και χρήση τεχνολογίας για τη διευκόλυνση της επικοινωνίας
- 4) Μέσα Ατομικής Προστασίας

Τα βασικά μέτρα ελέγχου και πρόληψης μεταδιδόμενων ασθενειών είναι:

- 1) Λοιμογόνοι παράγοντες: Μέριμνα για απολύμανση από πιστοποιημένους εξωτερικούς συνεργάτες με τον κατάλληλο εξοπλισμό, μέθοδο και εμπειρία
- 2) Εστία μόλυνσης: Έγκαιρη αναγνώριση, απομόνωση και θεραπεία. Περιορισμός εστιών μόλυνσης
- 3) Τρόπος μετάδοσης: Τήρηση σωστών πρακτικών περιβαλλοντικής, ατομικής υγιεινής. Υιοθέτηση διαφορετικών στρατηγικών πρόληψης ανάλογα με τον τρόπο μετάδοσης

Τα κυριότερα τμήματα μιας ξενοδοχειακής επιχείρησης είναι:

- Οι Διοικητικές Υπηρεσίες (Λογιστήριο, Τμήμα Προσωπικού, Προμήθειες, Αποθήκες της επιχείρησης)
- Η Υπηρεσία Δωματίων, η Υποδοχή και η Υπηρεσία ορόφων
- Οι Τεχνικές Υπηρεσίες και η Συντήρηση του εξοπλισμού
- Τα Επισιτιστικά Τμήματα
- Άλλες Υπηρεσίες (σπα, πισίνες, γυμναστήρια, παιδότοποι κ.α.)

Η Υποδοχή περιλαμβάνει την τηλεφωνική επικοινωνία με τους πελάτες, το ταμείο της ημέρας, το θυρωρείο, τις μεταφορές και τις υπηρεσίες στάθμευσης των οχημάτων των πελατών. Αποτελεί το πιο νευραλγικό τμήμα στη λειτουργία του ξενοδοχείου, καθώς σε αυτό απευθύνεται ο πελάτης για την ικανοποίηση των επιθυμιών του.

Ο καθαρισμός και η φροντίδα των δωματίων είναι σωματικές δραστηριότητες, οι οποίες περιλαμβάνουν πολλά και διαφορετικά καθήκοντα:

- Καθαρισμός και απολύμανση δωματίων, καθώς επίσης και καταγραφή των ενεργειών αυτών.
- Στρώσιμο κρεβατιών
- Τακτοποίηση δωματίου
- Καθαρισμός και απολύμανση
- Αλλαγή σκεπασμάτων
- Καθαρισμός και απολύμανση τουαλετών, νηπτήρων, μπάνιων, καθρεπτών κ.α.
- Σκούπισμα και σφουγγάρισμα δαπέδων
- Καθαρισμός και απολύμανση των κοινόχρηστων χώρων.

Η εκπόνηση ενός ολοκληρωμένου σχεδίου δράσης και αντιμετώπισης έκτακτων καταστάσεων είναι ουσιαστικής σημασίας. Το σχέδιο δράσης θα βασίζεται στις επίσημες οδηγίες που έχουν εκδοθεί από τους αρμόδιους φορείς για τα τουριστικά καταλύματα και θα πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια ώστε αυτές οι οδηγίες μέσω καλών πρακτικών να εφαρμοστούν στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Σκοπός αυτού του σχεδίου δράσης, είναι η λήψη προληπτικών μέτρων λόγω της κατάστασης της πανδημίας από τη έκθεση στην COVID19. Αυτές οι συστάσεις προσαρμόζονται ανά πάσα στιγμή στις υποδείξεις που καθορίζονται από το Υπουργείο Υγείας & την Πολιτική Προστασία. Περιλαμβάνονται υγειονομικά και οργανωτικά μέτρα για τη μείωση του κινδύνου έκθεσης / εξάπλωσης στους χώρους εργασίας και προσαρμογή των διαδικασιών και των μεθόδων εργασίας. Περιλαμβάνονται οι εκπαιδευτικές διαδικασίες και το περιεχόμενο εκπαίδευσης των εργαζομένων καθώς και η συνεργασία του καταλύματος με ιατρό. Τέλος βεβαιώνεται η αναγκαία πιστοποίηση του τουριστικού καταλύματος ως προς τη λήψη μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης της πανδημίας COVID-19, από διαπιστευμένους φορείς πιστοποίησης.

Προτείνεται δε η ανάπτυξη επιμέρους πρωτοκόλλων για κάθε τμήμα του καταλύματος και ειδικότερα για την περίπτωση εκδήλωσης κρίσης (διαχείριση πιθανού κρούσματος).

Ιδιαίτερα σημαντική θεωρείται η σύσταση Ομάδας Διαχείρισης Έκτακτης Κατάστασης [ΟΔΕΚ] ,για την εξασφάλιση τήρησης των μέτρων και την εισήγηση προτάσεων βελτίωσης, καθώς το φαινόμενο είναι μια εξελισσόμενη δυναμική κατάσταση. Προτείνεται ως μέλη της ΟΔΕΚ να είναι:

1. Ο εκπρόσωπος της διεύθυνσης του καταλύματος
 2. Ο Ιατρός εργασίας
 3. Ο Τεχνικός ασφαλείας
 4. Ο εκπρόσωπος της Επιτροπής Υγείας & Ασφάλειας Εργαζομένων
 5. Ο Υγιονομικός υπεύθυνος της Επιχείρησης
 6. Ο Υγιεινολόγος ή ο επαγγελματίας Δημόσιας Υγείας (όπου υπάρχει)
 7. Ο υπεύθυνος ανθρώπινου δυναμικού
 8. Ο υπεύθυνος επικοινωνίας και δημοσίων σχέσεων
 9. Ο Συνεργαζόμενος Ιατρός με το κατάλυμα (που να έχει τα κατάλληλα προσόντα)
 10. Ο υπεύθυνος του Τμήματος προμηθειών και εφοδιασμού
 11. Ο υπεύθυνος καθαριότητας
- Η ομάδα διαχείρισης πρέπει να εξασφαλίσει όλους τους πόρους σε ανθρώπινο δυναμικό και υλικοτεχνική υποδομή που απαιτούνται, ώστε να διασφαλιστεί ότι το σχέδιο δράσης μπορεί να εφαρμοστεί γρήγορα και αποτελεσματικά.
- Η ομάδα διαχείρισης θα έχει ως βασική ευθύνη την εφαρμογή των αποφασισμένων μέτρων και προληπτικών στρατηγικών, την εισήγηση βελτιώσεων και καλών πρακτικών, επαγρύπνησης και επιδημιολογικής διερεύνησης και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των μέτρων. Τέλος θα πρέπει επίσης να ελέγχει τα αρχεία καταγραφής ασφαλείας και τις εκθέσεις συμβάντων.

- Το σχέδιο δράσης πρέπει επίσης να περιλαμβάνει πρόβλεψη για τον εξοπλισμό και τις διαδικασίες, σε συνεργασία με τις τοπικές υγειονομικές αρχές, για τη διαχείριση πιθανού κρούσματος και την αποτελεσματική ιχνηλάτηση των επαφών του. Επιπλέον η αποτελεσματικότητα των ληφθέντων μέτρων θα πρέπει να αξιολογείται τακτικά καθώς και η συμμόρφωση όσων εμπλέκονται στις οδηγίες και καλές πρακτικές που περιλαμβάνονται. Η ομάδα διαχείρισης θα πρέπει να έτοιμη να προβεί άμεσα σε τυχόν διορθωτικές ενέργειες, κάλυψη κενών και προσαρμογές προκειμένου να εξασφαλιστεί η αποτελεσματικότητα του.
- Συνιστάται να διατηρείται ένα αρχείο με τις σημαντικές ενέργειες και τα μέτρα που πραγματοποιήθηκαν και να καταγράφονται με λεπτομέρειες (π.χ. ημερομηνία και ώρα καθαρισμού και απολύμανσης, ποιο απολυμαντικό χρησιμοποιήθηκε, σε ποια ποσότητα και ποια συγκέντρωση, από ποιόν και πού κλπ.)
- Η διεύθυνση του καταλύματος θα πρέπει να ορίσει συντονιστή για την επίβλεψη της εφαρμογής του σχεδίου δράσης, καθώς επίσης πρέπει να οριστούν και υπεύθυνοι των επιμέρους τμημάτων του ξενοδοχείου
- Η θέση του συντονιστή, ανάλογα με το μέγεθος του καταλύματος, μπορεί να καλύπτεται από τον ιδιοκτήτη της επιχείρησης, από υπάρχουσα θέση Γενικού Διευθυντή / Διευθυντή Ποιότητας κ.λπ. ή από νέα θέση στο οργανόγραμμα. Επίσης, μπορεί να ορισθεί σε επίπεδο Ομάδας Διαχείρισης.
- Είναι υποχρεωτική η συνεργασία του καταλύματος με ιατρό ή με πάροχο υπηρεσιών δευτεροβάθμιας φροντίδας υγείας, ο οποίος θα ενεργεί βάσει των οδηγιών του ΕΟΔΥ για τον έλεγχο της COVID-19 και ειδικότερα να είναι εκπαιδευμένος στη λήψη ρινοφαρυγγικού δείγματος για μοριακό έλεγχο από ύποπτο κρούσμα. Παράλληλα, στο πλαίσιο της τηλεϊατρικής έχει τη δυνατότητα παρακολούθησης ύποπτου κρούσματος και στενών επαφών του
- Τα καταλύματα, έχουν την υποχρέωση κοινοποίησης στοιχείων επικοινωνίας στην αρμόδια υπηρεσία του Υπ. Υγείας /ΕΟΔΥ:
 - α) του υπευθύνου εφαρμογής του σχεδίου διαχείρισης ύποπτου κρούσματος,
 - β) του συνεργαζόμενου ιατρού ή του παρόχου υπηρεσιών δευτεροβάθμιας φροντίδας υγείας.

- Η συνεχής επικοινωνία και ενημέρωση μεταξύ της διεύθυνσης της ξενοδοχειακής μονάδας και των εργαζομένων είναι κεφαλαιώδους σημασίας προκειμένου να υλοποιηθεί αποτελεσματικά το σχέδιο δράσης.
- Η επικαιροποιημένη γνώση για τον νέο κορονοϊό και τους τρόπους προφύλαξης θα πρέπει να είναι διάχυτη τόσο στους εργαζόμενους, όσο και στους πελάτες μέσω συνεχούς πληροφόρησης και διαδικασιών εκπαίδευσης. Σχετικές αφίσες και ενημερωτικά φυλλάδια και οπτικοακουστικό υλικό, πρέπει να είναι παντού διαθέσιμα σε όλες τις γλώσσες ώστε να είναι προσβάσιμα σε όλους.
- Η εκπαίδευση των εργαζομένων σχετίζεται κατ' ελάχιστον με τα εξής:
 - I. Τις πηγές και τους τρόπους μετάδοσης του ιού
 - II. Τα προγράμματα και τις διαδικασίες ενημέρωσης των αρμοδίων του ξενοδοχείου και των πελατών
 - III. Τις ενέργειες σε περίπτωση ασθένειας κάποιου εργαζόμενου
 - IV. Τις μεθόδους και πρακτικές καθαρισμών και απολύμανσης των εντοπισμένων σημείων με βάση την επικινδυνότητα και την πιθανότητα μετάδοσης της ασθένειας
 - V. Τις μεθόδους επικοινωνιακής προσέγγισης των επισκεπτών που αναφέρονται την τήρηση των βασικών μέτρων αποφυγής μετάδοσης του ιού με το τακτικό πλύσιμο χεριών, την αποφυγή χειραψιών, την τήρηση αποστάσεων, την αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και στόμα και την αναπνευστική υγιεινή
 - VI. Την διατήρηση αρχείων εκπαίδευσης και τεκμηρίωσης της πρόσληψης για κάθε εργαζόμενο

Συνιστάται η μέθοδος e-learning και κρίνεται απαραίτητη η υποχρεωτική παρακολούθηση όλων των εργαζομένων.

- Για να εδραιωθεί η εμπιστοσύνη των εργαζομένων και να διασφαλιστεί η απαραίτητη ηρεμία και αίσθηση ασφάλειας στον εργασιακό χώρο, απαιτείται αντικειμενική, συνεπής, πειστική επικοινωνία. Η πληροφόρηση θα πρέπει να προάγει την αίσθηση της ενότητας και να είναι ρεαλιστική και διαφανής. Δεν πρέπει ούτε να υποτιμά ούτε να υπερβάλλει τους κινδύνους.

- Κάθε μέλος του προσωπικού θα πρέπει να συμπληρώσει υπεύθυνη δήλωση, ότι έχει ενημερωθεί για τα υγειονομικά πρωτόκολλα υγιεινής και το σχέδιο διαχείρισης κρουσμάτων COVID-19, που αφορούν στο πεδίο αρμοδιοτήτων του.
- Φροντίζουμε για την μείωση της φυσικής επαφής των υπαλλήλων του ξενοδοχείου με τους επισκέπτες του ξενοδοχείου. Μια προτεινόμενη καλή πρακτική, είναι η αξιοποίηση της σύγχρονης τεχνολογίας με τη χρήση εφαρμογών κινητών τηλεφώνων και μηνυμάτων.
- Τα μηνύματα ή το WebChat με τους πελάτες, επιτρέπουν την διασύνδεση και την αλληλεπίδραση σας σε κάθε σημείο ενδιαφέροντος ώστε ο ξενοδόχος να κατανοεί καλύτερα τις ανάγκες και τις απαιτήσεις τους. Είτε πρόκειται για στάδιο πριν από την άφιξη, κατά την άφιξη, κατά τη διάρκεια της διαμονής, για check-out ή μετά το check-out, θα μπορείτε να επικοινωνείτε εύκολα με τους πελάτες μέσω της δυνατότητας ανταλλαγής μηνυμάτων επισκεπτών, είτε θέλετε να μοιραστείτε πληροφορίες για την προφύλαξη από τον κορονοϊό, είτε απαραίτητες πληροφορίες για το check-in, το WiFi, διάφορες παροχές κ.λπ. Αυτό μειώνει τον αριθμό των κλήσεων που πραγματοποιεί το ξενοδοχείο στη ρεσεψιόν. Με αυτή τη δυνατότητα, μπορείτε να επιτρέψετε στους επισκέπτες να ζητούν απρόσκοπτα πράγματα απευθείας από το δωμάτιο τους. Εναλλακτικά, θα μπορούσε να γίνει check in σε εξωτερικό χώρο με τοποθέτηση ειδικού τερματικού και ταυτόχρονη παρουσία ενός ατόμου από το ξενοδοχείο για υποβοήθηση. Επιπλέον μια καλή πρακτική θα ήταν ανάπτυξη και χρήση εφαρμογής για χρήση στις βασικές πλατφόρμες κινητών τηλεφώνων ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών η οποία θα παρείχε αυτές τις πληροφορίες και υπηρεσίες με ένα απλό και εργονομικά άνετο τρόπο εξασφαλίζοντας παράλληλα και την απαραίτητη κοινωνική απόσταση.
- Οικοδομήστε εμπιστοσύνη με τους πελάτες καθώς τους ενημερώνετε ότι όλες οι επιφάνειες που αγγίζονται συχνά στα δωμάτια, όπως το τηλεχειριστήριο, οι διακόπτες φωτός, οι διακόπτες πλευρικών λαμπτήρων, το ξυπνητήρι, το τηλέφωνο και ο νιπτήρας του μπάνιου, έχουν εξυγιανθεί πλήρως. Διαβεβαιώστε τους, ότι έχουν ακολουθηθεί παρόμοιες διαδικασίες σε όλους

τους δημόσιους χώρους. Είναι καλύτερο να κάνετε τους επισκέπτες σας να νιώθουν ασφαλείς από την αρχή.

- Να δίδεται προσοχή στο Γενικό Κανονισμό περί Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (GDPR) και να έχουν ενημερωθεί όλοι οι επισκέπτες ,ότι τηρείται αρχείο για λόγους προστασίας δημόσιας υγείας.
- Επικοινωνήστε με email ή τηλεφωνικά πριν την άφιξή τους. Ενημερώστε τους για το πόσο σημαντικό είναι για το ξενοδοχείο σας η τήρηση των προληπτικών μέτρων που προτείνονται από τους αρμόδιους φορείς, ποιο είναι το σχέδιο πρόληψης και υγιεινής που ακολουθείτε, και ότι επιθυμείτε τη συνεργασία τους για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος.
- Προτείνεται η αναβάθμιση και ο εκσυγχρονισμός της ιστοσελίδας του ξενοδοχείου
- Αποφυγή φυσικής επαφής με το προσωπικό με χρήση διαχωριστικών (προστατευτικά τζάμια, plexiglass) όπου αυτό είναι εφικτό.
- Με την άφιξη στο ξενοδοχείο να δίνονται στους επισκέπτες τρεις (3) διαφορετικού χρώματος σακούλες. Η μία να είναι για τις λερωμένες πετσέτες, η δεύτερη για τα κλινοσκεπάσματα και η τρίτη για τα απορρίμματα. Όταν οι πετσέτες και τα κλινοσκεπάσματα πρέπει να καθαριστούν και τα απορρίμματα να αποκομιστούν, οι επισκέπτες αφήνουν τις αντίστοιχες σακούλες δίπλα στην πόρτα και επικοινωνούν με την υπηρεσία καθαριότητας, η οποία παραλαμβάνει τις σακούλες χωρίς να εισέρχεται στο δωμάτιο. Έτσι ελαχιστοποιείται η φυσική επαφή των πελατών με τους εργαζόμενους στο ξενοδοχείο.
- Τήρηση της απόστασης των 2m, ιδιαίτερα σε χώρους συνωστισμού. Ένα μέτρο προς αυτή την κατεύθυνση, θα μπορούσε να είναι τοποθέτηση ειδικής σήμανσης στο πάτωμα.
- Συστήνεται ως επιπλέον μέτρο η παρακολούθηση και καταγραφή με video (CCTV) των κοινόχρηστων χώρων. Έτσι, απλοποιείται η ιχνηλάτηση των επαφών και η ειδοποίησή τους για απομόνωση σε περίπτωση ύπαρξης θετικού κρούσματος. Επιπλέον δίνεται η δυνατότητα ελέγχου τήρησης των οδηγιών πρόληψης έναντι του κορονοϊού από τους υπαλλήλους.

- Προμήθεια ποδοκίνητων κάδων απόρριψης μολυσματικών υλικών (πχ γάντια, μάσκες, χαρτομάντηλα) και τοποθέτησή τους σε επαρκή αριθμό, σε εμφανή σημεία του ξενοδοχείου
 - Διασύνδεση του ξενοδοχείου με μονάδα υγείας, ώστε σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος, να απλοποιείται η διενέργεια test χωρίς καθυστερήσεις. Ιδανικά, συστήνεται να υπάρχει γιατρός με μόνιμη συνεργασία με το ξενοδοχείο.
 - Σε στρατηγικά σημεία σε κάθε χώρο του ξενοδοχείου θα πρέπει να τοποθετηθούν βάσεις απολυμαντικών, με ιδιαίτερη έμφαση την είσοδο σε κάθε χώρο, το κεντρικό καθιστικό, τη reception κλπ.
 - Για την προστασία των υπαλλήλων και των επισκεπτών, τα ξενοδοχεία θα πρέπει να έχουν επάρκεια σε ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό, όπως μάσκες αναπνευστικής συσκευής N95, γυαλιά, ποδονάρια, ποδιές μιας χρήσης, γάντια μίας χρήσης και απολυμαντικά διαλύματα.
 - Θέσπιση διαδικασιών θερμομέτρησης στην είσοδο του ξενοδοχείου. Ορίστε σαφείς τεκμηριωμένες διαδικασίες εάν κάποιος έχει υψηλή θερμοκρασία, όπως πρόσθετο έλεγχο ή ιατρική συμβουλή από τον συνεργαζόμενο ιατρό του ξενοδοχείου. Αυτές οι διαδικασίες θα πρέπει να κοινοποιούνται σαφώς στους επισκέπτες πριν από την άφιξή τους. Ειδικά σε επισκέπτες από χώρες του εξωτερικού όπου είναι πιθανό να μην εφαρμόζεται το συγκεκριμένο μέτρο. Συνιστάται το προσωπικό να υποβάλλεται σε θερμομέτρηση κάθε πρωί στο πλαίσιο ατομικής ευθύνης.
 - Προτείνεται ως καλή πρακτική η τοποθέτηση θερμικών καμερών στην είσοδο του ξενοδοχείου, ως πρώτη ασπίδα της επιχείρησης για τον έγκαιρο εντοπισμό ύποπτου κρούσματος. Ο εργαζόμενος της μονάδας που θα επιφορτισθεί το έργο της θερμομέτρησης δεν θα χρειάζεται να έρχεται σε κοντινή επαφή με τους θερμομετρούμενους καθώς οι θερμικές κάμερες μπορούν να ελέγξουν την θερμοκρασία σώματος ακόμα και σε απόσταση 6 μέτρων μέσω οθόνης απεικόνισης
 - Οδηγίες για αποτελεσματική θερμομέτρηση με θερμόμετρο υπέρυθρων:
- I. Συστήνεται θερμόμετρο υπέρυθρων η laser για θερμομέτρηση από απόσταση

- II. Για να είναι ακριβής η μέτρηση, τόσο η συσκευή όσο και το άτομο που υποβάλλεται σε θερμομέτρηση, θα πρέπει να είναι σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 15 λεπτά.
 - III. Η μέτρηση γίνεται στο κέντρο του μετώπου, σε απόσταση 5 εκατοστά
 - IV. Η περιοχή μέτρησης δε θα πρέπει να καλύπτεται από μαλλιά, ιδρώτα κλπ.
 - V. Η μέτρηση δε θα πρέπει να γίνεται σε περιβάλλον με υψηλή υγρασία
 - VI. Καταστάσεις που αυξάνουν παροδικά την αιμάτωση της κεφαλής (πχ έντονη προσπάθεια, άθληση, συναισθηματική φόρτιση/κλάμα κλπ.) πιθανόν να οδηγήσουν σε λανθασμένες ενδείξεις.
- Ομαδοποίηση των εργαζομένων και καθορισμός τομέα εργασίας για την κάθε ομάδα. Ιδανικά, τα μέλη της κάθε ομάδας δε θα πρέπει να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους, ή η επαφή αυτή θα πρέπει να γίνεται πάντα με μάσκα και να είναι μικρότερη χρονικά των 15 λεπτών.
 - Συνιστάται στο προσωπικό που διαμένει στο κατάλυμα να παραχωρούνται δίκλινα δωμάτια. Σε περίπτωση που μέλος του προσωπικού ανήκει σε ευπαθή ομάδα, συνιστάται να του παραχωρηθεί μονόκλινο δωμάτιο.
 - Συνεργασία του ξενοδοχείου με Ιατρό Εργασίας και έκδοση βεβαίωσης καταλληλότητας για κάθε εργαζόμενο ή νέα πρόσληψη. Με αυτό τον τρόπο, εξασφαλίζεται ότι άτομα με επιβαρυνμένο ιστορικό που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, δε θα απασχολούνται σε τομείς όπου υπάρχει αυξημένος κίνδυνος έκθεσης σε COVID (reception, προσωπικό που εργάζεται σε συνθήκες συγχρωτισμού).
 - Συστήνεται να υπάρχει καταγραφή και παρακολούθηση των αναρρωτικών αδειών για τους εργαζομένους. Εάν παρατηρηθεί αύξηση κρουσμάτων με παρόμοια συμπτωματολογία, τόσο για επισκέπτες ή και εργαζομένους, θα πρέπει να θεωρείται ύποπτη έξαρση που θα χρήζει άμεσης διερεύνησης. Πχ: Δύο ή περισσότερα άτομα με εκδηλώσεις από το γαστρεντερικό μετά από κατανάλωση ίδιων γευμάτων, μπορεί να έχουν τεθεί στον ίδιο τροφιμογενή βλαπτικό βιολογικό παράγοντα, που σε αυτή την περίπτωση θα μπορούσε να είναι βακτήρια, ιοί ή τοξίνες στο φαγητό.
 - Συστήνεται η υιοθέτηση ευέλικτων πολιτικών επιστροφής χρημάτων για τους πελάτες, ώστε να τους δίνεται η δυνατότητα να μένουν στο σπίτι όταν είναι

άρρωστοι, ή πρέπει να φροντίζουν τα άρρωστα μέλη της οικογένειάς τους ή όταν διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για επιπλοκές από την COVID-19.

- Για τους σκοπούς παρεμβάσεων προστασίας της δημόσιας υγείας, η διεύθυνση του καταλύματος οφείλει να τηρεί αρχείο (μητρώο) των μελών προσωπικού και όλων των ατόμων που διέμειναν στο ξενοδοχείο: όνομα, εθνικότητα, ημερομηνία άφιξης και αναχώρησης, στοιχεία επικοινωνίας (διεύθυνση, τηλέφωνο, e-mail), ώστε να καθίσταται δυνατή η επικοινωνία με τις στενές επαφές τυχόν κρούσματος COVID-19, που ενδέχεται να ταυτοποιηθεί εκ των υστέρων.
- Να δίδεται προσοχή στο Γενικό Κανονισμό περί Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (GDPR) και να έχουν ενημερωθεί όλοι οι επισκέπτες ότι τηρείται αρχείο για λόγους προστασίας δημόσιας υγείας.
- Η καταγραφή και ενημέρωση του βιβλίου υπηρεσίας και συμβάντων είναι σημαντική και δεν θα πρέπει να παραλείπεται
- Το τουριστικό κατάλυμα πρέπει να κοινοποιεί τα μέτρα και τις απαιτήσεις του Προγράμματος Δράσης σε όλους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς φορείς/συνεργάτες (υπαλλήλους, ενοικιαστές, εργολάβους, προμηθευτές, επισκέπτες και το ευρύ κοινό) και ενδιαφερόμενα μέρη.
- Συνιστάται η ενημέρωση της ιστοσελίδας του τουριστικού καταλύματος με ειδική ενότητα COVID-19, στην οποία θα αναρτά τα μέτρα και την νέα πολιτική του καταλύματος περί λήψης αυξημένων μέτρων υγιεινής, αλλαγές σε ωράρια λειτουργίας κοινόχρηστων χώρων, τροποποίηση διάρκειας check-in/check-out. Αντίστοιχα, μπορεί να ακολουθήσει ενημέρωση με τα διαθέσιμα μέσα εντός του καταλύματος (π.χ. σε οθόνες κοινόχρηστων χώρων, σε τηλεοράσεις δωματίων, σήμανση προ της εισόδου, στους επιμέρους κοινόχρηστους χώρους και έντυπη ενημέρωση στην υποδοχή).
- Θα πρέπει να διασφαλιστεί, ότι οι ανάδοχοι συμβάσεων εξωτερικών υπηρεσιών συμμορφώνονται με τα ίδια προληπτικά μέτρα και ακολουθούν τις ίδιες υψηλές προδιαγραφές, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας τους με τους υπαλλήλους τους.
- Συστήνεται να ελαχιστοποιηθεί η φυσική παρουσία του προσωπικού εξυπηρέτησης των προμηθευτών, όσο & των ιδίων των προμηθευτών. Τα

καθήκοντα που εκτελούνται από τους εργολάβους & υπεργολάβους θα παρακολουθούνται για να διασφαλιστεί η παροχή υπηρεσιών. Οι εξωτερικοί συνεργάτες θα πρέπει να παραμένουν οι ίδιοι σε σταθερή βάση

- Αναδιοργανώστε τη ροή των εργασιών και οργανώστε ομάδες εργασίας ώστε να υπάρχει περιορισμένη αλληλεπίδραση εργαζομένων μεταξύ τους
- Κάθε αντικείμενο (π.χ. ποδήλατα, υπολογιστές κλπ.) που παρέχεται στους επισκέπτες για χρήση από τη ξενοδοχειακή δομή, πρέπει να εξυγιανθεί πριν και μετά από κάθε χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε σαφείς πολιτικές και διαδικασίες για:
 - Προώθηση καλών πρακτικών υγιεινής
 - Χρήση γαντιών και μάσκας από τους υπαλλήλους
 - Ενισχυμένη φροντίδα καθαρισμού και απολύμανσης
 - Καλό εξαερισμό όλων των χώρων
 - Αύξηση των αποστάσεων μεταξύ των πελατών, μεταξύ των υπαλλήλων και μεταξύ υπαλλήλων και πελατών
 - Αναμόρφωση των βαρδιών των εργαζομένων
 - Εκπαίδευση και ενημέρωση των υπαλλήλων
 - Περιορισμό των σημείων αυτοεξυπηρέτησης των πελατών στο χώρο εστίασης
 - Ανάπτυξη διαδικασιών ανίχνευσης και έγκαιρου εντοπισμού ύποπτων συμπτωμάτων ή ασθένειας των υπαλλήλων
 - Παρακολούθησης του απουσιασμού των υπαλλήλων
 - Πλάνο συνεργασίας με ιατρό, τοπικό νοσοκομείο και τον ΕΟΔΥ για την άμεση αντιμετώπιση προβλήματος υγείας εργαζομένου ή πελάτη
 - Σαφώς διαμορφωμένο σχέδιο δράσης εάν κάποιος αρρωστήσει
 - Επικοινωνία, ενημέρωση με τις αρμόδιες αρχές και υπηρεσίες αρμόδιων υπουργείων

ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Όλο το προσωπικό ανεξαιρέτως θα πρέπει να τηρεί αυστηρά τα μέτρα ατομικής Υγιεινής.

Βασικές οδηγίες τήρησης αυτών των μέτρων:

- Αποφύγετε αυστηρά τις χειραψίες
- Δώστε μάσκες στους επισκέπτες που το έχουν ανάγκη
- Προτιμήστε τον κανονικό καθαρισμό των εξωτερικών χώρων αντί της απολύμανσης
- Απολυμάνετε οτιδήποτε μπορεί να αγγίξει ένας ταξιδιώτης, από τα κουμπιά κλήσης στον ανελκυστήρα και τις λαβές της πόρτας έως τις τουαλέτες, τις βρύσες και τα τηλέφωνα
- Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό σας στη ρεσεψιόν έχει καλή γνώση της συνολικής υγιεινής και των πρωτοκόλλων που πρέπει να ακολουθούνται, εάν ένας επισκέπτης εμφανίσει συμπτώματα
- Χρησιμοποιήστε εγκεκριμένα απολυμαντικά υψηλής ποιότητας, που να είναι μη τοξικά και να είναι φιλικά προς το περιβάλλον. Τα εργαλεία καθαρισμού και απολύμανσης θα πρέπει να είναι εγκεκριμένα. Βεβαιωθείτε ότι τα απολυμαντικά που χρησιμοποιείται είναι δραστικά έναντι του SARS-CoV-2, δηλαδή έχουν εγκεκριμένη ιοκτόνα δράση.
- Η καθαριότητα και η απολύμανση θα γίνεται με αυξημένη συχνότητα. Στα δωμάτια, όλες οι επιφάνειες θα καθαρίζονται καλά με απολυμαντικά νοσοκομείου, ενώ σε κάθε δωμάτιο, θα είναι στη διάθεση των πελατών απολυμαντικά μαντηλάκια και απολυμαντικό σε κατάλληλη συγκέντρωση για προσωπική χρήση.
- Συνιστάται να ελέγχετε τη θερμοκρασία των εισερχόμενων επισκεπτών και του προσωπικού, των προμηθευτών και των υπεργολάβων χρησιμοποιώντας θερμικούς σαρωτές ή / και υπέρυθρα θερμόμετρα
- Τοποθετείστε διαχωριστικά στη ρεσεψιόν, μεταξύ πελατών και εργαζομένων, για ακόμη μεγαλύτερη ασφάλεια, καθώς και σταθμούς αντισηψίας χεριών
- Τήρηση των αποστάσεων 1,5 – 2m.

- Οι επισκέπτες πρέπει να περιορίσουν το χρόνο έκθεσης σε περιοχές υψηλής κυκλοφορίας εντός του ξενοδοχείου, όπως εστιατόρια, μπαρ, ανελκυστήρες και λόμπι.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση του μέσα στους ποδοκίνητους, κλειστούς κάδους απορριμμάτων.
- Το πτύειν πρέπει να αποφεύγεται σε κάθε περίπτωση.
- Αποφυγή χρήσης κοινών αντικειμένων, όπως πετσέτες, ξυράφια και οδοντόβουρτσες
- Κάλυψη πληγών με αδιάβροχα επιθέματα.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των εργαζομένων με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων. Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα που να περιέχει (60 – 90% αιθυλική αλκοόλη)
- Το πλύσιμο των χεριών πρέπει να γίνεται απαραίτητα μετά την επαφή με αναπνευστικές εκκρίσεις και μετά τη χρήση της τουαλέτας. Επισημαίνεται ότι τα γάντια δεν αντικαθιστούν το πλύσιμο των χεριών.
- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού. Θα πρέπει να γίνεται το συντομότερο δυνατόν ιατρική αξιολόγηση και η επιστροφή τους στον εργασιακό χώρο, θα δρομολογείται σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού ή του ιατρού εργασίας.
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή παρμό (φτέρνισμα).
- Απαιτήστε από το προσωπικό να φορά μάσκες προσώπου ή προστατευτικές ασπίδες προσώπου ιδιαίτερα στις περιοχές μεγάλης και συχνής

αλληλεπίδρασης επισκεπτών-προσωπικού, όπως η ρεσεψιόν, η είσοδος του ξενοδοχείου και οι χώροι ανάπαυσης του προσωπικού

- Επιφάνειες που εκτίθενται σε περισσότερο κόσμο (πάγκοι reception, ανελκυστήρας, αυτόματοι πωλητές, κ.α.) πρέπει να εξυγιαίνονται σχολαστικά με αυξημένη συχνότητα
- Συστήνεται η περιορισμένη χρήση του ανελκυστήρα. Ο μέγιστος αριθμός των χρηστών κάθε φορά θα πρέπει να είναι αναρτημένος σε εμφανές σημείο και να διασφαλίζεται η απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ τους. Η απόσταση αυτή μπορεί να παραλειφθεί για άτομα που ανήκουν στην ίδια οικογένεια ή που μοιράζονται ένα δωμάτιο.
- Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην απολύμανση προσωπικών αντικειμένων όπως: κάρτες δωματίων, κλειδιά κλπ. Σε κάθε επιστροφή κλειδιών και μετά από την παράδοσή τους εκ νέου θα πρέπει να προηγείται απολύμανση των καρτών / κλειδιών. Ιδανικά αυτό να γίνεται ενώπιον του πελάτη.
- Προτείνεται το ξενοδοχείο να μεριμνά για την μεταφορά των υπαλλήλων, προκειμένου να αποφεύγεται η χρήση δημόσιων συγκοινωνιών.
- Το ξενοδοχείο θα πρέπει να προβλέψει να διαθέτει ελεύθερα δωμάτια για την περίπτωση που θα απαιτηθεί απομόνωση ύποπτου κρούσματος ,είτε αυτό αφορά εργαζόμενο του καταλύματος ,είτε πελάτη.
- Χρησιμοποίηση κατά προτίμηση συσκευών για πληρωμή με χρήση κάρτας, (POS), και σε περίπτωση πληρωμής μετρητών, εφαρμογή καθαρισμού των χεριών στο τέλος της πληρωμής
- Το προσωπικό θα πρέπει να φοράει μάσκα, σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:

i. Να εφαρμόζεται σωστά στο πρόσωπο, ώστε να καλύπτει τόσο το στόμα όσο τη μύτη και το πηγούνι

ii. Να αλλάζεται συχνά, ώστε να μην αποτελέσει με την πάροδο του χρόνου εστία μικροβίων. Να αλλάζεται όταν υγρανθεί

Όσον αφορά τη χρήση γαντιών, πρέπει να ακολουθούνται οι ακόλουθες οδηγίες:

- i. Πριν φορέσετε τα γάντια, πάντα πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και αμέσως τα σκουπίζετε.
- ii. Φοράτε το σωστό μέγεθος.
- iii. Αλλάζετε συχνά τα γάντια και ειδικά μετά από κάθε πελάτη
- iv. Τα γάντια θα πρέπει να αφαιρούνται κάθε φορά που χρησιμοποιείτε την τουαλέτα ή τρώτε ή χειρίζεστε απορρίμματα ή καθαρίζετε επιφάνειες.
- v. Δεν θα πρέπει να αγγίζετε το πρόσωπό σας, ενώ φοράτε τα γάντια.
- vi. Το γάντι του χεριού που θα χρησιμοποιηθεί για τη χρηματική συναλλαγή, πρέπει να αντικαθίσταται.
- vii. Αντικαταστήστε φθαρμένα ή σκισμένα γάντια αμέσως.
- viii. Μην επαναχρησιμοποιείτε γάντια φορεμένα. Κάθε φορά που αλλάζετε γάντια πετάτε τα χρησιμοποιημένα.
- ix. Αφαιρείτε το κάθε γάντι χωριστά πιάνοντάς το από τη μανσέτα.
- x. Πλύνετε τα χέρια αμέσως μετά την αφαίρεση των γαντιών

ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

Στις ομάδες αυξημένου κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη από COVID 19 ανήκουν (ΦΕΚ 1856, 15-5-2020):

1. Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
2. Άτομα με βαριά καρδιοπάθεια, ή και άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά νοσήματα, που εμφανίζουν την ακόλουθη συμπτωματολογία: κλάσμα εξώθησης αριστεράς κοιλίας: <40%, ενεργό ισχαιμία του μυοκαρδίου, άνω του μετρίου βαθμού στένωση ή ανεπάρκεια μιτροειδούς ή αορτικής βαλβίδας, πνευμονική υπέρταση, ιστορικό πρόσφατης καρδιοχειρουργικής επέμβασης (προ τριμήνου), καθώς και οι μυοκαρδιοπάθειες, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία άλλης καρδιαγγειακής πάθησης

3. Άτομα με ανθεκτική αρτηριακή υπέρταση παρά τη μέγιστη αγωγή
4. Άτομα με βαριά πνευμονοπάθεια ή και με χρόνια αναπνευστικά νοσήματα μέτριου προς σοβαρού βαθμού που εμπίπτουν στην ακόλουθη ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία: ασθενείς με άσθμα με 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος, παρά τη μέγιστη αγωγή (με β-διεγέρτη και εισπνεόμενο κορτικοειδές), ασθενείς με ΧΑΠ που βρίσκονται σε οξυγονοθεραπεία κατ' οίκον ή παρουσίασαν 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος ή/και μία νοσηλεία σε νοσοκομείο, ασθενείς σε μόνιμη οξυγονοθεραπεία για άλλες αναπνευστικές παθήσεις, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία άλλης πνευμονικής πάθησης
5. Άτομα με αρρύθμιστο σακχαρώδη διαβήτη. Ιδίως ως προς τα άτομα με αρρύθμιστο σακχαρώδη διαβήτη ως ενδεικτικές τιμές λαμβάνονται οι ακόλουθες: HbA1c του τελευταίου 3μήνου: $\geq 8.0\%$ ή M.O. τιμών γλυκόζης αίματος ≥ 200 mg/dL τις τελευταίες 7 ημέρες και ασθενείς με μικρο/μακρο αγγειακές επιπλοκές, ή και ισάξιας βαρύτητας συμπτωματολογία
6. Άτομα που παρουσιάζουν βαριές νευρολογικές/νευρομυϊκές παθήσεις
7. Άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, που υποβάλλονται σε εξωνεφρική κάθαρση
8. Άτομα με χρόνια ηπατική ανεπάρκεια (κίρρωση)
9. Άτομα με υψηλό δείκτη μάζας σώματος ($BMI > 40$)
10. Άτομα που παρουσιάζουν σοβαρή ανοσοκαταστολή (συγγενή ή επίκτητη) σύμφωνα με τη γνώμη του θεράποντος ιατρού - Μεταμοσχευμένοι που λαμβάνουν 2 ή περισσότερα ανοσοκατασταλτικά φάρμακα - HIV ασθενείς με $CD4 \leq 200/\mu L$
11. Ασθενείς με διάγνωση νεοπλασίας κατά την τελευταία πενταετία ή που βρίσκονται υπό χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, ή ανοσοθεραπεία
12. Ασθενείς με αιματολογικές κακοήθειες, δρεπανοκυτταρική αναιμία και πολυμεταγγιζόμενα άτομα
13. Γυναίκες που κυοφορούν

ΥΠΟΔΟΧΗ ΠΕΛΑΤΩΝ ΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΦΙΞΗΣ – ΜΕΤΑΦΟΡΑ

- Κατά την μεταφορά των πελατών στο χώρο του ξενοδοχείου, ο οδηγός θα πρέπει να φορά υποχρεωτικά τα ενδεδειγμένα ΜΑΠ, καθώς και να εξασφαλίζει τον φυσικό αερισμό του οχήματος
- Εφόσον η μεταφορά γίνεται με τουριστικό μίνι βαν / λεωφορείο, θα πρέπει να τηρούνται οι προϋποθέσεις που ορίζονται για την ασφαλή χρήση τουριστικών λεωφορείων. Εάν η μεταφορά γίνεται με ιδιωτικής χρήσης αυτοκίνητο, οι επιβάτες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν μόνο το πίσω κάθισμα. Συνιστάται η ταυτόχρονη μεταφορά επιβατών που διαμένουν στο ίδιο δωμάτιο ή αποτελούν οικογένεια. (Η ταυτόχρονη μεταφορά επιβατών που διαμένουν σε διαφορετικό δωμάτιο γίνεται κατόπιν συμφωνίας των πελατών)
- Συνιστάται η στάθμευση οποιουδήποτε οχήματος να πραγματοποιείται από τον επισκέπτη. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, ο χειριστής στάθμευσης πρέπει πριν μπει στο όχημα να φορά γάντια και μάσκα, να αερίζει το χώρο επιβατών και να βεβαιώνεται ότι ο κλιματισμός είναι απενεργοποιημένος
- Το μεταφορικό μέσο θα πρέπει να είναι επαρκώς απολυμασμένο. Η ενέργεια της απολύμανσης θα καταγράφεται σε κάθε δρομολόγιο.

ΧΩΡΟΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ – RECEPTION

- Το προσωπικό της ρεσεψιόν, εάν είναι δυνατόν, δεν πρέπει να είναι ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών και να μην ανήκει στις ευπαθείς ομάδες.
- Στην Υποδοχή και στους άλλους κοινόχρηστους χώρους, είναι πάντα υποχρεωτικό να τηρείται η απόσταση των 1,5 μέτρων μεταξύ τους. Όταν το μέτρο αυτό δε διασφαλίζεται, είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας.
- Για να διευκολυνθεί η τήρηση της απόστασης, προτείνεται η τοποθέτηση πληροφοριών και / ή οριοθέτηση των χώρων (για παράδειγμα, με αυτοκόλλητα στο πάτωμα κλπ.) - Κατάλληλη σήμανση στο χώρο αναμονής.

- Όπου είναι δυνατόν, προτείνεται διαφοροποίηση των διαδρόμων εισόδου από τις διαδρομές εξόδου.
- Ορθή διαχείριση της «ουράς» με στόχο την μείωση του χρόνου αναμονής
Συνιστάται να λαμβάνονται μέτρα για την αποφυγή συγκεντρώσεων και τη μείωση του χρόνου παραμονής στον χώρο υποδοχής, όπως:
 - Αποστολή από τους επισκέπτες στο ξενοδοχείο, πριν από την άφιξη, όλων των απαραίτητων πληροφοριών για την εγγραφή τους, καθώς και ένα αντίγραφο του δελτίου ταυτότητας/διαβατηρίου που θα κατατεθεί κατά την άφιξη, και την παροχή πληροφοριών σχετικά με την επεξεργασία προσωπικών δεδομένων
 - Όπου είναι δυνατόν, χρήση αυτοματοποιημένων συστημάτων εγγραφής και εξουσιοδότησης (auto-check-in, ηλεκτρονικά κλειδιά κ.λπ.), με την επιφύλαξη της ανάγκης επαλήθευσης της ταυτότητας του επισκέπτη ,χρησιμοποιώντας το πρωτότυπο έγγραφο ταυτότητας και την εξουσιοδότηση(όπου επιβάλλεται), για την χρέωση πιστωτικής κάρτας.
 - Σε περίπτωση πολλαπλών κρατήσεων (group, οικογένειες, κ.λπ.) προτροπή του επικεφαλής της ομάδας ή της οικογένειας, να ενεργήσει μόνος του μέσω της διαδικασίας check-in καθώς και για όλες τις υπόλοιπες ανάγκες που απαιτούν άμεση επικοινωνία με τη ρεσεψιόν:
 - I. κοινοποίηση της λίστας δωματίων μια ημέρα πριν από την άφιξη.
 - II. Τα κλειδιά, μαζί με τις ετικέτες αποσκευών και τον αριθμό δωματίου, θα δοθούν στον επικεφαλής της ομάδας ή στον επικεφαλής της οικογένειας, ο οποίος θα τα διανείμει στους επισκέπτες.
 - Για τον περιορισμό του σχηματισμού «ουρών», είναι δυνατή η διάθεση του εγγράφου των εισερχόμενων προσκεκλημένων, η πρόσβαση στην δομή και η ολοκλήρωση της διαδικασίας εγγραφής αργότερα.
 - Όπου είναι δυνατόν, χρήση εικονικών συστημάτων θυρωρείου ή παρομοίων συστημάτων πληροφοριών επισκεπτών για την ελαχιστοποίηση της επαφής με τη ρεσεψιόν
 - Ενθάρρυνση της χρήσης των διαδικασιών check-out προτεραιότητας και self-check-out, με την επιφύλαξη της ανάγκης να ζητηθεί η υπογραφή των σχετικών

αδειών (η λεγόμενη "Συμφωνία προτεραιότητας" και "Συμφωνία καθυστέρησης χρέωσης").

- Υιοθέτηση σύγχρονων μεθόδων check in χωρίς επαφή όπως Mobile Concierge, χρήση τάμπλετ (που μπορούν να απολυμανθούν μετά από κάθε χρήση), εφαρμογές κινητών τηλεφώνων

Όποτε είναι δυνατόν, αποφύγετε ή περιορίστε στο απολύτως απαραίτητο την επαφή των χεριών με τα αντικείμενα των επισκεπτών (για παράδειγμα: ενθαρρύνετε τους επισκέπτες να κρατήσουν το κλειδί για τη διάρκεια της διαμονής. Δείτε έγγραφα ταυτότητας χωρίς να τα αγγίζετε. Ευνοήστε τις πληρωμές με συστήματα χωρίς επαφή, κ.λπ.).

- Κατάλληλη διάταξη των επίπλων αναμονής (καρέκλες, καναπές, πολυθρόνες κ.λπ.)
- Κατάλληλη διαμόρφωση του reception desk για την τήρηση της απόστασης μεταξύ των υπαλλήλων υποδοχής. Συνιστάται η τοποθέτηση ενδεδειγμένου διαχωριστικού προστατευτικού από γυαλί ή Plexiglas
- Το προσωπικό υποδοχής θα πρέπει να φορά τα ενδεδειγμένα ΜΑΠ κατά τη διάρκεια εξυπηρέτησης του πελάτη, εκτός εάν έχει τοποθετηθεί το ενδεδειγμένο διαχωριστικό.
- Στο reception desk θα πρέπει να υπάρχουν αντισηπτικά μέσα για χρήση από τους πελάτες, σύμφωνα με τις εν ισχύ εθνικές και διεθνείς οδηγίες από αρμόδιες αρχές
- Συνιστάται η τακτική εξυγίανση των επιφανειών του reception desk
- Θα πρέπει να απολυμαίνονται τα κλειδιά / κάρτες των δωματίων κατά το check in και check out και γενικά να αποφεύγεται η ανταλλαγή αντικειμένων
- Επιμήκυνση του χρόνου check out και check in (check out μέχρι 11 π.μ. και check in από 3 μ.μ.) για πιο επιμελή και πλήρη καθαρισμό και απολύμανση των δωματίων
- Συνιστάται η ηλεκτρονική πληρωμή των δαπανών διαμονής, καθώς και η ηλεκτρονική αποστολή λογαριασμών, τιμολογίων και αποδείξεων

- Αποκλειστική χρήση καρτών για την πληρωμή όλων των εξόδων διαμονής και αποδοχή μετρητών σε εξαιρετικές περιπτώσεις. Απολυμαίνετε το POS μεταξύ συναλλαγών όταν χρησιμοποιείται pin
- Χορήγηση ενημερωτικού καταλόγου (σε ηλεκτρονική ή έντυπη μορφή) σε όλους τους πελάτες του ξενοδοχείου πριν ή κατά την άφιξη, σχετικά με τους όρους λειτουργίας του κάθε τμήματος του ξενοδοχείου, τους όρους παροχής κάθε υπηρεσίας, καθώς και για τα τμήματα που έχουν τεθεί εκτός λειτουργίας (εάν υπάρχουν), όπως και για μη παρεχόμενες υπηρεσίες.
- Όταν ζητείται, να υπάρχει δυνατότητα: α) ενημέρωσης επισκεπτών για την πολιτική του καταλύματος και τα μέτρα που έχει λάβει για την αντιμετώπιση τυχόν περιστατικών, β) παροχής χρήσιμων πληροφοριών για παρόχους υγείας, δημόσια και ιδιωτικά νοσοκομεία, νοσοκομεία αναφοράς για COVID-19, φαρμακεία κτλ. στην περιοχή και γ) παροχής Μέσων Ατομικής Προστασίας
- Το προσωπικό της ρεσεψιόν πρέπει να καταγράφει όλα τα περιστατικά που παρουσιάζουν θετικές απαντήσεις συμπτωμάτων για πιθανή λοίμωξη COVID-19. Να εφαρμόζει άμεσα το εκπονημένο σχέδιο δράσης για ενημέρωση του συνεργαζόμενου Ιατρού με το τουριστικό κατάλυμα και των υγειονομικών αρχών (ΕΟΔΥ).
- Θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι οι αριθμοί τηλεφώνου των υγειονομικών αρχών, των ιατρικών κέντρων, των δημόσιων και ιδιωτικών νοσοκομείων, των νοσοκομείων αναφοράς για COVID-19 και των κέντρων βοήθειας για άμεση χρήση κάθε φορά που υπάρχει υποψία κρούσματος.
- Καθορισμός κανόνων και ορίων χρήσης των ανελκυστήρων (πελατών, εργαζομένων κτλ.)
- Απαγόρευση εισόδου σε μη διαμένοντες
- Ο επισκέπτης δικαιούται να ζητήσει στην reception, να μην εισέλθει στο δωμάτιο κατά τη διάρκεια της διαμονής του, το προσωπικό καθαριότητας
- Οι εργαζόμενοι στην υποδοχή πρέπει να διατηρούν τον σταθμό εργασίας τους καθαρό και στο τέλος κάθε βάρδιας εργασίας να καθαρίζουν τους πάγκους και τον εξοπλισμό (για παράδειγμα: τηλέφωνο, πληκτρολόγιο,

ποντίκι, οθόνη αφής, θέση, στυλό, μολύβια, συρραπτικά). Προκειμένου να διευκολυνθεί η απόδοση και η αποτελεσματικότητα αυτής της διαδικασίας, είναι σκόπιμη η αφαίρεση όλων των μη απαραίτητων αντικειμένων από την επιφάνεια εργασίας.

- Εάν τα μέσα εργασίας χρησιμοποιούνται από πολλά άτομα κατά την ίδια βάρδια, ο εργαζόμενος πρέπει να πλένει τα χέρια του με κατάλληλο αλκοολούχο διάλυμα πριν και μετά τη χρήση.
- Η ανταλλαγή του ακουστικού της τηλεφωνικής συσκευής πρέπει να αποφεύγεται, εάν δεν έχει απολυμανθεί σωστά, πριν περάσει από τον έναν χειριστή στον άλλο.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΥΠΟΔΟΧΗΣ

- Τα δάπεδα του χώρου υποδοχής και εκείνα των άλλων περιοχών να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται με προϊόντα κατάλληλα για τους διαφορετικούς τύπους υλικών τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.
- Συνίσταται ο καθαρισμός των χώρων υποδοχής μετά την άφιξη ή την αναχώρηση των επισκεπτών.
- Όσον αφορά τα έπιπλα και όλες τις επιφάνειες επαφής, συστήνεται να πραγματοποιείται περιοδικός καθαρισμός όπως και για τα δωμάτια, με αυξανόμενη συχνότητα ανάλογα με τον αριθμό των επισκεπτών.
- Τα πάνελ με κουμπιά και άλλες επιφάνειες και έπιπλα σε συχνή επαφή με τους επισκέπτες, να καθαρίζονται και απολυμαίνονται τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και σε κάθε περίπτωση όποτε το απαιτεί η επαναλαμβανόμενη χρήση από τους πελάτες.
- Για τον καθαρισμό καναπέδων και καθισμάτων γενικά, να χρησιμοποιούνται απορρυπαντικά κατάλληλα για τους διάφορους τύπους υλικών, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης που παρέχονται από τους κατασκευαστές.
- Έξω από τις τουαλέτες των κοινόχρηστων χώρων, πρέπει να διατίθενται διανεμητές εγκεκριμένου αντισηπτικού GEL για την υγιεινή των χεριών, με ένδειξη αντισηψίας των χεριών πριν από την πρόσβαση και στην έξοδο.
- Η χρήση κοινής κρεμάστρας πρέπει να αποφεύγεται. Η υπηρεσία βεστιαρίου παρέχεται μόνο εάν είναι δυνατόν να αποφευχθεί η επαφή μεταξύ των

αντικειμένων των διαφορετικών επισκεπτών (για παράδειγμα, διατηρώντας επαρκείς αποστάσεις ή χρησιμοποιώντας καλύμματα ρούχων μίας χρήσης).

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΑΠΟΣΚΕΥΩΝ

- Το προσωπικό χρησιμοποιεί υποχρεωτικά ενδεδειγμένα ΜΑΠ (π.χ. γάντια) κατά την μεταφορά των αποσκευών. Εφόσον γίνεται χρήση εξοπλισμού (club car / τρόλεϊ κλπ), αυτό καθαρίζεται και απολυμαίνεται μετά από κάθε χρήση.
- Συνιστάται η ταυτόχρονη μεταφορά αποσκευών πελατών που διαμένουν στο ίδιο δωμάτιο ή αποτελούν οικογένεια. (Η ταυτόχρονη μεταφορά αποσκευών πελατών που διαμένουν σε διαφορετικό δωμάτιο, γίνεται κατόπιν συμφωνίας των πελατών)
- Συνιστάται η απολύμανση των αποσκευών πριν εισέλθουν στην μονάδα, με κατάλληλης συγκέντρωσης απολυμαντικό.

ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα για κορονοϊούς που μπορεί να προκαλέσουν ασθένειες αναπνευστικού μέσω τροφίμων ή συσκευασιών αυτών. Παρ' όλα αυτά, τα παρακάτω προληπτικά μέτρα θα πρέπει να εφαρμοστούν στα επισιτιστικά τμήματα για τον περιορισμό μετάδοσης μέσω σταγονιδίων (και της διασποράς τους σε επιφάνειες) , από τη στενή επαφή μεταξύ προσωπικού και πελατών.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΟΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ SARS – COV-2:

- Προμήθεια και παραλαβή πρώτων υλών και υλικών συσκευασίας
- Αποθήκευση και μεταφορά στον χώρο επεξεργασίας
- Επεξεργασία τροφίμων, προετοιμασία γευμάτων / Κουζίνα (back of the store)

- Λάντζα (σημεία πλύσης συσκευών)
- Αποστολή προς διανομή / delivery
- Πωλήσεις / service
- Προσέλευση και αποχώρηση προσωπικού
- Ύποπτο / επιβεβαιωμένο κρούσμα στο προσωπικό
- Επίσκεψη και παραμονή εξωτερικών συνεργείων και συνεργατών / φορέων ελέγχου
- Γραφεία (χρήση κοινών εργαλείων)
- Τουαλέτες
- Χώροι διαλείμματος προσωπικού
- Διαχείριση απορριμμάτων

Σε κάθε περίπτωση εφαρμόζονται όλοι οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων ,σε όλη την αλυσίδα τροφίμων στο ξενοδοχείο.

- Ιδιαίτερη μέριμνα θα πρέπει να λαμβάνεται για την τήρηση των αποστάσεων μεταξύ των εργαζομένων στην κουζίνα, σύμφωνα με τις απαιτήσεις των υγειονομικών αρχών, όπως αυτές ισχύουν κάθε φορά.
- Δεν επιτρέπεται η είσοδος στο χώρο της κουζίνας για τους μη έχοντες εργασία. Σε περίπτωση που αυτό δεν μπορεί να αποφευχθεί, θα πρέπει να παρέχονται στον επισκέπτη κατάλληλα μέσα ατομικής προστασίας, που θα υπάρχουν διαθέσιμα στην είσοδο της κουζίνας.
- Εφαρμογή σχολαστικού προγράμματος εξυγίανσης των χώρων παρασκευής, αποθήκευσης και διάθεσης τροφίμων, των χώρων υγιεινής και του εξοπλισμού της επιχείρησης, με κατάλληλα καθαριστικά και απολυμαντικά.
- Έγκαιρη αποκομιδή απορριμμάτων.
- Ορθή εφαρμογή προγράμματος μυοκτονίας /απεντόμωσης.
- Επιπλέον, για θέματα που αφορούν το χειρισμό των τροφίμων έχει ιδιαίτερη σημασία η τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής του

προσωπικού που πρέπει να εφαρμοστεί απαρέγκλιτα.

Συγκεκριμένα, πρέπει :

- Να εφαρμόζεται πολιτική απαγόρευσης χειρισμού τροφίμων από εργαζόμενους που χειρίζονται τρόφιμα και είναι ασθενείς
- Το προσωπικό που σχετίζεται με το χώρο παραγωγής ή έρχεται σε επαφή με τα τρόφιμα πρέπει να διαθέτει πιστοποιητικά υγείας σε ισχύ.
- Να υπάρχει κατάλληλος και καθαρός ιματισμός για το προσωπικό καθώς και κατάλληλος χώρος αποδυτηρίων
- Εισάγετε μια διαδικασία χρήσης ερωτηματολογίου εισόδου που θα συμπληρώνεται από όλους τους εισερχόμενους. Σε περίπτωση θερμοκρασίας $> 37,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ή αν ο ερωτώμενος απαντήσει ΝΑΙ σε κάποια από τις άλλες ερωτήσεις θα πρέπει να ειδοποιείται άμεσα ο συνεργαζόμενος Ιατρός του Ξενοδοχείου και ο ΕΟΔΥ (βλέπε ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ)
- Όσον αφορά τις οδηγίες για την ατομική υγιεινή, ισχύουν τα όσα αναφέρονται στις διευκρινιστικές εγκυκλίους του Υπουργείου Υγείας και αφορούν:
- Πλύσιμο των χεριών:
 - Πριν την έναρξη της εργασίας του προσωπικού.
 - Πριν το χειρισμό έτοιμου προς κατανάλωση τροφίμου.
 - Πριν και μετά την χρήση γαντιών (τα γάντια θα πρέπει να είναι μίας χρήσεως. Να αντικαθίστανται όταν λερωθούν ή σχιστούν ή σε τακτά χρονικά διαστήματα).
 - Μετά την επαφή με μαλλιά, μύτη, πρόσωπο ή στόμα.
 - Μετά από χειρισμό ή προετοιμασία ωμού τροφίμου.
 - Μετά από χειρισμό απορριμμάτων.
 - Μετά από εφαρμογή καθαρισμών.
 - Μετά από χρήση της τουαλέτας.
 - Μετά από φύσημα της μύτης, φτέρνισμα ή βήχα.
 - Μετά από το φαγητό, το ποτό ή το κάπνισμα.
 - Μετά από χειρισμό χρημάτων.

- Στέγνωμα των χεριών με χαρτί μιας χρήσης.
- Αντισηψία των χεριών με κατάλληλο απολυμαντικό.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ & BAR

Κατά το σχεδιασμό της λειτουργίας των εστιατορίων θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι καθορισμένες από τις υγειονομικές αρχές απαιτήσεις για τον περιορισμό της μετάδοσης σε θέματα όπως:

- Πρέπει να καθοριστεί ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός πελατών ανάλογα με το εμβαδό του χώρου, όπως καθορίζεται από τις υπηρεσίες των αρμόδιων υπουργείων. Ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός πελατών ορίζεται ως ο αριθμός που προκύπτει από την αναλογία ενός πελάτη ανά 2 τ.μ. συνολικής ωφέλιμης επιτρεπόμενης επιφάνειας λειτουργίας, η οποία είναι το άθροισμα του εμβαδού της επιφάνειας εκτός του φυσικού καταστήματος και του εμβαδού της επιφάνειας εντός του καταστήματος που δύναται να αναπτυχθούν τραπεζοκαθίσματα.
- Στην περίπτωση που δύναται να ανοίξει η οροφή του καταστήματος (κινητό προστέγασμα), επιτρέπεται η ανάπτυξη τραπεζοκαθισμάτων καθ' όλη την επιφάνεια του ακάλυπτου χώρου
- Ορίζονται τα έξι (6) άτομα ως ο μέγιστος αριθμός καθημένων ατόμων σε ένα τραπέζι. Δεν υφίσταται όριο σε περίπτωση οικογένειας με ανήλικα τέκνα.
- Καθορίζεται ως ελάχιστη απόσταση μεταξύ των τραπεζιών σύμφωνα με την διάταξη των καθισμάτων ως εξής:
 - I. Όταν στον ενδιάμεσο χώρο μεταξύ δύο παράπλευρων τραπεζιών δεν τοποθετείται καρέκλα σε κανένα εκ των δύο τότε η ελάχιστη απόσταση μεταξύ αυτών ορίζεται στα 0,70 μ.
 - II. Όταν στον ενδιάμεσο χώρο μεταξύ δύο παράπλευρων τραπεζιών τοποθετείται καρέκλα σε ένα εκ των δύο τότε η ελάχιστη απόσταση μεταξύ αυτών ορίζεται στα 1,10 μ.

- III. Όταν στον ενδιάμεσο χώρο μεταξύ δύο παράπλευρων τραπεζιών τοποθετείται καρέκλα σε κάθε ένα εκ των δύο τότε η ελάχιστη απόσταση μεταξύ αυτών ορίζεται στα 1,70 μ.
- Αφαιρέστε τυχόν περιττά αντικείμενα από το τραπέζι, όπως κεριά, βάζα λουλουδιών και περιέκτες αλατιού και πιπεριού
 - Απλοποιήστε τον κατάλογο φαγητών και ποτών και εάν είναι δυνατόν πλαστικοποιήστε τον ,ώστε να είναι εύκολος ο καθαρισμός του με αλκοολούχο διάλυμα μετά την χρήση του. Επιπλέον προτείνεται η δυνατότητα ηλεκτρονικών παραγγελιών μέσω εφαρμογών για ηλεκτρονικές συσκευές
 - Τήρηση απαιτούμενων αποστάσεων κατά την αναμονή των πελατών στην είσοδο του εστιατορίου
 - Κατάρτιση συστήματος κρατήσεων και καταγραφή των ατόμων που εισέρχονται στους χώρους εστίασης-αναψυχής (χειροκίνητα ή ηλεκτρονικά).
 - Συνιστάται η παροχή των γευμάτων a la carte ή σε πακέτο, ενώ η χρήση μπουφέ θα πρέπει να γίνεται με τις ειδικές προφυλάξεις που αναπτύσσονται παρακάτω
 - Συστήνεται να διευρυνθεί το χρονικό διάστημα που θα είναι ανοιχτά τα εστιατόρια για την εκ περιτροπής προσέλευση των επισκεπτών.
 - Θα πρέπει να ακολουθείται αυστηρά το πρόγραμμα καθαρισμού & απολύμανσης των εστιατορίων τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος της λειτουργίας, καθώς και ενδιάμεσα κατά την εναλλαγή πελατών στα τραπέζια.
 - Σταθμός αντισηψίας χεριών / Παροχή αντισηπτικού μέσου στην είσοδο του χώρου εστίασης και επισήμανση για την υποχρέωση των πελατών για αντισηψία χεριών πριν την είσοδο στον χώρο. Χρήση απολυμαντικών χωρίς υπολειμματική δράση ,σε χώρους όπου υπάρχουν τρόφιμα και αντικείμενα που μπορεί να τοποθετηθούν στο στόμα από παιδιά.
 - Απαιτείται ειδική εκπαίδευση του προσωπικού που θα πρέπει να επιβλέπει την τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής

- Το προσωπικό εστίασης θα πρέπει να φέρει τα ενδεδειγμένο ΜΑΠ (γάντια και μάσκες) κατά την διάρκεια του service
- Το προσωπικό της εστίασης, που έρχεται σε άμεση επαφή με το φαγητό, πρέπει να φορά υποχρεωτικά μάσκα και να πλένει ή να απολυμαίνει τα χέρια του συχνά με αλκοολούχο τζελ.
- Να προτιμάται η χρήση τραπεζομάντηλων μιας χρήσης. Τα τραπεζομάντιλα πρέπει να αντικαθίστανται σε κάθε αλλαγή επισκέπτη. Εάν χρησιμοποιούνται καλύμματα λεκέδων πάνω από τα τραπεζομάντιλα, αντικαταστήστε απλά το δεύτερο. Όταν η χρήση τραπεζομάντηλων που καλύπτει ολόκληρη την επιφάνεια του τραπεζιού δεν προβλέπεται, το τραπέζι πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά μετά από κάθε χρήση.

Ειδική μέριμνα θα πρέπει να ληφθεί σε θέματα όπως:

- Παροχή απολυμαντικού μέσου χεριών στην είσοδο, απολύμανση των παπουτσιών (από απολυμαντικό πατάκι ή σταθμό απολύμανσης) και έλεγχος από το προσωπικό ότι χρησιμοποιείται από τους πελάτες
- Τήρηση απαιτούμενων αποστάσεων κατά το σερβίρισμα των πελατών
- Το σερβίρισμα θα πραγματοποιείται μόνο από το προσωπικό εστίασης, το οποίο θα φέρει τα ενδεδειγμένα ΜΑΠ (μάσκες, γάντια) και θα τηρεί αυστηρούς κανόνες υγιεινής. Σκοπός των μέτρων είναι να μην υπάρχει επαφή του πιάτου από το προσωπικό αφού το έχει ήδη πιάσει ο πελάτης
- Η χρήση μπουφέ θα πρέπει να αποφεύγεται
- Είναι υποχρεωτική η χρήση προστατευτικής μάσκας από το προσωπικό που σερβίρει και τον μετρ
- Καθαρισμός και απολύμανση τραπεζιών και καθισμάτων πριν ανοίξει το εστιατόριο και κατά τη διάρκεια των αλλαγών
- Τοποθέτηση αντισηπτικών διαλυμάτων στα τραπέζια πελατών
- Κατάλογος/μενού: Εφαρμογή συστημάτων που μειώνουν τη φυσική επαφή (ψηφιακά μενού, κατάλογοι μίας χρήσης, κατάλογοι με κωδικούς QR ή καταλόγους που επιτρέπουν την απολύμανσή τους)

- Ελαχιστοποίηση του αριθμού των σερβιτόρων που αλληλοεπιδρούν με τον πελάτη. Περιορισμός της επαφής μεταξύ σερβιτόρων και πελατών
- Διατήρηση της μέγιστη δυνατής απόστασης μεταξύ του προσωπικού και των πελατών
- Αποφυγή τοποθέτησης στο τραπέζι κοινών αντικειμένων (θήκες οδοντογλυφίδας, δοχεία λαδόξιδου, αλατιέρες, προϊόντα καρυκεύματος, μπουλ ζάχαρης μίας δόσης κ.λπ.). Συνιστάται η χρησιμοποίηση προϊόντων ατομικής συσκευασίας. Σε κάθε περίπτωση τα αντικείμενα αυτά δεν πρέπει να δίνονται στον επόμενο πελάτη χωρίς επαρκή απολύμανση
- Συνοδευτικά ποτού να προσφέρονται μόνο σε τυποποιημένη (συσκευασμένη) μορφή
- Η χρήση κοινόχρηστων σκευών/αντικειμένων, αυτόματων μηχανών σερβιρίσματος (καφέ, χυμό κ.λπ.) ,θα γίνεται μόνο από το προσωπικό εστίασης το οποίο θα φέρει τα ενδεδειγμένα ΜΑΠ (μάσκες, γάντια) και θα τηρεί αυστηρούς κανόνες υγιεινής
- Όλα τα πιάτα, τα μαχαιροπήρουνα και τα ποτήρια πρέπει να πλένονται και να απολυμαίνονται στο πλυντήριο πιάτων, συμπεριλαμβανομένων αντικειμένων που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί. Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατή η πλύση στο πλυντήριο πιάτων, είναι απαραίτητο το πλύσιμο και το ξέβγαλμα να γίνει χρησιμοποιώντας το μέγιστο επίπεδο προφύλαξης.
- Σε περίπτωση αίτησης για φαγητό σε πακέτο, το φαγητό, που προετοιμάζεται σύμφωνα με τα ισχύοντα πρότυπα υγιεινής και ασφάλειας από προσωπικό εξοπλισμένο με μάσκα και γάντια, πρέπει να παραδοθεί στους επισκέπτες σε κατάλληλους περιέκτες μιας χρήσης, προσεκτικά κλειστούς για να αποφευχθεί τυχαία διαρροή υλικού.
- Συνίσταται η δημιουργία υπηρεσίας παράδοσης φαγητού στο δωμάτιο προς αποφυγή συγχρωτισμού στους χώρους εστίασης. Το φαγητό που χορηγείται μέσω της υπηρεσίας δωματίου μεταφέρεται στο δωμάτιο σε δίσκους ή από καροτσάκια με κλειστά δοχεία ή εξοπλισμένο με ειδικό καπάκι. Κατά τη μεταφορά, είναι σημαντικό να προσέχετε την προστασία των τροφίμων από τυχαία μόλυνση από το προσωπικό, το οποίο θα πρέπει να φορά γάντια και μάσκα.

Η ασφάλεια των τροφίμων, φαίνεται να σχετίζεται σημαντικά με τη γενική υγιεινή. Τα χέρια θα πρέπει να πλένονται σχολαστικά τα χέρια με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα πριν από την προετοιμασία ή την κατανάλωση φαγητού.

Γενικά, ο κορονοϊός δεν έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί κίνδυνο για τις επιφάνειες των τροφίμων. Λόγω της κακής επιβίωσης του κορωνοϊού σε επιφάνειες, φαίνεται να υπάρχει πολύ χαμηλός κίνδυνος εξάπλωσης από προϊόντα διατροφής ή συσκευασίες που φυλάσσονται για μια περίοδο ημερών ή εβδομάδων σε θερμοκρασίες περιβάλλοντος, ψύξης ή κατάψυξης.

- Συνιστάται η προσεκτική τήρηση και εφαρμογή των βασικών μέτρων ασφάλειας για τα τρόφιμα, όπως το να διατηρείτε το ωμό κρέας ξεχωριστά από άλλα προϊόντα και να μαγειρεύετε το κρέας στις κατάλληλες θερμοκρασίες. Όταν πρόκειται για φρούτα και λαχανικά, φροντίστε να τα ξεπλένετε με νερό προτού καταναλωθούν. Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι άλλες τεχνικές (όπως η χρήση ξιδιού και νερού) είναι πιο αποτελεσματικές. Επίσης, μην πλένετε ποτέ τίποτα που θα καταναλωθεί με προϊόντα καθαρισμού οποιουδήποτε είδους.
- Πολλοί ιοί γενικά είναι ευαίσθητοι στη θερμότητα και οι κορονοϊοί ειδικότερα τείνουν να επιβιώνουν για μικρότερες χρονικές περιόδους σε υψηλότερες θερμοκρασίες από ό,τι σε ψυχρότερα περιβάλλοντα. Οι σωστές οδηγίες θερμοκρασίας για το μαγείρεμα είναι:

62.7°C για ολόκληρα τεμάχια βοδινού, χοιρινού, μοσχαριού και αρνιού

71 °C για αλεσμένα κρέατα, όπως βόειο κρέας και χοιρινό

73.8°C για όλα τα πουλικά, συμπεριλαμβανομένου του κοτόπουλου και της γαλοπούλας

62.7°C για ψάρι

- Όλα τα αποθηκευμένα τρόφιμα πρέπει να καλύπτονται και να ψύχονται σωστά σύμφωνα με τις προδιαγραφές.
- Οι χώροι αποθήκευσης της κουζίνας θα πρέπει να είναι καθαροί και καλά τακτοποιημένοι

- Πρέπει να υπάρχει διαχωρισμός του κρέατος από άλλα τρόφιμα.
- Οι ημερομηνίες ασφαλούς κατανάλωσης, θα πρέπει να επιθεωρούνται και να καταγράφονται
- Ένα μέλος του προσωπικού πρέπει να είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο των παραληφθέντων εμπορευμάτων και για την επιβεβαίωση της ποιότητας των καθημερινών παραδόσεων
- Οι προμηθευτές τροφίμων θα πρέπει να υποχρεούνται να είναι διαπιστευμένοι με HACCP
- Τα ψυγεία και οι καταψύκτες πρέπει να διαθέτουν εμφανείς μετρητές θερμοκρασίας και οι θερμοκρασίες να καταγράφονται τακτικά
- Οι χειριστές τροφίμων πρέπει να φορούν προστατευτικά γάντια
- Να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται οι επιφάνειες κοπής τροφίμων.
- Όλο το προσωπικό των τροφίμων πρέπει να εκπαιδεύεται στα κατάλληλα μέτρα υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων
- Οι υπάλληλοι της κουζίνας και των τροφίμων πρέπει να υποβληθούν σε έλεγχο υγείας και να έχουν πιστοποιητικά υγείας σε ισχύ
- Όλα τα τρόφιμα που αποψύχονται σε φούρνο μικροκυμάτων μαγειρεύονται αμέσως
- Πρέπει να υπάρχει ένα πρόγραμμα για τον καθαρισμό των πάγκων προετοιμασίας και παρασκευής τροφίμων σε τακτική βάση, πριν και μετά τη χρησιμοποίησή τους
- Όλα τα χημικά που χρησιμοποιούνται για τον καθαρισμό θα πρέπει να είναι ασφαλή για χρήση σε μέρη που σερβίρονται τρόφιμα. Κατάλληλα απολυμαντικά καθαριστικά θεωρούνται:
 - I. Προϊόντα με βάση τεταρτοταγείς ενώσεις αμμωνίου τα οποία χρησιμοποιούνται ευρέως στη βιομηχανία τροφίμων. Προβαίνετε σε πιστή εφαρμογή των οδηγιών του παρασκευαστή σχετικά με την αραίωση, εφαρμογή και διάρκεια επαφής
 - I. Οικιακή χλωρίνη, ενώσεις χλωρίου όπως διοξείδιο του χλωρίου καθαρότητας 99,99% και άλλα ισχυρά οξειδωτικά μέσα είναι επίσης γνωστά για την αποτελεσματικότητά τους έναντι παρόμοιων ιών, στις κατάλληλες πάντα συγκεντρώσεις.

- II. Γενικά, αλκοολούχα απολυμαντικά (περιέχονται αιθανόλη, προπαν-2-όλη, προπαν-1-όλη) έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν σημαντικά τη μολυσματικότητα ιών με περίβλημα (όπως ο SARS-CoV-2) σε συγκεντρώσεις 60-80 % και μπορούν να εφαρμοστούν σε μικρές επιφάνειες.
- Μαγειρεμένα και ωμά τρόφιμα αποθηκεύονται σε διαφορετικές περιοχές
 - Τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα αποθηκεύονται τυλιγμένα
 - Οι χώροι αποθήκευσης θα πρέπει να είναι καθαροί, προστατευμένοι από παράσιτα
 - Προτείνεται τροποποίηση των χώρων εργασίας ώστε να επιτρέπουν τη φυσική απόσταση
 - Η χρήση μάσκας θα πρέπει να καθίσταται υποχρεωτική
 - Αύξηση της συχνότητας του καθαρισμού και της απολύμανσης των χώρων εργασίας.
 - Πλύσιμο σκευών: Κατά προτίμηση στο πλυντήριο πιάτων ($\theta > 80^{\circ} \text{C}$)
 - Αντικατάσταση των υφασμάτινων πετσετών με χαρτί κουζίνας .
 - Χρήση διαφορετικών μαχαιριών και ξύλων κοπής για τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα
 - Καλό μαγείρεμα των τροφίμων, ειδικά του κρέατος και των προϊόντων του
 - Σχολαστικός καθαρισμός επιφανειών και σκευών ιδιαίτερα μετά τον χειρισμό ωμών τροφίμων (όπως κρέας, πουλερικά, θαλασσινά)
 - Οι εργαζόμενοι στην προετοιμασία των τροφίμων πρέπει να έχουν λάβει εκπαίδευση υγιεινής και ασφάλειας τροφίμων σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.
 - Πρέπει να φορούν μάσκα και γάντια και να τα αλλάζουν με τη συχνότητα που υποδεικνύουν οι κατασκευαστές. Τα γάντια πρέπει να αλλάζονται, ιδίως μετά την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων που δεν σχετίζονται με τα τρόφιμα, όπως το χειροκίνητο άνοιγμα / κλείσιμο των θυρών εισόδου και εξόδου από τους χώρους της κουζίνας και η εκκένωση των δοχείων. Αποφυγή της επαφής των γαντιών με τα μάτια, το στόμα και τη μύτη.

- Σε κάθε αλλαγή χρήσης γαντιών και όταν αφαιρούνται τα γάντια, τα χέρια πρέπει να πλένονται. Το πλύσιμο των χεριών είναι ένα μεγαλύτερο προστατευτικό φράγμα για μολύνσεις από το να φοράτε γάντια μιας χρήσης. Οι εργαζόμενοι στα τρόφιμα πρέπει να πλένουν τα χέρια τους καλά και συχνά με κανονικό σαπούνι και χλιαρό τρεχούμενο νερό.
- Τα αντισηπτικά χεριών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρόσθετο μέτρο, αλλά δεν πρέπει να αντικαθιστούν το πλύσιμο των χεριών.
- Σε περίπτωση που οι εγκαταστάσεις παρασκευής τροφίμων δυσχεραίνουν τη διατήρηση μέτρων απόστασης, θα πρέπει να θεσπιστούν εναλλακτικά μέτρα για την προστασία των εργαζομένων:
 - Οι θέσεις εργασίας κλιμακώνονται έτσι ώστε οι εργαζόμενοι να μην διασταυρώνονται ο ένας με τον άλλον
 - παροχή ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, όπως μάσκες, καλύμματα μαλλιών, γάντια μιας χρήσης, καθαρές φόρμες και αντιολισθητικά παπούτσια εργασίας. Όταν οι εργαζόμενοι φορούν ΜΑΠ είναι δυνατόν να μειωθεί η απόσταση μεταξύ τους.
 - οργάνωση του προσωπικού σε ομάδες εργασίας για τη μείωση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ ομάδων.
- Όλες οι επιφάνειες και τα σκεύη που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα πρέπει να πλένονται συχνά και να απολυμαίνονται περιοδικά.
- Προκειμένου να διευκολυνθεί η απόρριψη του προσωπικού προστατευτικού εξοπλισμού που χρησιμοποιείται από τους εργαζόμενους, συνιστάται η τοποθέτηση κάδων απορριμμάτων εξοπλισμένων με πεντάλ ή φωτοκύτταρο στην περιοχή εργασίας ή σε άμεση γειτνίαση. Κάθε κάδος πρέπει να είναι εφοδιασμένος με μια σακούλα για να αδειάζει χωρίς να έρχεται σε επαφή με το περιεχόμενο.

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ – ΑΠΟΘΗΚΗ

- I. Αποφεύγετε τις χειραψίες και περιορίστε την επαφή με τους οδηγούς των προμηθευτών
- II. Χρησιμοποιήστε μάσκα και γάντια κατά την παραλαβή

- III. Απολυμαίνετε τις λαβές από τα τροχήλατα καρότσια ή clark μεταφοράς
- IV. Εναλλακτικά καλύπτετε τα χειριστήρια μηχανών με μεμβράνη, που να αλλάζει με κάθε αλλαγή χειριστή
- V. Διαχειριστείτε τα αποθέματα και τις παραγγελίες, ώστε να προγραμματίζονται οι παραλαβές με τη μικρότερη δυνατή συχνότητα και σε διαφορετικές ώρες ανά προμηθευτή
- VI. Παραλάβετε και παραδώστε έγγραφα (π.χ. τιμολόγια – παραστατικά) χωρίς επαφή μέσα σε φάκελο, σε καθορισμένο σημείο πάγκου ή τραπεζιού το οποίο θα απολυμαίνεται κάθε φορά. Συστήνεται η ηλεκτρονική ανταλλαγή εγγράφων, όπου είναι εφικτό και επιτρέπεται από την κείμενη νομοθεσία
- VII. Υπογράψτε με δικό σας, αποκλειστικής χρήσης, στυλό

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΩΝ

- Η Υπηρεσία ορόφων περιλαμβάνει το τμήμα υγιεινής και καθαριότητας των δωματίων, στο οποίο συμπεριλαμβάνονται οι υπηρεσίες των πλυντηρίων, των σιδερωτηρίων και της λινόθήκης.
- Εφόσον υπάρχει δυνατότητα, συνιστάται η παροχή φαγητού στα δωμάτια των πελατών για την αποφυγή συνωστισμού στα εστιατόρια του ξενοδοχείου.
- Εφαρμόζονται όλοι οι κανόνες υγιεινής των τροφίμων για τη μεταφορά τους εντός ξενοδοχείου
- Εφαρμόζονται όλες οι απαιτήσεις υγιεινής για την περισυλλογή των σκευών που έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί από τους πελάτες
- Σε περιπτώσεις παροχής φαγητού σε δωμάτια πελατών με ύποπτα κρούσματα, θα πρέπει να ακολουθούνται τα μέτρα σύμφωνα με τις οδηγίες των υγειονομικών αρχών.
- Το προσωπικό που εκτελεί το room service και έρχεται σε επαφή με τον πελάτη θα πρέπει να τηρεί τις αποστάσεις ασφαλείας και να χρησιμοποιεί τα ενδεδειγμένα μέσα ατομικής προστασίας.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

- Συστήνεται προσεκτικός χειρισμός, με σκοπό την αποφυγή ενδεχόμενης διασποράς. Συστήνεται η χρήση γαντιών μιας χρήσης και αδιάβροχης ποδιάς.
- Τα καθαρά υφάσματα, τα κλινοσκεπάσματα και οι πετσέτες πρέπει να τοποθετούνται σε ειδικές, κλειστές, επισημασμένες σακούλες, και να διακινούνται ξεχωριστά από τα χρησιμοποιημένα.
- Αναστολή της καθημερινής αλλαγής ιματισμού και πετσετών παρά μόνο κατόπιν αιτήματος του πελάτη.
- Για είδη που πλένονται στο πλυντήριο: σεντόνια, μαξιλαροθήκες, πετσέτες, βαμβακερές κουβέρτες συνιστάται πλύσιμο στους 70°C (ή περισσότερο) με τα συνήθη απορρυπαντικά.
- Για είδη που δεν πλένονται στο πλυντήριο όπως: στρώματα, μαξιλάρια συνιστάται καθαρισμός με ξηρό ατμό
- Για χαλιά: πλύσιμο με καυτό νερό και απορρυπαντικό και στέγνωμα ή στεγνό καθάρισμα.

ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ/WC

- Σχεδιασμός ώστε να ελέγχεται η πρόσβαση και να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός ατόμων στις τουαλέτες. Να υπάρχει επαρκής επισήμανση. Διασφάλιση διαθεσιμότητας αντισηπτικού διαλύματος στις τουαλέτες (κατά προτίμηση αυτόματες συσκευές διανομής).
- Αύξηση της συχνότητας καθαρισμού. Όσο είναι δυνατό συχνότερα, μετά από κάθε χρήση, απολύμανση των πιο συχνών περιοχών σε επαφή (λαβές, βρύσες, μπουτόν στο καζανάκι, πόμολα).
- Εξασφάλιση επαρκούς διαθεσιμότητας σαπουνιού και αποφυγή συστήματος αυτόματου στεγνώματος χεριών. Σύσταση χρήσης χειροπετσετών (αποφυγή της χρήσης υφασμάτων).
- Τοποθέτηση κάδων απορριμμάτων με ποδοκίνητο σύστημα ανοίγματος ,εξοπλισμένο με σακούλα απορριμμάτων

ΑΠΟΔΥΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΧΩΡΟΙ 'BACK OF THE HOUSE'

Στο «back of the house» περιβάλλον του εργασιακού χώρου είναι απαραίτητη η οργάνωση των χώρων και η απολύμανση των αποδυτηρίων με σκοπό να δημιουργηθούν υγειονομικά ασφαλείς χώροι που θα είναι στη διάθεση των εργαζομένων, για την αποθήκευση του ιματισμού εργασίας και των προσωπικών τους αντικειμένων

Ο καλός φυσικός αερισμός θα πρέπει να είναι εξασφαλισμένος σε όλα τα περιβάλλοντα όπου υπάρχουν σταθμοί εργασίας του προσωπικού με χρήση των παραθύρων και των θυρών τα οποία πρέπει να μένουν όπου είναι δυνατόν ανοιχτά

Για τις εργασίες καθαρισμού / απολύμανσης των χώρων αυτών, εφαρμόζονται οι διαδικασίες που χρησιμοποιούνται και στους υπόλοιπους χώρους γενικής χρήσης σύμφωνα με τις γενικές οδηγίες.

ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ

Για να αποφευχθεί η είσοδος προϊόντων / συσκευασιών από προμηθευτές που δεν ανήκουν στο προσωπικό του εστιατορίου:

- Συστήνεται η οριοθέτηση μιας συγκεκριμένης περιοχής συγκέντρωσης προμηθειών. Ο προμηθευτής δεν χρειάζεται πλέον να εισέλθει στις εγκαταστάσεις του εστιατορίου πέρα από την περιοχή που έχει καθοριστεί για τον ανεφοδιασμό των προμηθειών
- Αποσυσκευασία των προϊόντων που διαθέτουν εξωτερικές συσκευασίες και που όταν είναι εφικτό, αποφυγή εισαγωγής συσκευασιών στις περιοχές επεξεργασίας ή στις αποθήκες
- Διασφάλιση επαρκούς διαθεσιμότητας αντισηπτικού διαλύματος
- Προκειμένου να περιοριστεί η επαφή με το προσωπικό και τους επισκέπτες, οι εργολάβοι και οι προμηθευτές αγαθών και υπηρεσιών που εισέρχονται στη δομή του ξενοδοχείου θα πρέπει να χρησιμοποιούν ειδικές διαδρομές και να λαμβάνουν όλες τις προφυλάξεις ασφαλείας και αποφυγής εξάπλωσης του SARS COV -2 που τους υποδεικνύονται

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ – ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ

- Συστήνεται να απομακρυνθούν από τα δωμάτια φιλοξενίας, περιττά αντικείμενα (κυρίως διακοσμητικά).
- Μείωση συχνότητας αλλαγής ειδών υφαντισμού και πετσετών.
- Όποτε είναι δυνατόν, συνιστάται να αποφεύγετε η ταυτόχρονη παρουσία πολλών υπαλλήλων στο ίδιο δωμάτιο. Σε κάθε περίπτωση, ο επισκέπτης δεν πρέπει να είναι παρών κατά τον καθαρισμό και την απολύμανση των δωματίων.
- Πριν την είσοδο στο δωμάτιο, οι εργαζόμενοι πρέπει να βεβαιωθούν ότι έχουν φορέσει σωστά τον κατάλληλο εξοπλισμό ατομικής προστασίας.
- Αερισμός του δωματίου με άνοιγμα των παραθύρων, πριν την πραγματοποίηση των εργασιών καθαρισμού.
- Ο καθαρισμός του δωματίου θα πραγματοποιείται με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με το εάν έχει ήδη καταληφθεί από έναν επισκέπτη (στάση) ή προορίζεται να καλωσορίσει έναν νέο επισκέπτη (αναχώρηση).
- Σε περίπτωση αναχώρησης, το δωμάτιο θα απολυμανθεί.
- Μετά από κάθε φάση του κύκλου καθαρισμού, τα γάντια πρέπει να αλλάζονται.
- Τα απορρίμματα πρέπει να απορρίπτονται με σάκο. Ο σάκος απορριμμάτων πρέπει να είναι κλειστός και να τοποθετείται στο χώρο αποβλήτων του τροχήλατου καροτσιού.
- Ο καθαρισμός πρέπει να καλύπτει όλες τις επιφάνειες που έχουν έρθει σε επαφή με τον επισκέπτη, όπως κομοδίνα, γραφεία, καρέκλες, τραπέζια, έπιπλα, τηλέφωνο, τηλεχειριστήριο, λαβές και διακόπτες, ντουλάπες και συρτάρια.
- Σε περίπτωση αλλαγής λευκών ειδών, τα χρησιμοποιημένα σεντόνια (σεντόνια και πετσέτες μπάνιου) πρέπει να αποθηκεύονται σε κλειστό δοχείο χωρισμένο από το τρόλεϊ με τα καθαρά λευκά είδη.
- Τα βρώμικα και καθαρά λευκά είδη πρέπει πάντα να διαχωρίζονται και να μην έρχονται σε επαφή.

- Απαγορεύεται η χρήση των χρησιμοποιημένων κλινοσκεπασμάτων, πετσετών ή άλλων ειδών για τον καθαρισμό του δωματίου (για παράδειγμα: μην χρησιμοποιείτε πετσέτες ή χαλάκια ντους που χρησιμοποιούνται για τον καθαρισμό του μπάνιου).
- Το υλικό καθαρισμού (υφάσματα, μαντηλάκια και ό, τι είναι απαραίτητο για τον καθαρισμό και την απομάκρυνση της σκόνης) πρέπει να απορρίπτεται ή να επεξεργαστεί με διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1% ή διοξειδίου του χλωρίου σε συγκέντρωση 20 mg / lt.
- Προτείνεται η χρήση υλικών καθαρισμού μίας χρήσης.
- Τα δάπεδα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται με προϊόντα κατάλληλα και σύμφωνα με τους διάφορους τύπους υλικών.
- Συνιστάται επίσης να αφαιρείτε, διακοσμητικά μαξιλάρια ή στοιχεία επίπλωσης που δεν μπορούν να αντέξουν τους καθημερινούς κύκλους καθαρισμού
- Οι κάδοι απορριμμάτων πρέπει να αδειάζονται και να καθαρίζονται.
- Κατά τον καθαρισμό του δωματίου πρέπει να γίνεται απολύμανση στις επιφάνειες και τις σχισμές των ηλεκτρονικών κλειδαριών και καρτοδιακοπών. Η εσωτερική απολύμανση των σχισμών γίνεται με την χρήση καρτών καθαρισμού εμποτισμένων με αλκοολούχο λοσιόν. Το ίδιο ισχύει και με τα χρηματοκιβώτια κάρτας, όπου υπάρχουν.
- Προτείνεται καθαρισμός με ξηρό ατμό των αντικειμένων που δεν τοποθετούνται σε πλυντήριο (πχ κουρτίνες)
- Προτείνεται χρήση ηλεκτρικής σκούπας με φίλτρο HEPA
- Η εκπαίδευση του προσωπικού καθαριότητας για σωστή χρήση απολυμαντικών είναι υποχρεωτική και αναγκαία
- Να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην απολύμανση όλων των συχνά χρησιμοποιούμενων επιφανειών και αντικειμένων, όπως πόμολα, βρύσες, καζανάκια, τηλεχειριστήρια, λαβές πόρτες, κουπαστές, κλπ.

MINI – BAN, ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ, CLUB CAR

Οι εργαζόμενοι ως οδηγοί των οχημάτων αυτών θα πρέπει να είναι ελεύθεροι συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού ή ίωσης.

Συνιστάμενες καλές πρακτικές:

- Συνιστάται η αυστηρή τήρηση των οδηγιών που εκδίδονται από τα αρμόδια υπουργεία σχετικά με το μέγιστο αριθμό ατόμων που μπορεί να μεταφερθούν με τα οχήματα των ΜΜΜ, με βάση τη μέγιστη χωρητικότητά τους σε καθήμενους
- Ειδικότερα, σύμφωνα με τη με αρ. Δ1α/ΦΠ.οικ.27815 Κοινή Υπουργική Απόφαση (ΦΕΚ Β'1647/03.05.2020) για τα μέτρα προστασίας σε επιβατηγά οχήματα, δημόσιας χρήσης και ιδιωτικής χρήσης με οδηγό του ν. 4093/2012 (Α'222): Οχήματα μέχρι 5 θέσεων, μεταφορά ενός επιβάτη πλέον του οδηγού. Κατ' εξαίρεση επιτρέπεται η μεταφορά δεύτερου επιβάτη, εφόσον αυτός είναι συνοδός ατόμου που χρήζει βοήθειας. Οχήματα 6 ή 7 θέσεων, μεταφορά 2 επιβατών, πλέον του οδηγού. Οχήματα 8 ή 9 θέσεων, μεταφορά 3 επιβατών, πλέον του οδηγού. Επιτρέπεται η κατ' εξαίρεση υπέρβαση του ορίου επιβατών, εφόσον στο όχημα επιβαίνουν πέραν του οδηγού μόνο γονείς με τα ανήλικα τέκνα τους.
- Για τα τουριστικά λεωφορεία δημόσιας χρήσης και ειδικά τουριστικά λεωφορεία περιήγησης πόλεων ανοικτού ή κλειστού τύπου επιτρέπεται η μεταφορά επιβατών μέχρι πλήρωσης ποσοστού 50% του προβλεπόμενου μέγιστου αριθμού μεταφερόμενων επιβατών ανά όχημα (υπ' αριθμ Δ1α/ΓΠ.οικ. 29114 «Κανόνες τήρησης αποστάσεων σε ιδιωτικές επιχειρήσεις, δημόσιες υπηρεσίες και άλλους χώρους συνάθροισης κοινού στο σύνολο της Επικράτειας, προς περιορισμό της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19» - Β'1780)
- Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να καταβάλλεται ιδιαίτερη προσπάθεια ώστε να τηρείται απόστασή τουλάχιστον 1,5 μέτρου μεταξύ των επιβαινόντων.
- Συνιστάται η τοποθέτηση σε εμφανή σημεία σημάτων και υπομνήσεων για την τήρηση των αποστάσεων του 1,5 – 2 μέτρα, και των βασικών κανόνων υγιεινής συμπεριφοράς σχετικά με το βήχα ή το φτέρνισμα

- Η χρήση προστατευτικών масκών είτε υφασμάτινων είτε χειρουργικών είναι υποχρεωτική. Κανείς δεν θα πρέπει να επιβιβάζεται στο λεωφορείο χωρίς προστατευτική μάσκα.
- Η αντισηψία των χεριών είναι υποχρεωτική. Δεν είναι απαραίτητο οι επιβαίνοντες να φορούν γάντια, αντίθετα προτείνεται η ύπαρξη αντισηπτικού σε τουλάχιστον 2 σταθερά σημεία εντός του οχήματος και η κατάλληλη σήμανση που θα υπενθυμίζει στους επιβαίνοντες την χρήση του αντισηπτικού αμέσως μετά την επιβίβασή τους
- Όπου υπάρχει η τεχνική δυνατότητα φωνητικών μηνυμάτων, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υπόμνηση των βασικών κανόνων υγιεινής και απολύμανσης των χεριών σε κάθε στάση
- Η χρήση του κλιματισμού του οχήματος πρέπει να γίνεται με βάση τις οδηγίες που έχουν εκδοθεί για τα κλιματιστικά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ρυθμίζεται στην εξωτερική τροφοδοσία αέρα και ποτέ στην ανακύκλωση
- Προτείνεται φυσικός εξαερισμός με ανοικτά παράθυρα ή εναλλακτικά, χρήση συστημάτων εξαερισμού οροφής
- Μετά την ολοκλήρωση της διαδρομής και ενόσω το όχημα σταθμεύει στην αφετηρία του ,θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά με κοινό απορρυπαντικό και σαπούνι ή απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:50 αν χρησιμοποιείται χλωρίνη αρχικής αραίωσης 5% (διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1%) ή διοξείδιο του χλωρίου σε συγκέντρωση 20 mg/lit). Κάθε επιφάνεια που μπορεί να αγγιχθεί όπως όλες οι χειρολαβές, οι θύρες του οχήματος, τα υποβραχιόνια των καθισμάτων, τα κομβία ειδοποίησης στάσης, το τιμόνι, ο μοχλός ταχυτήτων, ο μοχλός του χειρόφρενου, οι διακόπτες των φωτών κατάδειξης, οι χειρολαβές των θυρών του οχήματος θα πρέπει να ελέγχονται ότι καθαρίστηκαν στο τέλος κάθε διαδρομής. Συστήνεται η χρήση λίστας ελέγχου, όπου θα χρησιμεύει ως υπόμνηση των σημείων καθαρισμού στους υπαλλήλους που αναλαμβάνουν τον καθαρισμό του οχήματος

- Συστήνεται οι θύρες του οχήματος και κάθε παράθυρο που έχει αυτή την δυνατότητα, να παραμένει ανοιχτό για να επιτυγχάνεται καλός αερισμός του οχήματος όσο αυτό σταθμεύει στην αφετηρία.
- Συστήνεται να απολυμαίνονται με κατάλληλα μέσα όλες οι υφασμάτινες επιφάνειες των καθισμάτων και των πλατών των καθισμάτων καθώς και ολόκληρο το εσωτερικό του οχήματος
- Ο προσεκτικός μηχανολογικός έλεγχος, η τακτική συντήρηση των οχημάτων και η άμεση αναφορά τυχών βλαβών και δυσλειτουργιών από τους οδηγούς, είναι ουσιαστική για την ασφαλή χρήση τους

ΥΔΡΑΥΛΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Ιδιαίτερη μέριμνα θα πρέπει να δοθεί για την επαναλειτουργία τουριστικών εγκαταστάσεων που παρέμειναν κλειστές για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μετά από παρατεταμένη διακοπή λειτουργίας και πριν επιστρέψουν οι πελάτες τα κτίρια πρέπει να αξιολογούνται για μούχλα και υπερβολική υγρασία. Οι διαχειριστές κτιρίων μπορούν να εξετάσουν το ενδεχόμενο συνεχούς παρακολούθησης της υγρασίας των εσωτερικών χώρων χρησιμοποιώντας ένα ψηφιακό υγρόμετρο, ιδανικά περισσότερες από μία φορές την ημέρα

- Εάν εντοπιστεί υγρασία ή μούχλα, καταρχάς πρέπει να εντοπιστεί η πηγή εισόδου νερού / διαρροή. Ο καθαρισμός και η αποκατάσταση θα πρέπει στη συνέχεια να πραγματοποιείται πριν από την επανεκκίνηση του κτιρίου.
- Τα συστήματα HVAC του κτιρίου όπου υπάρχουν και που ήταν σε αδράνεια κατά τη διάρκεια παρατεταμένης διακοπής, θα πρέπει να λειτουργήσουν για τουλάχιστον 48 έως 72 ώρες πριν επιστρέψουν οι πελάτες του τουριστικού καταλύματος. Μετά από αυτή την χρονική περίοδο να ελεγχθούν τα φίλτρα HVAC και αν χρειαστεί να αντικατασταθούν με νέα. Μετά το άνοιγμα της ξενοδοχειακής μονάδας συνίσταται εβδομαδιαίος έλεγχος και συντήρηση του συστήματος, καθώς και βαθμονόμησή του. Στη συνέχεια η συχνότητα των ελέγχων συστήματος HVAC μπορεί να μειωθεί σταδιακά (π.χ. μηνιαία,

τριμηνιαία), ανάλογα με τις προδιαγραφές λειτουργίας και συντήρησης για το συγκεκριμένο κάθε φορά σύστημα.

- Όλα τα καταλύματα θα πρέπει να συμμορφώνονται με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας «Προστασία της Δημόσιας Υγείας από τον κορονοϊό SARS-COV-2 στα συστήματα ύδρευσης και αποχέτευσης».
 - Ένα πρόβλημα που πρέπει να επιλυθεί, είναι η μόλυνση με *Legionella* του συστήματος ύδρευσης της ξενοδοχειακής μονάδας και ο κίνδυνος νόσησης των πελατών με τη νόσο των Λεγεωνάριων η οποία είναι μια βαριά μορφή πνευμονίας (λοίμωξη των πνευμόνων), που οφείλεται στο βακτήριο *Legionella*. Έχει θνητότητα περίπου 5–10% και μεταδίδεται μέσω της εισπνοής μικροσκοπικών σταγονιδίων νερού (αερολύματα/αεροζόλ) που περιέχουν τα βακτήρια *Legionella*. Τα βακτήρια αυτά ζουν στο νερό και πολλαπλασιάζονται υπό κατάλληλες συνθήκες, σε δεξαμενές ζεστού και κρύου νερού, σε σωληνώσεις με ελάχιστη ή καθόλου ροή νερού (συμπεριλαμβάνονται τα μη κατειλημμένα δωμάτια), στα ιζήματα/λάσπη (βιομεμβράνες) και τις ακαθαρσίες εσωτερικών επιφανειών σωληνώσεων και δεξαμενών, σε στάσιμο νερό και σε τεχνητά συστήματα νερού με θερμοκρασίες 20°C έως 50°C. Παραδείγματα σημείων στα οποία μπορούν να δημιουργηθούν σταγονίδια νερού (αερολύματα), και υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης είναι: οι καταιωνηστήρες των ντους και βρύσες, οι μπανιέρες spa/υδρομασάζ, οι πύργοι ψύξης και εξατμιστικοί συμπυκνωτές που χρησιμοποιούνται στα κλιματιστικά συστήματα, διακοσμητικά σιντριβάνια(κυρίως σε εσωτερικούς χώρους), προθήκες επίδειξης φαγητών με υγραντήρες, συστήματα νερού με σωλήνες άρδευσης φυτών κ.α. Γι αυτό στην περίπτωση που τα τουριστικά καταλύματα παρέμειναν εκτός λειτουργίας για πάνω από ένα μήνα, κατά την επαναλειτουργία τους πρέπει να ακολουθηθούν τα ακόλουθα βήματα:
1. Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, εάν τα δωμάτια δεν είναι κατειλημμένα και πάντοτε πριν την είσοδο επισκεπτών, ανοίξτε όλες τις βρύσες και τα ντους μέσα στα δωμάτια των επισκεπτών και στους λοιπούς χώρους και αφήστε το νερό να τρέξει για αρκετά λεπτά
 2. Διατηρείτε τις κεφαλές των ντους και τις βρύσες καθαρές και ελεύθερες από εναποθέσεις αλάτων.

3. Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τακτικά όλα τα φίλτρα νερού, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, τουλάχιστον από έναν έως τρεις μήνες.
4. Επιθεωρείτε μηνιαίως τις δεξαμενές νερού, τους πύργους ψύξης και τις ορατές σωληνώσεις. Διασφαλίστε ότι όλα τα καλύμματα είναι ακέραια και σταθερά στη θέση τους.
5. Επιθεωρείτε το εσωτερικό των δεξαμενών κρύου νερού τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο και απολυμαίνετε με διάλυμα χλωρίου συγκέντρωσης 50mg/l και καθαρίζετε εάν υπάρχουν εναποθέσεις ή τυχόν ακαθαρσίες.
6. Βεβαιωθείτε ότι τυχόν τροποποιήσεις ή νέες εγκαταστάσεις στο σύστημά σας δεν προκαλούν διαλείπουσα ή καθόλου ροή νερού στα συστήματα σωληνώσεων και απολυμαίνετε το σύστημα μετά από κάθε εργασία.
7. Εάν υπάρχει πισίνα για SPA (υδρομασάζ, τζακούζι, λουτρό spa), βεβαιωθείτε ότι: α) εμπλουτίζεται συνεχώς με διάλυμα χλωρίου ή βρωμίου 2–3mg/l ή με διάλυμα διοξειδίου του χλωρίου καθαρότητας 99,99% στα 0,4 mg/lit, και ότι τα επίπεδα του pH ελέγχονται τουλάχιστον τρεις φορές την ημέρα, β) κάθε ημέρα αντικαθίσταται η μισή ποσότητα του νερού τουλάχιστον, γ) τα φίλτρα άμμου εκπλένονται καθημερινά με αντίστροφη ροή, δ) ολόκληρο το σύστημα καθαρίζεται και απολυμαίνεται μία φορά την εβδομάδα.
8. Καταγράφετε καθημερινά όλες τις ενδείξεις επεξεργασίας του νερού, όπως η θερμοκρασία, το pH και οι συγκεντρώσεις χλωρίου και βεβαιωθείτε ότι ελέγχονται τακτικά από τον διευθυντή του καταλύματος. Ο έλεγχος για Legionella αποτελεί πολύ χρήσιμο εργαλείο για την διασφάλιση της υγείας και της ασφάλειας στο τουριστικό κατάλυμα, αλλά μόνον εφόσον διενεργείται από εκπαιδευμένο προσωπικό, το οποίο παράλληλα αξιολογεί το σύστημα νερού. Επιπλέον, τα δείγματα νερού θα πρέπει να εξετάζονται μόνο από εργαστήρια που είναι διαπιστευμένα για τον έλεγχο της Legionella.
9. Το σύστημα κρύου και ζεστού νερού πρέπει να τίθεται σε λειτουργία περιοδικά, σαν να λειτουργεί η εγκατάσταση κανονικά. Σε κανένα σημείο δεν πρέπει να μείνει στάσιμο νερό για περισσότερο από μία εβδομάδα.
10. Το νερό μαζί με το μικροβιοκτόνο (π.χ. Χλώριο) θα πρέπει να συνεχίσει να κυκλοφορεί σε κάθε σημείο (δηλαδή και στην πιο απομακρυσμένη βρύση του κτιρίου).

11. Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, κάθε βρύση (ζεστό και κρύο νερό) και καζανάκι τουαλέτας πρέπει να λειτουργούν, ώστε το νερό να τρέχει για μερικά λεπτά. Γίνεται έκπλυση (άδειασμα) σε εβδομαδιαία βάση των τυφλών σημείων (π.χ. δοχεία διαστολής) και όλων των σημείων όπου το νερό δεν κυκλοφορεί.
12. Τουλάχιστον μία φορά ανά εβδομάδα, το ζεστό νερό στους θερμαντήρες πρέπει να φθάσει στους 65°C για μία ώρα και στη συνέχεια (αφού περάσει η μία ώρα) αυτό το νερό πρέπει να κυκλοφορήσει στις βρύσες (το νερό που επιστρέφει πρέπει να έχει θερμοκρασία >60°C). Προσοχή στα εγκαύματα. Η θέρμανση χρησιμοποιείται για την περιοδική απολύμανση του ζεστού νερού χρήσης. Εάν, για διάφορους λόγους, αποφασισθεί να μην θερμαίνεται το νερό, για όσο χρονικό διάστημα δεν λειτουργεί η εγκατάσταση, τότε πρέπει:
 - α) είτε να χρησιμοποιηθεί άλλος τρόπος απολύμανσης του νερού που κυκλοφορεί στο κύκλωμα του ζεστού νερού (π.χ. με την προσθήκη κάποιου μικροβιοκτόνου-προσοχή στην οξείδωση του εξοπλισμού). Σημειώνεται ότι μπορεί το ζεστό νερό (εφόσον δεν θερμαίνεται) να έχει ήδη ικανοποιητική συγκέντρωση μικροβιοκτόνου (π.χ. 0,3-0,4ppm υπολειμματικό Χλώριο), οπότε δεν χρειάζεται η προσθήκη επιπλέον μικροβιοκτόνου. β) είτε λίγο πριν την επανέναρξη της λειτουργίας της εγκατάστασης, γίνεται απολύμανση του συστήματος (θέρμανση και έκπλυση (flushing) κάθε βρύσης με το νερό θερμοκρασίας >65°C). Σε κάθε περίπτωση (με ή χωρίς θέρμανση), πρέπει να κυκλοφορεί και το νερό χρήσης του ζεστού κυκλώματος. Εναλλακτικά, οι θερμαντήρες που δεν χρησιμοποιούνται μπορούν να αδειάσουν, να καθαριστούν (από λάσπη και άλατα) και να παραμείνουν στεγνοί. Όταν ξαναγεμίσουν νερό, ακολουθείται η παραπάνω διαδικασία απολύμανσης με θέρμανση (>65°C για τουλάχιστον μία ώρα και μετά την μία ώρα κυκλοφορία του νερού).
13. Δεξαμενές αποθήκευσης νερού χρήσης: Εφόσον δεν θα υπάρχει μεγάλη κατανάλωση, μειώνεται ο όγκος του περιεχόμενου νερού, έτσι ώστε να μη παραμένει στάσιμο για μεγάλο χρονικό διάστημα και να ανανεώνεται συχνά. Συνεχίζεται κανονικά η προσθήκη του μικροβιοκτόνου.

14. Πύργοι Ψύξης: Σε συνεργασία με τους υπεύθυνους για την εγκατάσταση και τη συντήρηση των Πύργων Ψύξης εξετάζονται 2 εναλλακτικές λύσεις:

α) Άδειασμα και στέγνωμα του Πύργου Ψύξης, μέχρι να επαναλειτουργήσει το σύστημα (1-2 εβδομάδες προ της επαναλειτουργίας). Σε αυτή την περίπτωση, τα συστήματα ξαναγεμίζουν με νερό πριν την επαναλειτουργία τους, γίνεται απολύμανση του νερού και του εξοπλισμού (π.χ. με χλώριο ή με άλλο κατάλληλο απολυμαντικό), αφήνεται να κυκλοφορήσει το νερό με το απολυμαντικό σε κάθε σημείο και μετά δίνεται σε κανονική λειτουργία.

β) Επειδή (ειδικά σε μεγάλα συστήματα) μπορεί να παραμείνει μικρή ποσότητα νερού σε κάποιο σημείο, κάποιοι προτιμούν να παραμείνει γεμάτος με νερό ο Πύργος Ψύξης. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να γίνεται κανονικά η προσθήκη των μικροβιοκτόνων και των λοιπών χημικών στο νερό και ο Π.Ψ. να τίθεται περιοδικά σε λειτουργία, ώστε να φθάνει το νερό (με το μικροβιοκτόνο) σε όλο το κύκλωμα.

15. Τα εργαστήριά πρέπει να είναι Διαπιστευμένα από το Εθνικό Σύστημα Διαπίστευσης σύμφωνα με το πρότυπο ISO/IEC 17025 για την παράμετρο ανίχνευσης και καταμέτρησης του βακτηριδίου της Λεγεωνέλλας. Η δειγματοληψία διενεργείται από εξειδικευμένο προσωπικό της εταιρείας ενώ η συλλογή, μεταφορά, και ανάλυση των δειγμάτων πραγματοποιούνται σύμφωνα με τις πρότυπες μεθόδους. Το σύστημα θα πρέπει να ελέγχεται, ώστε να τεκμηριώνεται η αποτελεσματικότητα των μέτρων που θα υιοθετηθούν. Ο έλεγχος περιλαμβάνει περιοδικές μετρήσεις υπολειμματικού χλωρίου και θερμοκρασιών (εφόσον λειτουργούν οι θερμαντήρες) και αναλύσεις σε συγκεκριμένα σημεία για τη Legionella, ώστε να προληφθεί η εμφάνιση προβλημάτων. Ο έλεγχος για την παρουσία Legionella στο σύστημα είναι ιδιαίτερα σημαντικός πριν την επαναλειτουργία κάθε συστήματος της εγκατάστασης (περίπου 15 - 20 ημέρες πριν την επαναλειτουργία).

16. Για τις πισίνες πρέπει να επισημανθεί ότι πρέπει να εφαρμόζονται λεπτομερώς οι οδηγίες του κατασκευαστή του συστήματος απολύμανσης και σύμφωνα με την ΥΑ Γ1 443/1974, ότι η απαιτούμενη συχνότητα δειγματοληψιών και αναλύσεων για κολυμβητικές δεξαμενές, είναι 1 δείγμα

εβδομαδιαίως. Με την εγκύκλιο 14947/4-3-2020 για την πρόληψη μετάδοσης του κορωνοϊού, για τους επόμενους 4 μήνες η συχνότητα έχει διπλασιαστεί σε 2 δείγματα κάθε εβδομάδα.

ΠΙΣΙΝΕΣ, ΣΠΑ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, MASSAGE – ΚΕΝΤΡΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Οι πισίνες, τα spa και οι χώροι γυμναστικής εξακολουθούν να είναι ασφαλείς στη χρήση, αρκεί τα ξενοδοχεία να φροντίζουν να διατηρήσουν την κοινωνική απόσταση και τα πρωτόκολλα υγιεινής σε όλους τους τομείς. Μερικά ζητήματα που πρέπει να εξεταστούν και να ληφθούν σοβαρά υπόψη είναι:

- Η απαγόρευση λειτουργίας των εσωτερικών κολυμβητικών δεξαμενών στην παρούσα φάση της πανδημίας
- Ο σχολαστικός έλεγχος του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης της εγκατάστασης ώστε να αποκαθίστανται άμεσα τυχόν βλάβες
- Ο μέγιστος συνολικός αριθμός των εισερχομένων εντός της δεξαμενής κάθε στιγμή δεν θα είναι μεγαλύτερος από έναν λουόμενο ανά 5 m² επιφανείας νερού.
- Συνιστάται αυστηρή τήρηση της ατομικής υγιεινής, χρήση σαγιονάρας στους βοηθητικούς χώρους της πισίνας και ύπαρξη ποδολουτήρα, ο οποίος θα περιέχει υδατικό διάλυμα με 0,3-0,6% χλώριο προς απολύμανση των ποδιών, πριν την είσοδο στην κολυμβητική δεξαμενή
- Οι κανόνες ατομικής υγιεινής πρέπει να είναι αναρτημένοι στους χώρους της κολυμβητικής δεξαμενής σε εμφανή σημεία προς υπενθύμιση
- Τήρηση απόστασης: η διάταξη των καθισμάτων (ξαπλώστρες, καρέκλες, πουφ, σεζλόνγκ, κτλ.) θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η απόσταση μεταξύ των ακρότερων σημείων των καθισμάτων δυο ατόμων που βρίσκονται σε δύο διαφορετικές ομπρέλες ή δύο ατόμων που διαμένουν σε διαφορετικό δωμάτιο, να είναι τουλάχιστον 2 μέτρα σε κάθε κατεύθυνση.
- Συνιστάται ή χρήση υλικών ή η κάλυψη αντικειμένων με υλικά που επιδέχονται αποτελεσματικής απολύμανσης στα καθίσματα, τα τραπέζια,

τα κουτιά φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, τα κουμπιά ειδοποίησης του προσωπικού και στους τιμοκαταλόγους.

- Μετά από κάθε εναλλαγή πελατών, θα πρέπει να απολυμαίνονται τα καθίσματα, τα τραπεζάκια, τα κουτιά φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, οι τιμοκατάλογοι και κάθε άλλο αντικείμενο το οποίο θα χρησιμοποιήσει ο επόμενος πελάτης.
- Συνιστάται η προσφορά πετσετών που θα καλύπτουν το σύνολο της επιφάνειας και απολύμανση κάθε ξαπλώστρας/καθίσματος μετά από κάθε χρήση. Συνιστάται η απομάκρυνση υφασμάτων επιφανειών από τις ξαπλώστρες.
- Σε όλους τους χώρους θα πρέπει να εξασφαλίζεται καλός αερισμός.
- Σε κάθε κολυμβητική δεξαμενή θα πρέπει να καταρτίζεται γραπτό πρόγραμμα για τον καθαρισμό και την απολύμανση των εγκαταστάσεων της στο οποίο θα καθορίζεται τι πρέπει να καθαριστεί / απολυμανθεί και πόσο συχνά (π.χ. βαθμίδες κλίμακες, διάδρομοι, εξώστες, αποδυτήρια, ιματιοθήκες, χώροι αποχωρητήριων, χώροι λουτρών, καταιονητήρες, νιπτήρες, βρύσες, βατήρες κατάδυσης, περίμετρος δεξαμενής, δάπεδα, τοίχοι, γραφεία, πόμολα, κουπαστές σκάλας, συσκευές τηλεφώνου, ηλεκτρολογία, κλπ)
- Ορισμένες επιφάνειες πρέπει να καθαρίζονται μόνο με σαπούνι και νερό είτε γιατί δεν αγγίζονται συχνά, είτε γιατί η εφαρμογή απολυμαντικών δεν είναι ασφαλής για τα παιδιά, εφόσον αυτά κάνουν χρήση της δεξαμενής και των χώρων της.
- Οι εξωτερικοί χώροι απαιτούν κανονικό καθαρισμό και όχι απολύμανση. Ο ψεκασμός απολυμαντικού σε εξωτερικούς χώρους δεν έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός
- Συστήνεται ο τακτικός έλεγχος του νερού στην πισίνα ή το υδρομασάζ για να είναι βέβαιο ότι πληρούνται τα πρότυπα ασφαλείας και τα αποδεκτά επίπεδα χλωρίου. Το κατάλληλα επεξεργασμένο νερό πρέπει να παρέχει επαρκή απολύμανση για να εξουδετερώσει τον ιό.
- Συστήνεται ανανέωση του νερού της πισίνας με συχνότητα: Κάθε 4 ώρες για κλειστή πισίνα και κάθε 6 ώρες για υπαίθρια πισίνα. Συστήνεται να

χρησιμοποιείται σύστημα αναρρόφησης για την απομάκρυνση ορατών ακαθαρσιών (π.χ. τρίχες). Είναι σημαντική η απομάκρυνση και το στέγνωμα όλων των εστιών στάσιμου νερού.

- Το σύνολο της εγκατάστασης της πισίνας θα πρέπει να καθαρίζεται καθημερινά συμπεριλαμβανομένου του εξοπλισμού, των καρεκλών, τραπεζιών, κουπαστών, βατήρων κλπ.).
- Ο καθαρισμός του φίλτρου της πισίνας και ο καθαρισμός του τοίχου, πατώματος και των βαθμίδων της πισίνας, θα πρέπει να διενεργείται τουλάχιστον σε εβδομαδιαία βάση
- Χλωρίωση: σωστή λειτουργία και συντήρηση συστημάτων χλωρίωσης σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία (βλ. ΥΑ Γ1/443/1973 όπως τροποποιήθηκε από την Γ4/1150/76 και την ΔΥΓ2/80825/05 και εγκύκλιο για την «Πρόληψη της νόσου των Λεγεωναρίων»). Συστήνεται, η τιμή του υπολειμματικού χλωρίου στο νερό της δεξαμενής να είναι 1-3 mg/L για τις κολυμβητικές δεξαμενές και έως 5 mg/L για τις δεξαμενές υδρομάλαξης.
- Συστήνεται χειρωνακτικός έλεγχος (ή χρήση αναλυτή αλογόνου με καταγραφικό χαρτιού) επιπέδων χλωρίου κάθε 4 ώρες για τις κολυμβητικές δεξαμενές και κάθε μία ώρα για τις δεξαμενές υδρομάλαξης και τήρηση αρχείο καταγραφής, εκτός αν υπάρχει αυτόματος αναλυτής αλογόνου και σύστημα παρακολούθησης με σύστημα ειδοποίησης όταν οι τιμές των παραμέτρων είναι εκτός ορίων.
- Οι τιμές του pH στο νερό των εγκαταστάσεων υδάτων αναψυχής, θα πρέπει να διατηρούνται στα όρια που προβλέπονται από την κείμενη νομοθεσία (βλ. ΥΑ Γ1/443/1973 όπως τροποποιήθηκε από την Γ4/1150/76 και την ΔΥΓ2/80825/05). Προτείνεται τακτική μέτρηση και τήρηση αρχείων καταγραφής pH ανά οκτώ ώρες κατά τη διάρκεια λειτουργίας των κολυμβητικών δεξαμενών και τουλάχιστον ανά δύο ώρες κατά τη διάρκεια λειτουργίας των δεξαμενών υδρομάλαξης και υδροθεραπείας, εφόσον δεν υπάρχει αυτόματο σύστημα καταγραφής.
- Οι καταιωνιστήρες (ντους) που εξυπηρετούν τις εγκαταστάσεις υδάτων αναψυχής, συνιστάται να διαχωρίζονται με αδιαφανές διαχωριστικό έτσι

ώστε να καθίσταται δυνατό το αποτελεσματικό λούσιμο των κολυμβητών πριν να εισέλθουν στη κολυμβητική δεξαμενή.

- Θα πρέπει να δίνεται έμφαση στην ενημέρωση των πελατών, με σχετική σήμανση, για χρήση των καταιωνιστήρων πριν και μετά τη χρήση της κολυμβητικής δεξαμενής και του γυμναστηρίου. Συνιστάται να παρέχονται από το κατάλυμα τα απαραίτητα (π.χ. σαπούνι, αφρόλουτρο, κτλ.), καθώς επίσης και υγρό αντισηπτικό κατά την είσοδο στους καταιωνιστήρες. Το πλύσιμο των χεριών ή η χρήση αντισηπτικού χεριών πριν χρησιμοποιηθεί ο εξοπλισμός θα πρέπει να είναι επίσης υποχρεωτική
- Να καθαρίζονται τακτικά οι χώροι γύρω από την πισίνα και οι χώροι γυμναστικής, όπως αποδυτήρια, ντους και τουαλέτες.
- Εφόσον κριθεί απαραίτητο θα πρέπει να πραγματοποιηθεί υπερχλωρίωση (προσθήκη επιπλέον ποσότητας χλωρίνης στην πισίνα για όλο το βράδυ, με σκοπό να επιτευχθεί επίπεδο 6.0 ppm) – Συνιστάται κάθε 2 έως 4 εβδομάδες, διάστημα κατά το οποίο η πισίνα χρησιμοποιείται. Μετά την υπερχλωρίωση, η πισίνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί εφόσον τα επίπεδα χλωρίνης είναι <3.0 ppm.
- Σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος λοίμωξης SARS-CoV-2 σε κάθε κολυμβητική δεξαμενή πρέπει να καταρτίζεται πρόγραμμα για τον καθαρισμό και την απολύμανση των χώρων, των επιφανειών και των αντικειμένων με μεθοδολογία και εξοπλισμό που θα εξασφαλίζει την αποτελεσματική και ασφαλή καταπολέμηση του ιϊκού φορτίου των μολυσμένων χώρων και επιφανειών, χωρίς την πρόκληση φθορών και καταστροφής των υλικών και των αντικειμένων. Για τις επιφάνειες που έχουν πιθανά επιμολυνθεί απαιτείται είτε διάλυμα 5.000 ppm υποχλωριώδους νατρίου για χρόνο δράσης 10 λεπτά, είτε 1.000 ppm για 30 λεπτά. Τα υφάσματα του μολυσμένου χώρου να πλένονται σε υψηλή θερμοκρασία νερού (90°C) με τη χρήση κοινού απορρυπαντικού πλυντηρίου ρούχων ή εναλλακτικά σε χαμηλότερη θερμοκρασία πλύσης με χρήση προϊόντων με απολυμαντική δράση. Στην περίπτωση που κάποια αντικείμενα δεν μπορούν να καθαριστούν ή/και απολυμανθούν όπως περιγράφεται παραπάνω όπως π.χ. έπιπλα επικαλυμμένα με

ταπετσαρία ή στρώματα, μπορεί να ακολουθηθεί μέθοδος καθαρισμού με ατμό.

- Οι λουόμενοι που χρησιμοποιούν την πισίνα οφείλουν:
 1. Να συμμορφώνονται με τις υποδείξεις και τις οδηγίες του προσωπικού.
 2. Να ακολουθούν τους κανόνες ατομικής υγιεινής που είναι αναρτημένοι στους χώρους της κολυμβητικής δεξαμενής (πλύσιμο των χεριών, ατομικό λουτρό καθαριότητας, χρήση σαγιονάρας στα αποδυτήρια).
 3. Να λαμβάνουν υποχρεωτικά λουτρό καθαριότητας πριν από τη χρήση της κολυμβητικής δεξαμενής.
 4. Σε περίπτωση χρήσης των αποχωρητηρίων των εγκαταστάσεων, να λαμβάνουν λουτρό καθαριότητας εκ νέου πριν την είσοδό τους στη δεξαμενή.
 5. Να κάνουν υποχρεωτικά χρήση του ποδολουτήρα, ο οποίος περιέχει υδατικό διάλυμα με 0,3-0,6% διαθέσιμο χλώριο προς απολύμανση των ποδιών, πριν την είσοδό τους στη δεξαμενή.
 6. Να φέρουν αδιάβροχο κάλυμμα κεφαλής (σκουφάκι).
 7. Να μην εισέρχονται στη δεξαμενή αν πάσχουν από δερματική πάθηση. Άτομα με εκτεταμένες εκδορές, φλύκταινες ή ανοικτά τραύματα οφείλουν να ενημερώνονται για τον κίνδυνο μόλυνσης που διατρέχουν και να αποφεύγουν τη χρήση της δεξαμενής.
- Η διάταξη των καθισμάτων (ξαπλώστρες, καρέκλες κτλ.) θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η απόσταση μεταξύ των ακρότερων σημείων των καθισμάτων δυο ατόμων που βρίσκονται σε δύο διαφορετικές ομπρέλες ή δύο ατόμων που διαμένουν σε διαφορετικό δωμάτιο, να είναι τουλάχιστον 2 μέτρα σε κάθε κατεύθυνση.
- Συνιστάται η χρήση υλικών ή κάλυψη αντικειμένων με υλικά που επιδέχονται αποτελεσματικής απολύμανσης στα καθίσματα, τα τραπέζια, τα κουμπιά ειδοποίησης του προσωπικού και στους τιμοκαταλόγους.

- Μετά από κάθε αλλαγή πελατών θα πρέπει να απολυμαίνονται τα καθίσματα, τα τραπεζάκια, οι τιμοκατάλογοι και κάθε άλλο αντικείμενο το οποίο θα χρησιμοποιήσει ο επόμενος πελάτης.
- Συνιστάται η απολύμανση κάθε ξαπλώστρας/καθίσματος μετά από κάθε χρήση. Συνιστάται η απομάκρυνση υφασμάτων επιφανειών από τις ξαπλώστρες
- Στα γυμναστήρια, καθαρίστε συχνά όλο τον εξοπλισμό με διάλυμα απολύμανσης που περιέχει τουλάχιστον 60% αιθυλική αλκοόλη. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε περιοχές «υψηλής αφής», όπως τα βάρη, οι χειρολαβές διαδρόμων και ποδηλάτων καθώς και χαλάκια γιόγκα και μπάλες γυμναστικής.
- Απαγορεύεται σε άτομα που νοσούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις εγκαταστάσεις. Οι επισκέπτες θα συμπληρώνουν ειδικό ερωτηματολόγιο εισόδου για συμπτώματα από το αναπνευστικό πριν εισέλθουν στο χώρο.
- Στο χώρο του γυμναστηρίου θα πρέπει να γίνει ανάρτηση, στην είσοδο και σε εμφανή σημεία εσωτερικά του γυμναστηρίου, οδηγιών που αφορούν: στους κανόνες αναπνευστικής υγιεινής, στην εφαρμογή της υγιεινής των χεριών, στα συμπτώματα για COVID-19 λοίμωξη
- Η ταυτόχρονη παρουσία αριθμού ατόμων (αθλούμενοι και προσωπικό), θα υπολογίζεται ανάλογα με τα τετραγωνικά
- Η είσοδος των αθλουμένων να γίνεται με προ-συνεννόηση και με πλήρη καταγραφή των προσωπικών στοιχείων (ονοματεπώνυμο, τηλέφωνο) καθώς και του είδους και της διάρκειας της άσκησης. Εάν το άτομο ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου συστήνεται η αποφυγή της γυμναστικής σε κλειστό χώρο
- Θα πρέπει να τοποθετηθούν κλειστοί ποδοκίνητοι κάδοι σε εμφανή σημεία
- Θα πρέπει να τηρείται απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων ανάμεσα στα όργανα (πχ διάδρομοι)
- Υποχρεωτικά θα πρέπει να διενεργείται καθαρισμός / απολύμανση των οργάνων με καθαριστικό/απολυμαντικό, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, μετά από κάθε χρήση

- Η χρήση της τουαλέτας θα πρέπει να ακολουθεί τις προαναφερθέντες προδιαγραφές για κλείσιμο του καπακιού της λεκάνης και στη συνέχεια να ακολουθεί ο συνήθης καταιωνισμός νερού
- Θα πρέπει να τοποθετηθεί σύστημα αυτόματης απελευθέρωσης χλωρίου ταυτόχρονα με τον καταιωνισμό του νερού
- Συστήματα στεγνώματος χεριών με αέρα θα πρέπει να αποφεύγονται και να χρησιμοποιούνται μόνο χάρτινες χειροπετσέτες που θα απορρίπτονται σε ποδοκίνητο κλειστό κάδο απορριμμάτων
- Θα πρέπει να μην επιτρέπεται η χρήση μηχανημάτων αυτόματων πωλήσεων
- Θα πρέπει να εφαρμόζονται αυστηρά από όλους οι κανόνες φυσικής απόστασης
- Θα πρέπει να καθίσταται υποχρεωτική η χρήση μάσκας για τους εργαζόμενους στο γυμναστήριο σε όλη τη διάρκεια της εργασίας τους
- Ο κάθε αθλούμενος θα πρέπει υποχρεωτικά να χρησιμοποιεί την ατομική του πετσέτα
- Τα ρούχα και οι πετσέτες που χρησιμοποιήθηκαν στο γυμναστήριο να καθαρίζονται στο πλυντήριο με κοινό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (> 60⁰ C)
- Στα MASSAGE και τα κέντρα αισθητικής θα πρέπει να χρησιμοποιείται ξεχωριστό δωμάτιο για τον κάθε πελάτη.
- Η επιφάνεια για massage, θα πρέπει να αποτελείται από ανθεκτικό πλαστικό ή άλλο αδιάβροχο υλικό, το οποίο πλένεται πιο εύκολα. Θα πρέπει να απολυμαίνεται με διάλυμα χλωρίνης 5% σε αναλογία 1:50 (διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1%) και να ακολουθεί ξέπλυμα με νερό. Καθημερινά θα πρέπει να γίνεται έλεγχος για τυχόν ελαττώματα (πχ σκισίματα) της επιφάνειας για massage
- Το προσωπικό οφείλει να τηρεί βασικούς κανόνες καθαριότητας, πλυσίματος των χεριών, και να διατηρεί τα νύχια κοντά. Συστήνεται η αποφυγή τεχνητών νυχιών, ή άλλων αξεσουάρ (πχ ρολόγια, δαχτυλίδια).

- Η χρήση καθαρού ιματισμού του εργαζόμενου προτού έρθει σε επαφή με τον πελάτη είναι απαραίτητη. Για την απόρριψη του χρησιμοποιημένου ιματισμού να χρησιμοποιείται κλειστός κάδος
- Θα πρέπει να τηρείται αρχείο καθαριότητας και απολύμανσης
- Να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην καθαριότητα κεφαλών ντους.

ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

Σε κάθε οργανωμένη παραλία με ευθύνη της διοίκησης, πρέπει να υπάρχει γραπτό σχέδιο για τη διαχείριση ύποπτου περιστατικού COVID-19 στο οποίο περιγράφονται:

- I. Τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν ένα άτομο ως ύποπτο κρούσμα λοίμωξης COVID-19
- II. Τον αριθμό κλήσης «1135» για την επικοινωνία με τον αρμόδιο φορέα για την αναφορά του περιστατικού και την καθοδήγηση για τη διαχείριση του στην ελληνική και στην αγγλική γλώσσα,
- III. Την προσωρινή απομόνωση του περιστατικού μέχρι την ασφαλή μεταφορά του για ιατρική διάγνωση (εξασφάλιση ενός σκιερών χώρου με φυσικό αερισμό, τοποθέτηση χειρουργικής μάσκας στο άτομο που παρουσιάζει συμπτώματα, χορήγηση χαρτομάντηλων, πλαστικής σακούλας για την απόρριψη τους και αντισηπτικό χεριών περιεκτικότητας 60% σε αλκοόλη),
- IV. Χρήση χειρουργικής μάσκας, προστατευτικών γυαλιών, ποδονάρια, αδιάβροχης ποδιάς με μακριά μανίκια και γαντιών από όποιον εισέρχεται στον χώρο προσωρινής απομόνωσης (ο χρησιμοποιημένος προστατευτικός εξοπλισμός πρέπει να απορρίπτεται σε σακούλα και σε καμία περίπτωση να μην ξαναχρησιμοποιείται, ενώ μετά την απόρριψη του προστατευτικού εξοπλισμού πρέπει τα χέρια να πλένονται καλά με νερό και σαπούνι),

- V. Εξαερισμός του χώρου προσωρινής απομόνωσης και καθαριότητα και απολύμανση των επιφανειών και των αντικειμένων μετά την απομάκρυνση του ασθενούς
- Για την εφαρμογή του γραπτού σχεδίου και για τον κανονισμό λειτουργίας της παραλίας, σε ότι αφορά την πρόληψη περιστατικών COVID-19 στο προσωπικό και στους πελάτες πρέπει να οριστεί ένα αρμόδιο άτομο. Τόσο τα περιστατικά όσο και τα μέτρα που εφαρμόστηκαν θα πρέπει να καταγράφονται στο βιβλίο των περιστατικών της παραλίας που θα διατηρεί το αρμόδιο άτομο.
 - Η εφαρμογή κανόνων ατομικής υγιεινής και προστασίας είναι ζωτικής σημασίας
 - Θα πρέπει να υπάρχουν σταθμοί αντισηπτικών (περιεκτικότητας τουλάχιστο 60% σε αλκοόλη) στα σημεία εισόδου σε διάφορα σημεία όπως στις κοινόχρηστες τουαλέτες, στην είσοδο και στα σημεία εξυπηρέτησης των εγκαταστάσεων της παραλίας.
 - Θα πρέπει να εφαρμόζεται σωστά η ορθή αναπνευστική υγιεινή, δηλαδή η κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο κατά τον πταρμό και τον βήχα και στη συνέχεια απόρριψη αυτού σε πλαστική σακούλα και εφαρμογή αντισηπτικού στα χέρια. Για αυτό το σκοπό, σε εμφανές σημείο σε διάφορα σημεία θα πρέπει να έχει ληφθεί πρόνοια για τον αντίστοιχο εξοπλισμό (χαρτομάντιλα ή χάρτινες πετσέτες και γάντια μιας χρήσεως, πλαστική σακούλα, κ.λπ.).
 - Οι διαχειριστές της παραλίας και όσοι παρέχουν υπηρεσίες σε αυτές θα πρέπει να παρέχουν πληροφορίες και εκπαίδευση στο προσωπικό σχετικά με τα μέτρα ατομικής υγιεινής:
 - Τεχνικές πλυσίματος χεριών
 - Πότε συνιστάται η χρήση αντισηπτικών αντί για πλύσιμο των χεριών (πχ. εάν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά αλκοολούχο διάλυμα).
 - Μετά από ποιες δραστηριότητες θα πρέπει να πλένονται τα χέρια

- Στη σχολαστική τήρηση των μέτρων υγιεινής, και συγκεκριμένα: αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια.
 - Αποφυγή επαφής με ασθενείς που έχουν συμπτώματα του αναπνευστικού.
 - Κατάλληλη διαχείριση αποβλήτων
 - Ορθή χρήση μέσων ατομικής προστασίας (μάσκα και γάντια)
- Στις εγκαταστάσεις των εσωτερικών στεγασμένων χώρων της παραλίας θα πρέπει να διατηρείται η κοινωνική απόσταση με υιοθέτηση μέτρων ειδικής σήμανσης και ελεγχόμενης εισόδου, ώστε να τηρείται ελάχιστη απόσταση 1,5 μέτρων μεταξύ των ατόμων και με την προαιρετική χρήση υφασμάτινης μάσκας από όποιο άτομο βρίσκεται σε εσωτερικό στεγασμένο χώρο.
 - Θα πρέπει να υπάρχει ειδική επιδαπέδια σήμανση σε όλα τα πιθανά σημεία συγχρωτισμού πελατών, όπως στην είσοδο, σημεία πώλησης/καταστήματα, κοινόχρηστες τουαλέτες, ώστε να τηρούνται οι απαιτούμενες αποστάσεις των 1,5 μέτρων.
 - Στην περίπτωση που στον αιγιαλό γίνεται εκμίσθωση καθισμάτων (ξαπλώστρες, καρέκλες, πουφ, σεζλόγκ, κτλ.) και ομπρελών, η διάταξη αυτών θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε η απόσταση μεταξύ δυο ατόμων που ανήκουν σε δύο διαφορετικές ομπρέλες να είναι τουλάχιστον 3 μέτρα σε κάθε κατεύθυνση. Συγκεκριμένα θα πρέπει να τηρείται απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρων (σε οποιαδήποτε κατεύθυνση) από τα ακρότερα σημεία των καθισμάτων που ανήκουν σε διαφορετικές ομπρέλες. Θα πρέπει να αποθαρρύνεται η τοποθέτηση πετσέτας/ψάθας από τους λουόμενους σε τέτοιο σημείο το οποίο θα μειώσει την απόσταση αυτή.

Καθαριότητα και απολύμανση

- Τα καθίσματα (ξαπλώστρες, καρέκλες, πουφ, σεζλόγκ, κτλ.), τα τραπεζάκια, τα κουτιά φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, τα κουμπιά ειδοποίησης προσωπικού και οι τιμοκατάλογοι θα πρέπει να είναι κατασκευασμένα από

υλικά που να μπορούν να επιδέχονται αποτελεσματικής απολύμανση μεταξύ των χρήσεων τους από διαφορετικούς πελάτες. Δεν θα πρέπει να είναι από πορώδη υλικά, υφάσματα, κτλ. Στην περίπτωση που το υλικό δεν είναι κατάλληλο, δίνεται η δυνατότητα να καλυφθεί από υλικό κατάλληλο για απολύμανση. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να καλύπτονται όλα τα σημεία που έρχονται σε επαφή με το λουόμενο ή μπορεί να επιμολυνθούν από σταγονίδια και θα πρέπει να διασφαλίζεται ότι ο λουόμενος δεν μπορεί να αφαιρέσει το κάλυμμα αυτό.

- Μετά από κάθε αλλαγή πελατών θα πρέπει να απολυμαίνονται τα καθίσματα, τα τραπεζάκια, τα κουτιά φύλαξης προσωπικών αντικειμένων, οι τιμοκατάλογοι και κάθε άλλο αντικείμενο το οποίο θα χρησιμοποιήσει ο επόμενος πελάτης. Η απολύμανση μπορεί να γίνεται με ψεκασμό υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1% και χρόνο επαφής 10 λεπτών, αφού πρώτα όμως καθαριστούν οι επιφάνειες από τα νερά, τα χώματα και άλλους ρύπους.
- Οι βάνες των καταιονητήρων (ντουζ) και άλλων κρουνών που βρίσκονται στην παραλία θα πρέπει να απολυμαίνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Ζώνες λουόμενων: Συνιστάται η θέσπιση ωρολογίου προγράμματος για την κολύμβηση ευπαθών και μη ευπαθών ομάδων λουόμενων για παράδειγμα, οι ευπαθείς ομάδες λουόμενων συνιστάται να προσέρχονται στην παραλία, να χρησιμοποιούν τα θαλάσσια μέσα αναψυχής, τα καθίσματα και τις ομπρέλες έως τις 12:00.
- Επιτρέπονται τα θαλάσσια μέσα αναψυχής (μηχανοκίνητες λέμβοι, ιστιοσανίδα, σανίδα, θαλάσσιο σκι, κανό, καγιάκ, SUP, θαλάσσιο ποδήλατο, θαλάσσιο έλκηθρο, θαλάσσιο δαχτυλίδι, κλπ.) υπό τις παρακάτω προϋποθέσεις: α) ότι δεν επιτρέπεται η χρήση ρυμουλκούμενων θαλάσσιων σπορ (θαλάσσιο έλκηθρο, θαλάσσιο δαχτυλίδι) από την ευπαθή ομάδα λουομένων, β) ο μέγιστος αριθμός επιβαινόντων στο θαλάσσιο ποδήλατο είναι 2 άτομα (εκτός από την περίπτωση που οι επιβαίνοντες ανήκουν στην ίδια οικογένεια).

- Για τα φουσκωτά θαλάσσια πάρκα ο αριθμός των χρηστών μειώνεται στο μισό από αυτόν που προτείνει ο κατασκευαστής και θα πρέπει να τηρούνται οι αποστάσεις του 1,5 μέτρων κατά τη χρήση τους.

ΧΩΡΟΙ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Οι εγκαταστάσεις θα πρέπει να ακολουθούν απόλυτα όλους τους ισχύοντες κανονισμούς και οδηγίες αναφορικά με την άδεια λειτουργίας τους όπως αναφέρεται στην κείμενη νομοθεσία
- Οι εργαζόμενοι και όσα από τα παιδιά ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες προτείνεται να μην εισέρχονται στο χώρο
- Όλοι όσοι εργάζονται φορούν μάσκα χειρουργική ή πολλαπλών χρήσεων πλενόμενη υφασμάτινη καλής ποιότητας με μεταλλικό έλασμα προσαρμογής στη μύτη.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά
- Μεριμνήστε για την συντήρηση και την καλή λειτουργία των εγκαταστάσεων που αφορούν την υγεία και την υγιεινή των χώρων, δώστε έμφαση στις τουαλέτες και στις παροχές νερού
- Εκπαιδεύστε και ενημερώστε συνεχώς το προσωπικό. Διατηρείστε ένα βιβλίο εκπαιδεύσεων στο οποίο όσοι συμμετέχουν θα πρέπει να υπογράφουν ότι παρακολούθησαν την εκπαίδευση – ενημέρωση
- Εάν ένα άρρωστο παιδί έχει χρησιμοποιήσει το χώρο, καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις επιφάνειες
- Συστήνεται η πιστοποίηση τουλάχιστον ενός εργαζομένου στις παιδιατρικές Πρώτες Βοήθειες και στην ΚΑΑ (Κάρδιο-αναπνευστική -αναζωογόνηση)
- Ενημερωτικές αφίσες με οδηγίες για το σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών θα πρέπει να βρίσκονται δίπλα σε κάθε νιπτήρα του χώρου
- Η χρήση της μάσκας μπορεί να μειώσει τη διασπορά του ιού σε περιπτώσεις στενής επαφής. Οι εργαζόμενοι πρέπει να είναι ενήμεροι και εκπαιδευμένοι στη χρήση της προστατευτικής μάσκας
- Συνίσταται ο συστηματικός και επαρκής αερισμός του χώρου ανά τακτά χρονικά διαστήματα

- Όλα τα παιδιά και το προσωπικό πρέπει να εφαρμόζουν υγιεινή των χεριών τις ακόλουθες ώρες και με το εξής τρόπο:
 1. Άφιξη στην εγκατάσταση
 2. Πριν και μετά την αλλαγή πάνας
 3. Πριν και αφού χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα ή κατά την βοήθεια ενός παιδιού να χρησιμοποιήσει την τουαλέτα
 4. Μετά από επαφή με σωματικά υγρά
 5. Μετά το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους ή στην άμμο
- Βοηθήστε τα παιδιά με το πλύσιμο των χεριών και ακολούθως το προσωπικό πλένει εκ νέου τα χέρια του
- Η διαρκής ενημέρωση και επικοινωνία με τους γονείς είναι ουσιαστικής σημασίας. Όλες οι ενέργειες, οι κανόνες και οι προϋποθέσεις θα πρέπει να είναι γνωστά και κατανοητά από όλους είτε είναι εργαζόμενοι είτε είναι γονείς / συνοδοί. Συνιστάται επίσης να δοθεί έμφαση στην ενημέρωση των γονέων για την περίπτωση που το παιδί εμφανίσει συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού. Σε τέτοια περίπτωση θα πρέπει να είναι κατανοητό από όλους πως το παιδί δεν θα προσέρχεται στον χώρο.
- Αναδιαμόρφωση των χώρων. Αύξηση των αποστάσεων μεταξύ των τραπεζιών δραστηριοτήτων και παιχνιδιού, ώστε να απέχουν 2 μέτρα. Θα πρέπει οι φροντιστές να κάνουν ότι είναι δυνατόν για να τηρούνται αποστάσεις μεταξύ των παιδιών. Η μικρή αναλογία παιδιών ανά φροντιστή είναι ουσιαστική για να επιτευχθεί αυτό.
- Λάβετε σοβαρά υπόψη την τήρηση του μέγιστου αριθμού εξυπηρετούμενων παιδιών που προβλέπονται για τον κάθε χώρο. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να είναι αποδεκτή οποιαδήποτε υπέρβαση αυτού του αριθμού
- Σε περίπτωση οξείας εμφάνισης συμπτωμάτων εντός του χώρου, το άτομο (εργαζόμενος ή παιδί) να αναμένει σε χώρο όπου δε θα έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα μέχρι να αποχωρήσει. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει άμεσα να ενημερώνεται ο διευθυντής του τουριστικού καταλύματος, ο συνεργαζόμενος με το κατάλυμα ιατρός και εάν απαιτηθεί ο ΕΟΔΥ. Ο χώρος όπου παρέμεινε το άτομο πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται μετά

την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ

- Στις τουαλέτες θα πρέπει να αποφεύγεται οποιοσδήποτε συνωστισμός. Ιδανικά μόνο ένας φροντιστής θα πρέπει να χρησιμοποιεί κάθε φορά την τουαλέτα συνοδεύοντας ένα παιδί
- Στις τουαλέτες θα πρέπει να υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι (με αυτόματο διανομέα εάν είναι δυνατό)
- Να τοποθετηθούν σε εμφανή σημεία οδηγίες για την υγιεινή και το σωστό πλύσιμο των χεριών
- Προτείνεται οι βρύσες, εάν είναι δυνατό, να ενεργοποιούνται με φωτοκύτταρο ή ποδο-βαλβίδα
- Απενεργοποίηση μηχανής στεγνώματος χεριών με αέρα (όπου υπάρχει) προς αποφυγή διασποράς μικροσταγονιδίων. Το σκούπισμα των χεριών πρέπει να γίνεται με χάρτινες χειροπετσέτες
- Σύσταση στους χρήστες του χώρου να εκκενώνουν τις λεκάνες αποχωρητηρίου με κλειστό το καπάκι. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται ο περιορισμός της μετάδοσης μέσω του αερολύματος από την τουαλέτα κατά τη στιγμή της εκκένωσης
- Σχολαστική καθαριότητα αρκετές φορές κάθε μέρα. Ο χώρος πρέπει να επιθεωρείται συχνά και αμέσως κάθε ακαθαρσία θα πρέπει να απομακρύνεται
- Ζητήστε από τους φροντιστές να βγουν για να παραλάβουν τα παιδιά καθώς φτάνουν. Ο βασικός στόχος είναι να περιοριστεί όσο το δυνατό περισσότερο η επαφή των γονέων με το προσωπικό του χώρου και να μεγιστοποιηθεί η τήρηση των αποστάσεων
- Πρέπει να δημιουργηθούν σταθμοί υγιεινής χεριών στην είσοδο του χώρου έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να καθαρίζουν τα χέρια τους πριν μπουν. Εάν δεν υπάρχει νιπτήρας με σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών τουλάχιστον 60% περιεκτικότητας σε αιθυλική αλκοόλη και επιβλέψτε τη χρήση του από τα παιδιά. Προτείνεται χρήση απολυμαντικών χωρίς υπολειμματική δράση σε χώρους όπου υπάρχουν αντικείμενα που μπορεί να τοποθετηθούν στο στόμα από παιδιά.

- Ζητήστε από τους γονείς / κηδεμόνες να θερμομετρούν το παιδί τους είτε πριν έρθουν στην εγκατάσταση είτε κατά την άφιξή τους στην εγκατάσταση. Επίσης ζητήστε από τον γονέα / κηδεμόνα να επιβεβαιώσει ότι το παιδί δεν έχει πυρετό, δύσπνοια ή βήχα
- Σε περίπτωση επιβεβαιωμένου κρούσματος, απομονώστε τον χώρο που χρησιμοποιήθηκε από το άτομο που είναι άρρωστο, περιμένετε έως και 24 ώρες ή όσο το δυνατόν περισσότερο πριν καθαρίσετε ή απολυμάνετε το χώρο
- Συστήνεται το πλύσιμο όλων των παιχνιδιών μετά τη χρήση τους, είτε είναι πλαστικά είτε είναι λούτρινα. Απομακρύνετε από την εγκατάσταση κάθε παιχνίδι ή αντικείμενο που χρησιμοποιείται από τα παιδιά που δεν μπορεί να πλυθεί
- Τα παιδιά θα πρέπει να παρακολουθούνται στενά για να αποφευχθεί να βάζουν στο στόμα μολυσμένα παιχνίδια και κυρίως παιχνίδια που έχουν βάλει στο στόμα άλλα παιδιά. Η προσεκτική επιστασία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη μετάδοσης του κορονοϊού με αυτό τον τρόπο
- Τα παιχνίδια που έχουν τοποθετήσει τα παιδιά στο στόμα τους ή που έχουν μολυνθεί με άλλο τρόπο από εκκρίσεις σώματος θα πρέπει να παραμείνουν στην άκρη μέχρι να καθαριστούν με το χέρι από άτομο που φοράει γάντια
- Ο καθαρισμός γίνεται με νερό και απορρυπαντικό, ακολουθώντας ξεπλύνετε καλά και στεγνώστε τα. Μπορείτε επίσης να καθαρίσετε τα παιχνίδια στο πλυντήριο πιάτων. Λάβετε ιδιαίτερα υπόψη σας τα αντικείμενα που είναι πιο πιθανό να τοποθετηθούν στο στόμα ενός παιδιού καθώς πρέπει οπωσδήποτε να πλυθούν πριν χρησιμοποιηθούν από άλλο παιδί
- Τα παιχνίδια που πρέπει να καθαριστούν τοποθετήστε σε μια λεκάνη με σαπουνόνερο ή άλλο περιέκτη με την ένδειξη «λερωμένα παιχνίδια», και κρατήστε το μακριά από παιδιά
- Η χρήση πλυντηρίου πιάτων είναι μια αποδεκτή προσέγγιση εξοικονόμησης πόρων για τον αποτελεσματικό καθαρισμό πλαστικών παιχνιδιών, αρκεί το πλυντήριο να μην πλένει ταυτόχρονα πιάτα και μαχαιροπήρουνα
- Τα παιδικά βιβλία, όπως και άλλα υλικά που βασίζονται σε χαρτί, αν και δεν θεωρούνται υψηλού κίνδυνος μετάδοσης θα πρέπει να αποφεύγονται και στη

θέση τους να προτιμώνται πλαστικοποιημένα βιβλία ή παραμύθια που να μπορούν να καθαριστούν χωρίς να καταστραφούν

- Προτείνεται τα στυλό, τα μολύβια, οι μαρκαδόροι να καθαρίζονται με μαντιλάκια που περιέχουν αλκοόλη μετά από κάθε χρήση
- Η χρήση των εξωτερικών χώρων παιχνιδιού θα πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή ώστε τα παιδιά να παίζουν υπό αυστηρή επίβλεψη από τους φροντιστές και σε πολύ μικρές ομάδες κάθε φορά ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός ανάλογα με την ωφέλιμη επιφάνεια παιχνιδιού.
- Το παιχνίδι σε εξωτερικές παιδικές χαρές, θα προγραμματίζεται κατά ομάδες όπως ακριβώς και το παιχνίδι και οι δραστηριότητες στον εσωτερικό χώρο
- Μετά το παιχνίδι της μιας ομάδας θα πρέπει να ακολουθεί απολύμανση των επιφανειών που αγγίζονται με κατάλληλο απολυμαντικό για επιφάνειες που αγγίζουν παιδιά (με βάση την αλκοόλη ή άλλη εγκεκριμένη απολυμαντική ουσία)
- Σε περίπτωση όπου σερβίρεται φαγητό, κάθε παιδί θα χρησιμοποιεί τα δικά του σκεύη σερβιρίσματος
- Οι φροντιστές των παιδιών, πρέπει να διασφαλίζουν ότι τα παιδιά πλένουν τα χέρια τους πριν και αμέσως μετά το φαγητό

ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΕΙΣ, ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Γενικά μέτρα

- Εντός των περιοχών που προορίζονται για συναντήσεις, συνέδρια και εκδηλώσεις, όπως και σε άλλους κοινούς χώρους, είναι πάντοτε υποχρεωτικό να τηρείται η διαπροσωπική απόσταση (τουλάχιστον ένα 2 μέτρα μεταξύ ενός ατόμου και άλλου ή της ευρύτερης απόστασης που ορίζεται από τις υγειονομικές αρχές).

- Η διαπροσωπική απόσταση πρέπει επίσης να τηρείται κατά την πρόσβαση και την αποχώρηση.
- Για να διευκολυνθεί η τήρηση της απόστασης, προτείνεται η τοποθέτηση πληροφοριών και / ή οριοθέτηση των χώρων (για παράδειγμα, με αυτοκόλλητα στο πάτωμα, κορδέλες οριοθέτησης, πινακίδες κλπ.).
- Όπου είναι δυνατόν, εκχώρηση μιας σταθερή αριθμημένης θέσης σε κάθε συμμετέχοντα, για χρήση κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.
- Το αλκοολούχο Gel με συγκέντρωση αλκοόλ τουλάχιστον 60% για την υγιεινή των χεριών πρέπει να διατίθεται στο προσωπικό και τους επισκέπτες.
- Για να επιτρέψετε την παρουσίαση χωρίς μάσκα, το βάθρο θα τοποθετηθεί τουλάχιστον τρία μέτρα μακριά από οποιοδήποτε άλλο άτομο στη σκηνή και από την πρώτη σειρά.
- Συνιστάται η αποφυγή της κοινής χρήσης κινητών μικροφώνων, ποντικιών, πληκτρολογίων, οθονών αφής, τηλεχειριστηρίων κ.λπ. Όπου αυτό δεν είναι δυνατό, απαιτείται καθαρισμός με απολυμαντικό μεταξύ μιας χρήσης και της άλλης.
- Όποτε είναι δυνατόν, εξοπλίστε τις αίθουσες με συστήματα για απομακρυσμένη σύνδεση και τηλεδιασκέψεις

Οι χώροι πρέπει να αερίζονται κατά τη διάρκεια των διαστημάτων μεταξύ των συνεδριών εργασίας και να απολυμαίνονται μετά από κάθε εκδήλωση

ΜΕΣΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Οφθαλμική προστασία/προστασία προσώπου (ασπίδα προσώπου ή προστατευτικά γυαλιά ευρέως πεδίου)
- Γάντια μιας χρήσεως Νιτριλίου ή Λάτεξ
- Καθαρή μη αποστειρωμένη αδιάβροχη ρόμπα με μακριά μανίκια
- Ποδονάρια
- Σακούλες απόρριψης μολυσματικών αποβλήτων

- Ιματισμός εργασίας, στολή αποκλειστικά για χρήση στο χώρο του ξενοδοχείου. Μετά το τέλος της βάρδιας θα πλένεται
- Χειρουργική μάσκα ή μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2/N95/KN95 αν είναι διαθέσιμη
- Κλειστά υποδήματα εργασίας

ΒΛΑΠΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ

Το υποχλωριώδες νάτριο αν και δεν έχει αποδειχθεί ότι είναι γονιδοτοξικό ή καρκινογόνο, είναι διαβρωτικό και μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στο εκτεθειμένο δέρμα και τα μάτια. Επιπλέον, ατμοί ή αερολύματα της ουσίας στην οποία η συγκέντρωση του ενεργού χλωρίου $\geq 20\% \kappa.β.$ μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό του αναπνευστικού συστήματος. Το αποτέλεσμα είναι η πρόκληση δακρύρροιας, ρινόρροιας, αίσθημα καψίματος στο στόμα και τα μάτια, συμπτωματολογία η οποία προειδοποιεί τον εργαζόμενο ώστε να αποχωρήσει το συντομότερο δυνατόν από το χώρο. Έκθεση σε υψηλότερες συγκεντρώσεις της ουσίας, προκαλεί βράγχος φωνής, δύσπνοια, έντονο βήχα. Σε μη απομάκρυνση και συνεχιζόμενη έκθεση, προκαλείται βλάβη στο κατώτερο αναπνευστικό σύστημα, με πνευμονικό οίδημα και σύνδρομο αναπνευστικής δυσχέρειας (ARDS). Η επαγγελματική έκθεση σε αυτό απαιτεί να τηρούνται προσεκτικά οι υποδείξεις του Δελτίου Ασφαλείας του προϊόντος.

Σε περίπτωση που κάποιος εργαζόμενος εμφανίσει τα παραπάνω συμπτώματα, πρέπει άμεσα να απομακρυνθεί από το σημείο και να αναζητηθούν εναλλακτικά καθαριστικά / απολυμαντικά που να έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά έναντι του SARS-CoV-2, όπως π.χ. **thymol**, **hydrogen peroxide**, κ.α.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Φυσικός εξαερισμός (ανοικτά παράθυρα και πόρτες) ή/και ανεμιστήρες κατά τη διάλυση/χρήση της χλωρίνης. Αποφυγή χρήσης σε κλειστούς χώρους χωρίς

δυνατότητα εξαερισμού. Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο – Να φυλάσσεται σε δροσερό και σκιερό μέρος με σφικτά κλειστό το καπάκι.

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- Τήρηση οδηγιών του κατασκευαστή. Η χλωρίνη δεν πρέπει να αναμειγνύεται με άλλα καθαριστικά, τόσο διότι ενδέχεται να μειωθεί η δραστηριότητά της, όσο και διότι ενδέχεται να προκληθεί παραγωγή τοξικών αερίων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα η αντίδραση με οξέα και καθαριστικά με βάση την αμμωνία, προκαλώντας την παραγωγή χλωραμίνης, ιδιαίτερα τοξικό αέριο.
- Χρήση κρύου νερού κατά τη διάλυση, καθώς το ζεστό νερό αδρανοποιεί ενεργά συστατικά της χλωρίνης μειώνοντας τη δραστηριότητά της
- Μετά τη χρήση της χλωρίνης, να ακολουθεί ξέπλυμα των απολυμασμένων επιφανειών με νερό και ακολούθως στέγνωμα
- Αποφυγή επαφής με τα μάτια. Σε περίπτωση επαφής με τα μάτια, πρέπει να γίνεται άμεσα ξέπλυμα με νερό για τουλάχιστον 15 λεπτά. Σε εμμένουσα συμπτωματολογία, χρειάζεται οφθαλμιατρική εκτίμηση
- Χρήση του προαναφερθέντος προστατευτικού εξοπλισμού (ΜΑΠ) κατά τη διάλυση της χλωρίνης
- Η χλωρίνη αποσυντίθεται με το χρόνο – να αποφεύγεται η προμήθεια υπερβολικών ποσοτήτων
- Το διάλυμα χλωρίνης, πρέπει να χρησιμοποιηθεί εντός 24 ώρου, καθώς μειώνεται η δραστηριότητά της
- Αποφυγή φαγητού και καπνίσματος σε χώρους όπου γίνεται χειρισμός ή αποθήκευση, και υποχρεωτικά σχολαστικό πλύσιμο χεριών μετά τη χρήση του προϊόντος
- Σπιρομέτρηση των εργαζομένων που χειρίζονται τα καθαριστικά από τον Ιατρό Εργασίας για πρώιμη διάγνωση λειτουργικής έκπτωσης των πνευμόνων. Η μη έγκαιρη διάγνωση και η συνεχιζόμενη έκθεση στον επιβαρυντικό παράγοντα, θα έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία του εργαζομένου – χρόνια πνευμονοπάθεια, επαγγελματικό άσθμα, κα.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Μάτια: Πλύσιμο με ανοικτά τα μάτια με νερό βρύσης για 15-20 λεπτά. Συστήνεται να αφαιρούνται οι φακοί επαφής (αν υπάρχουν). Συνεχίστε να ξεπλένετε.

Δέρμα: Αφαίρεση του λερωμένου ρουχισμού. Πλύσιμο με μέτρια πίεση για 15-20 λεπτά.

Εισπνοή: Μεταφορά του εργαζομένου σε μέρος με φυσικό αερισμό. Σε περίπτωση δυσκολίας στην αναπνοή, μεταφορά σε νοσοκομείο.

Κατάποση: Τηλέφωνο κέντρου δηλητηριάσεων (210 7793777), Άμεση επικοινωνία με Ιατρό, και αποφυγή πρόκλησης εμέτου.

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΚΑΤΑΠΟΝΙΣΗ

Οι εργασίες καθαρισμού μπορούν να είναι ιδιαίτερα απαιτητικές σωματικά, και πρέπει να υπάρχει μέριμνα για την προστασία των εργαζομένων. Όπως έχει αποδειχθεί, οι εργαζόμενοι στον τομέα της καθαριότητας είναι πολύ πιθανό να παρουσιάσουν μυοσκελετικές παθήσεις (αυχένας, ώμοι, πλάτη, αγκώνες, χέρια, κάτω άκρα). Αυτό συμβαίνει λόγω δυσλειτουργίας ή διαταραχής των δομών του ανθρωπίνου σώματος, όπως μύες, τένοντες, αρθρώσεις, σύνδεσμοι, νεύρα, οστά.

Μηχανισμός πρόκλησης

Μεμονωμένα επεισόδια – κρίσεις άλγους συνήθως προκαλούνται από υπερβολική φόρτιση στιγμιαία, όπως μπορεί πχ. να συμβεί κατά την πτώση από σκάλες. Πιο συχνά ωστόσο, οι μυοσκελετικές παθήσεις (MSDS) είναι αποτέλεσμα επαναλαμβανόμενης φόρτισης, για εκτεταμένο χρονικό διάστημα. Το αποτέλεσμα είναι μικροτραυματισμοί των ιστών. Σε μη επαρκές διάστημα αποφόρτισης - ξεκούρασης, έχουμε την εμφάνιση παθήσεων του μυοσκελετικού

Οι εργαζόμενοι στην καθαριότητα, εκτίθενται συχνά σε:

1. Άρση φορτίων > 25 kg
2. Παρατεταμένη ορθοστάσια
3. Εργασία σε άβολη στάση σώματος(σε κάμψη – στροφή- σκυφτή θέση)

4. Έκθεση σε στατική φόρτιση (καθαρισμός με τα χέρια σε επίπεδο άνωθεν των ώμων)
5. Εργασία σε περιορισμένο χώρο
6. Κακή εργονομία (λαβές, μέγεθος, σχήμα εργαλείων)
7. Εντατική εργασία – έλλειψη τακτικών διαλειμμάτων
8. Χρονική πίεση
9. Δονήσεις (πχ. σκούπες)

Σε μία ξενοδοχειακή μονάδα έχει ιδιαίτερη σημασία ο καθαριστικός εξοπλισμός που χρησιμοποιείται να έχει επιλεγεί με βάση συγκεκριμένα εργονομικά κριτήρια:

1. Εξοπλισμός κατάλληλου μεγέθους – βάρους για χρήση από το σύνολο των εργαζομένων
2. Λαβές κατάλληλες – εργονομικός σχεδιασμός. –
3. Αποδεκτό μέγεθος παλάμης 45-55 mm, και η δύναμη που απαιτείται για το χειρισμό του να είναι κάτω από 10N.
4. Μηδενικές ή αμελητέες δονήσεις
5. Μέγεθος κατάλληλο για όλους τους χώρους όπου θα χρησιμοποιηθεί (για παράδειγμα σε περιορισμένο χώρο)

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

1. Τακτικά διαλείμματα
2. Σύστημα καταγραφής ατυχημάτων – μυοσκελετικών παθήσεων
3. Τακτικός έλεγχος και συντήρηση των μηχανημάτων. Μηχανήματα που δε λειτουργούν ή είναι ελαττωματικά, πρέπει να αντικαθίστανται ή να επιδιορθώνονται. Συστήνεται να υπάρχει καταγραφή του ελέγχου και της προβλεπόμενης συντήρησης
4. Να γίνεται rotation στα καθήκοντα μεταξύ των εργαζομένων
5. Να γίνεται χρήση τρόλεϋ για τη μεταφορά των καθαριστικών
6. Χρήση σταθερών σκαλών για εργασίες σε ύψος – Απαγορεύεται η χρήση επίπλων ή σκαμπό
7. Οι κουβάδες συστήνεται να είναι μερικώς μόνο πλήρεις κατά τη μετακίνηση ή εναλλακτικά να γίνεται χρήση κουβάδων με ρόδες
8. Εργονομική τοποθέτηση νιπτήρων-βρυσών για γέμισμα και άδειασμα κουβάδων

Επιπλέον προτείνονται τα παρακάτω:

Καθάρισμα δαπέδων	• Τακτική συντήρηση • Αντικατάσταση ελαττωματικού εξοπλισμού • Περιστροφικό μηχάνημα καθαρισμού, το οποίο είτε να ωθείται ή/και να οδηγείται από τον εργαζόμενο
Ξεσκόνισμα - Σφουγγάρισμα	• Περιστρεφόμενες κεφαλές στις σφουγγαρίστρες • Εργαλεία με ικανό μήκος-μάκρος • Προσαρμοζόμενες λαβές • Χρήση ηλεκτροκίνητων σφουγγαριστρών
Ηλεκτρικές σκούπες	• Ελαφρύτερο μηχάνημα • Μακρύτερος σωλήνας • Χαμηλότερου θορύβου • Προσαρμοζόμενες λαβές
Διαχείριση απορριμμάτων	• Αντικατάσταση μεγάλων κάδων με μικρότερους • Διάνοιξη τρυπών στα πλαϊνά για μείωση του suction • Αλλαγή τοποθεσίας των κάδων ώστε να είναι δυνατή η πρόσβαση από ψηλά
Μετακίνηση επίπλων	• Ελαφρύτερα έπιπλα ή και τοποθέτηση ροδών • Αναδιπλούμενα τραπέζια

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

Ορισμοί:

Ύποπτο κρούσμα

Ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, πυρετός και τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: Γενική κακουχία / καταβολή, ή/και Ξηρός βήχας, ή/και, δύσπνοια) ΚΑΙ χωρίς άλλη αιτιολογία που να εξηγεί πλήρως την κλινική εικόνα ΚΑΙ με ιστορικό ταξιδιού ή διαμονής σε χώρα/περιοχή, σύμφωνα με τον επικαιροποιημένο κατάλογο του ΕΟΔΥ, εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων

Ή Ασθενής με οποιαδήποτε οξεία νόσο του αναπνευστικού ΚΑΙ ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο ή πιθανό κρούσμα COVID-19 εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων

Ή Ασθενής με σοβαρή οξεία λοίμωξη αναπνευστικού (Severe Acute Respiratory Illness) η οποία απαιτεί νοσηλεία και για την οποία δεν έχει τεκμηριωθεί άλλη αιτιολογία

Ή Ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, πυρετός και τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: βήχας, δύσπνοια) που διαμένει ή επισκέφτηκε περιοχές με αυξημένο αριθμό επιβεβαιωμένων κρουσμάτων σύμφωνα με τον επικαιροποιημένο κατάλογο του ΕΟΔΥ

Πιθανό κρούσμα

Ύποπτο κρούσμα με αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για τον νέο κορονοϊό SARS-CoV-2: Αδιευκρίνιστο, ή Θετικό

Επιβεβαιωμένο κρούσμα

Άτομο με εργαστηριακά επιβεβαιωμένη λοίμωξη από το νέο κορονοϊό SARS-CoV-2, ανεξαρτήτως κλινικών συμπτωμάτων και σημείων

Στενή επαφή με κρούσμα COVID-19

- Άτομο που είχε άμεση σωματική επαφή με ασθενή με COVID-19 (π.χ. χειραψία)
- Άτομο με απροφύλακτη επαφή με μολυσματικές εκκρίσεις ασθενή με COVID-19
- Άτομο που είχε επαφή με άτομο στο ίδιο δωμάτιο με το ύποπτο κρούσμα
- Άτομο που είχε επαφή «πρόσωπο με πρόσωπο» με ασθενή με COVID-19 σε απόσταση < 2 μέτρα και για ≥ 15 λεπτά
- Άτομο που παρέμεινε σε κλειστό χώρο με ασθενή με COVID-19 σε απόσταση < 2 μέτρα και για ≥ 15 λεπτά
- Συνταξιδιώτης στο ίδιο αεροσκάφος, ο οποίος καθόταν σε απόσταση δύο σειρών θέσεων (προς κάθε κατεύθυνση) από τον ασθενή με λοίμωξη COVID-19, άτομα που ταξίδευαν μαζί ή φρόντισαν τον ασθενή και μέλη του πληρώματος που εξυπηρέτησαν το συγκεκριμένο τμήμα του αεροσκάφους όπου καθόταν ο ασθενής

Εργαζόμενος με συμπτώματα που εμφανίζονται ενώ βρίσκεται εντός του τουριστικού καταλύματος ή πελάτης που εμφανίζει συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού:

- Καλείται ο ιατρός με τον οποίο συνεργάζεται το τουριστικό κατάλυμα για αξιολόγηση του περιστατικού
- Εφόσον το περιστατικό αξιολογείται ως πιθανό COVID-19 από τον συνεργαζόμενο ιατρό, ο υγειονομικός υπεύθυνος του ξενοδοχείου επικοινωνεί με τον ΕΟΔΥ για τη δήλωση του ύποπτου κρούσματος και να λάβει οδηγίες αντιμετώπισής του
- Αν ο ασθενής εμφανίζει ήπια κλινική εικόνα, λαμβάνεται από τον ιατρό δείγμα για εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19
- Ο ασθενής με ήπια κλινική εικόνα παραμένει στο δωμάτιό του, μέχρι τη γνωστοποίηση των αποτελεσμάτων του εργαστηριακού ελέγχου
- Κατά την είσοδο στο δωμάτιο, σε ειδικές περιπτώσεις, συστήνεται η χρήση απλής χειρουργικής μάσκας και γαντιών από τον εισερχόμενο

- Κατά την έξοδο από το δωμάτιο, τα χρησιμοποιημένα γάντια και μάσκα απορρίπτονται. Μετά την απόρριψη του προστατευτικού εξοπλισμού πρέπει τα χέρια να πλένονται καλά με νερό και σαπούνι. Τονίζεται ότι η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών, το οποίο και αποτελεί σημαντικότερο μέσο πρόληψης
- Συστήνεται να περιοριστεί όσο είναι δυνατό ο αριθμός προσωπικού που έρχεται σε επαφή με το άτομο σε καραντίνα
- Πρέπει να ακολουθηθεί διαδικασία λεπτομερούς ιχνηλάτησης όλων των επαφών του ατόμου που έγιναν στο χρονικό διάστημα πριν και κατά τη διάρκεια εμφάνισης των συμπτωμάτων
- Στην περίπτωση που ο ασθενής έχει επείγουσα ανάγκη νοσηλείας γιατί παρουσιάζει σοβαρή κλινική εικόνα, θα πρέπει να διακομίζεται στην πλησιέστερη μονάδα υγείας όπου μπορεί να το διαχειριστεί
- Προτείνεται να υπάρχει πρόβλεψη για μεταφορά του ασθενή όποτε κριθεί αναγκαίο (ΕΚΑΒ, πλωτό ασθενοφόρο, αεροδιακομιδή)
- Αν το ύποπτο περιστατικό, επιβεβαιωθεί ως κρούσμα COVID και παρουσιάζει ήπια κλινική εικόνα, μεταφέρεται σε ξενοδοχείο που έχει οριστεί ως χώρος καραντίνας, και αντιμετωπίζεται ως επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 εκτός νοσοκομείου (με βάση τον αλγόριθμο που ακολουθεί), ή μεταφέρεται σε υγειονομική μονάδα η οποία θα φιλοξενεί τους ασθενείς με COVID-19 αν κριθεί βάση της κλινικής του εικόνας ότι χρήζει νοσηλείας

Αντιμετώπιση Επιβεβαιωμένου Κρούσματος COVID-19 Εκτός Νοσοκομείου		
Ομάδα κινδύνου	Χαρακτηριστικά	Προτεινόμενη Θεραπεία
Χαμηλού	Ασυμπτωματικοί ή Ήπια συμπτώματα (Πυρετός <38.5° C, βήχας, φαρυγγαλγία) Άνευ υποκείμενων νοσημάτων² Ηλικία <65 Αναπνοές ≤16/min ή SaO₂ >94%	Παρακολούθηση οίκοι¹ Επί μη βελτίωσης ή επιδείνωσης των συμπτωμάτων, εισαγωγή στο νοσοκομείο
Ενδιάμεσου	Πυρετός <38.5° C, βήχας, φαρυγγαλγία + Υποκείμενο νόσημα ή Ηλικία > 65 ετών ή CXR ή CT (+) Αναπνοές ≤16/min ή SaO₂ >94%	Κλινική και εργαστηριακή παρακολούθηση οίκοι (Γενική αίματος, CRP)¹ Αζιθρομυκίνη + Φωσφορική χλωροκίνη ή υδροξυχλωροκίνη³ ± αντιμικροβιακή αγωγή πνευμονίας από την κοινότητα Επί μη βελτίωσης ή επιδείνωσης, εισαγωγή στο νοσοκομείο
Υψηλού	Πυρετός ≥38.5° C, βήχας, εύκολη κόπωση, δύσπνοια + Υποκείμενο νόσημα ή Ηλικία > 65 ετών + CXR ή CT (+)	Εισαγωγή στο νοσοκομείο Βλέπε: ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΜΕ COVID-19 ΛΟΙΜΩΣΗ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
Εάν ο ασθενής εμφανίζει αναπνευστική δυσχέρεια ή έχει κορεσμό O₂ ≤93%, ανεξαρτήτως ομάδας κινδύνου εισάγεται στο νοσοκομείο		

- Αν δεν επιβεβαιωθεί ως κρούσμα COVID-19, αντιμετωπίζεται στο χώρο του ξενοδοχείου με τις οδηγίες του εξετάζοντος ιατρού και η υγεία του θα πρέπει να παρακολουθείται για 14 ημέρες
- Ο ασθενής (εργαζόμενος ή πελάτης), που χαρακτηρίστηκε ως ύποπτο περιστατικό, όταν πρέπει να μεταφερθεί, αυτό γίνεται μόνο με χρήση μάσκας και γαντιών, και μπορεί να πραγματοποιηθεί με ιδιωτικό μεταφορικό μέσο (η χρήση μέσων μαζικής κυκλοφορίας δεν συστήνεται)
- Αν υπάρχει συνοδός του ασθενούς, που επιθυμεί να μείνει κοντά του για να τον φροντίζει, πρέπει να χορηγηθεί στο συνοδό απλή χειρουργική μάσκα και να του συστηθεί να πλένει τα χέρια του, κάθε φορά που έρχεται σε επαφή με εκκρίσεις του ασθενή και οπωσδήποτε πριν ο συνοδός αγγίξει το πρόσωπό του ή φάει ή πει

- Πρέπει πάντα να καταγράφονται τα στοιχεία επαφής συγγενικού προσώπου του ασθενή σε περίπτωση που χρειαστεί συναίνεση για επεμβάσεις όπου ο ασθενής δεν μπορεί να επικοινωνήσει
- Ο χρησιμοποιημένος προστατευτικός εξοπλισμός (απλή χειρουργική μάσκα μίας χρήσεως, γάντια) πρέπει να απορρίπτεται σε κάδο και σε καμία περίπτωση να μην ξαναχρησιμοποιείται
- Μετά την απόρριψη του προστατευτικού εξοπλισμού πρέπει τα χέρια να πλένονται καλά με νερό και σαπούνι. Τονίζεται ότι η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών, το οποίο και αποτελεί σημαντικότερο μέσο πρόληψης.

Επιπλέον βασικά μέτρα σε περίπτωση που το κρούσμα (συμπτώματα συμβατά με τη νόσο covid-19), είναι εργαζόμενος του τουριστικού καταλύματος:

- Ενημερώστε άλλους υπαλλήλους για την πιθανή έκθεση τους, με σεβασμό στα προσωπικά δεδομένα του κρούσματος και ζητήστε τους να ακολουθήσουν τις οδηγίες που θα τους δοθούν.
- Κρατήστε συνεχώς ενήμερο τον Ιατρό Εργασίας της επιχείρησης
- Πραγματοποιείται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων που ήρθε σε επαφή ο εργαζόμενος
- Εξασφαλίστε καλό αερισμό των εργασιακών χώρων
- Άτομο με συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού, πρέπει άμεσα να αποκλείεται από την εργασία. Επανέρχεται στην εργασία εάν η εργαστηριακή εξέταση (δυο εξετάσεις RT-PCR με διαφορά 48 ωρών) είναι αρνητική

Εργαζόμενοι που εμφανίζουν συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού ενώ βρίσκονται εκτός του εργασιακού τους περιβάλλοντος (π.χ. καταρροή, πταρμός, πυρετός, μυϊκή αδυναμία, ρίγος, πονόλαιμος, δυσκολία στην αναπνοή):

1. Δεν προσέρχονται στην εργασία
2. Ειδοποιούν τον υγειονομικό υπεύθυνο του καταλύματος και τον υπεύθυνο εφαρμογής του σχεδίου δράσης

3. Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας
4. Επικοινωνούν με το θεράποντα ιατρό τους και λαμβάνουν οδηγίες
5. Επικοινωνούν με τον ΕΟΔΥ και λαμβάνουν οδηγίες (εργαστηριακός έλεγχος για COVID-19 σύμφωνα με τις οδηγίες και τα εκάστοτε κριτήρια του ΕΟΔΥ)
6. Ακολουθείται διαδικασία ιχνηλάτησης για επαφές του ύποπτου κρούσματος με άλλους υπαλλήλους της μονάδας που έγιναν στο χρονικό διάστημα πριν την εμφάνιση των συμπτωμάτων
7. Οι εργαζόμενοι επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν υποβληθεί σε μοριακό έλεγχο για κορονοϊό (δυο εξετάσεις RT-PCR με διαφορά 48 ωρών) και είναι αρνητική

Εργαζόμενος που ήρθε σε στενή επαφή με άτομο που εμφάνισε συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού:

- Αποχωρεί άμεσα από την εργασία του και παραμένει σε απομόνωση στο σπίτι του ενώ παρακολουθεί την υγεία του για 14 ημέρες και συνεχώς ενημερώνει τον Ιατρό Εργασίας, τον υγειονομικό υπεύθυνο και τον ΕΟΔΥ
- Εργαζόμενος που ήρθε σε επαφή με ύποπτο κρούσμα (υπάλληλος τουριστικού καταλύματος) και τήρησε όλα τα μέτρα χρησιμοποιώντας τα ενδεδειγμένα μέσα ατομικής προστασίας θεωρείται χαμηλού κινδύνου για εκδήλωση νόσου.
- Εργαζόμενος με μικρή διάρκεια (<15 λεπτά) ή και μεγάλη απόσταση επαφής (>2 μέτρα) θεωρείται χαμηλού κινδύνου για εκδήλωση νόσου.

ΙΑΤΡΕΙΟ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΟΣ

- Συνίσταται η ύπαρξη χώρου ιατρείου στο κατάλυμα με πλήρη εξοπλισμό συμπεριλαμβανομένου ΑΕΑ (αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή) και φιάλης οξυγόνου. Προτείνεται ο χώρος να είναι αεριζόμενος ή να διαθέτει παροχή φρέσκου αέρα ή να διαθέτει σύστημα αυτόματης απολύμανσης αέρα (πχ λάμπες UV)

- Ενημέρωση των πελατών σχετικά με τις διαδικασίες λειτουργίας του ιατρείου και της επικοινωνίας με τον Ιατρό του καταλύματος.
- Προτείνεται οι ασθενείς με εμπύρετο ή φαρυγγαλγία ή συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού να εξετάζονται στο δωμάτιο και όχι στο Ιατρείο προς αποφυγή πιθανής διασποράς. Ο Ιατρός θα πρέπει να φέρει όλα τα απαραίτητα ΜΑΠ (γάντια, μάσκα, προστατευτική στολή)
- Ο χώρος αναμονής του Ιατρείου προτείνεται να βρίσκεται σε εξωτερικό χώρο.
- Πριν την επίσκεψη του Ιατρού εύλογη θα ήταν η επικοινωνία με τον ασθενή για την πρώτη αξιολόγηση του περιστατικού ή η συμπλήρωση ειδικής φόρμας από τον ασθενή και παράδοση σε κλειστό φάκελο στον Ιατρό για την προστασία των προσωπικών δεδομένων και του ιατρικού απορρήτου.
- Προτείνεται η τοποθέτηση UV λάμπας στο Ιατρείο για την απολύμανση του χώρου και των επιφανειών επιπροσθέτως της απολύμανσης από την υπηρεσία καθαρισμού

ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΟΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

- Συνιστάται ο εξοπλισμός καθαριότητας να είναι μίας ή αποκλειστικής χρήσεως. Ο απορριπτόμενος εξοπλισμός καθαριότητας (που είναι μιας χρήσεως) πρέπει να διαχειρίζεται ως μολυσματικό απόβλητο
- Ανοίξτε εξωτερικές πόρτες και παράθυρα για να αυξήσετε την κυκλοφορία του αέρα στην πιθανά μολυσμένη περιοχή που χρησιμοποιήθηκε από τον νοσούντα
- Απομονώστε την περιοχή που χρησιμοποιήθηκε από το άτομο που είναι άρρωστο
- Περιμένετε 24 ώρες πριν καθαρίσετε ή απολυμάνετε ή όσο το δυνατόν περισσότερο (ιδανικά 72 ώρες)

- Καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις περιοχές που χρησιμοποιήθηκαν το άτομο που νοσεί, όπως δωμάτια, μπάνια, κοινόχρηστους χώρους, τηλεχειριστήρια και μηχανήματα ΑΤΜ.
- Μόλις η περιοχή απολυμανθεί κατάλληλα, μπορεί να παραδοθεί για χρήση
- Όλα τα απορρίμματα / απόβλητα από τους χώρους όπου έχουν φιλοξενηθεί ασθενείς με πιθανή ή επιβεβαιωμένη λοίμωξη COVID-19, πρέπει να αντιμετωπίζονται ως μολυσματικά απόβλητα και να διαχειρίζονται σύμφωνα με τις διαδικασίες της εθνικής νομοθεσίας
- Οι εργαζόμενοι του τουριστικού καταλύματος χωρίς στενή επαφή με το άτομο που νόσησε, μπορούν να επιστρέψουν στην εργασία αμέσως μετά την απολύμανση.
- Σε περίπτωση καραντίνας, εντός του τουριστικού καταλύματος, ατόμου με επιβεβαιωμένη ή πιθανή COVID-19, τα ακάθαρτα κλινοσκεπάσματα θα πρέπει να πλένονται στην μέγιστη επιτρεπόμενη θερμοκρασία (σύμφωνα με τον κατασκευαστή) και να στεγνώνονται καλά. Οι εργαζόμενοι που τα χειρίζονται, θα πρέπει υποχρεωτικά να φορούν γάντια τα οποία θα απορρίπτουν αμέσως μετά.
- Τα βρώμικα κλινοσκεπάσματα από ένα άτομο που νοσεί, μπορούν να πλυθούν μαζί με τα κλινοσκεπάσματα άλλων ατόμων
- Ο συνεργαζόμενος Ιατρός με το τουριστικό κατάλυμα σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες και με τη διοίκηση της μονάδας θα πρέπει να διερευνήσουν τις ύποπτες επαφές του κρούσματος 2 μέρες πριν έως και 14 ημέρες μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων του (ιχνηλάτηση).
- Οι φιλοξενούμενοι που δεν θα θεωρηθούν ως ύποπτες επαφές, πρέπει να ενημερωθούν για την παρουσία κρούσματος και να τους ζητηθεί να παρακολουθούν την υγεία τους για την περίπτωση που εμφανίσουν ύποπτα συμπτώματα. Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να αναζητήσουν άμεσα ιατρική βοήθεια και καθοδήγηση, καθώς επίσης να αναφέρουν την κατάσταση στον ΕΟΔΥ.

- Όσοι έχουν επαφή, όπως ορίστηκε, για 15 λεπτά ή περισσότερο με το επιβεβαιωμένο κρούσμα θα πρέπει να απομονωθούν για 14 ημέρες και παράλληλα να ειδοποιείται ο ΕΟΔΥ.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ – ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΘΕΤΙΚΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

- Για τη διασφάλιση της εφαρμογής του σχεδίου διαχείρισης ύποπτου κρούσματος από το κατάλυμα, είναι απαραίτητο να ενεργήσει ο ορισμένος υπεύθυνος
- Προτείνεται η διαμόρφωση ειδικών δωματίων για την απομόνωση ύποπτου ή πιθανού κρούσματος COVID-19. Να γίνεται από πριν καθορισμός διαδρομής απομόνωσης σε χώρους καραντίνας και χώρους μεταφοράς του νοσούντος σε κέντρο αναφοράς ή άλλο πάροχο ιατρικών υπηρεσιών.
- Ύπαρξη διαδικασιών και συνεργασιών με ιατρικό προσωπικό κατάλληλο για άμεση ή εξ αποστάσεως παροχή συμβουλών και δυνατότητα δειγματοληψίας φαρυγγικού επιχρίσματος για μοριακή ανίχνευση της νόσου από έμπειρο Ιατρό, σύμφωνα με τις δημοσιευμένες οδηγίες του ΕΟΔΥ
- Εκπόνηση σχεδίου εκκένωσης και ενημέρωσης των υπόλοιπων ατόμων εντός του καταλύματος εάν παραστεί ανάγκη.
- Προτείνεται η εξασφάλιση ετοιμότητας με την εκπόνηση άσκησης προσομοίωσης διαχείρισης κρούσματος
- Ο ιατρός που εξέτασε τον ασθενή ύποπτο για COVID-19, επικοινωνεί με τον ιατρό του ΕΟΔΥ (τηλ.: 210 5212054) και συνεννοείται για την μεταφορά των κλινικών δειγμάτων στα ειδικά εργαστήρια. Η διακίνηση θα πρέπει να γίνει με συμβεβλημένη Εταιρεία που διαθέτει πιστοποίηση για τη διακίνηση βιολογικών δειγμάτων
- Ο ασθενής ενημερώνεται να παραμείνει εντός του χώρου του δωματίου
- Γίνεται καταγραφή όλων των ατόμων που εισέρχονται στο δωμάτιο του ασθενή συμπεριλαμβανομένων του προσωπικού
- Λήψη ιστορικού στα άτομα του οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντος και ταυτόχρονα αναζήτηση και καταγραφή των επαφών του ασθενή με το

προσωπικό του καταλύματος ή άλλα άτομα πριν την απομόνωσή του (διερεύνηση επαφών – Ιχνηλάτηση)

- Ενημερώνεται άμεσα και σε κάθε επόμενο στάδιο η ΟΔΕΚ
- Επιπλέον, τα ξενοδοχεία καλούνται να τεκμηριώσουν διαδικασίες για την ανίχνευσης επαφών, καθώς και διαδικασίες για τον καθαρισμό και την απολύμανση των χώρων που πιθανών μολύνθηκαν από ύποπτα περιστατικά εργαζομένων, πελατών, επισκεπτών, προμηθευτών ή εξωτερικών συνεργατών.
- Αποτύπωση γραπτών κριτηρίων για το ύποπτο ή πιθανό κρούσμα. Αυτό θα μπορούσε να αφορά πελάτη, εργαζόμενο ή εξωτερικό συνεργάτη του καταλύματος.
- Σε αυτή την περίπτωση πρέπει να εξασφαλίζονται επιπλέον τα ακόλουθα:
 1. Παράδοση τροφής στην πόρτα του δωματίου, και ειδοποίηση στον επισκέπτη να την παραλάβει χωρίς προσωπική επαφή (πχ τηλέφωνο)
 2. Χρήση σκευών μίας χρήσης
 3. Προμήθεια απολυμαντικών και καθαριστικών για ιδία χρήση.
- Συστήνεται να μην εισέρχονται η υπηρεσία δωματίου στο δωμάτιο των φιλοξενουμένων κατά την διάρκεια παραμονής τους. Να προτιμάται η διανομή των απαραίτητων (λευκά είδη, πετσέτες, καθαριστικά, χαρτί υγείας) έξω από την πόρτα. Ο καθαρισμός και η αλλαγή λευκών ειδών θα γίνεται από τον ίδιο τον επισκέπτη. Επίσης, συστήνεται να παρέχονται σακούλες μιας χρήσης για να τοποθετούνται τόσο τα απορρίμματα, όσο και τα χρησιμοποιημένα λευκά είδη που θα καθαριστούν, προς παραλαβή από το προσωπικό καθαριότητας
- Τα απορρίμματα και τα λινά θα πρέπει να παραλαμβάνονται με ειδική διαδικασία, σε κλειστή σακούλα, από το προσωπικό καθαριότητας.
- Κατά την είσοδο στο δωμάτιο, συστήνεται η χρήση απλής χειρουργικής μάσκας και γαντιών.
- Κατά την έξοδο από το δωμάτιο, τα χρησιμοποιημένα γάντια και μάσκα απορρίπτονται και ακολουθεί υγιεινή των χεριών.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΩΝ

Ως μολυσματικά απόβλητα μπορεί να θεωρηθούν τα απορρίμματα και οι χρησιμοποιημένες προστατευτικές μάσκες προσώπου από το δωμάτιο ύποπτου, πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος που διέμεινε στο τουριστικό κατάλυμα. Αυτά τα απόβλητα, θα πρέπει να συγκεντρώνονται σε σακούλα κίτρινου χρώματος για μολυσματικά, να σφραγίζονται καλά και να παραδίδονται σε αδειοδοτημένο ανάδοχο για απομάκρυνση και καταστροφή μολυσματικών αποβλήτων

ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ

Τα τουριστικά καταλύματα που έκαναν δεκτά τα κατοικίδια μπορούν να συνεχίσουν να το κάνουν. Δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι τα κατοικίδια ζώα συμμετέχουν στη διάδοση του Sars-Cov-2. Η πιθανότητα νόσησης εξαιτίας οικόσιτων ζώων θεωρείται χαμηλή. Όσοι έρχονται σε επαφή με ζώα πρέπει να εφαρμόζουν τους βασικούς κανόνες υγιεινής του πλυσίματος των χεριών πριν και μετά την επαφή με ζώα ή ότι σχετίζεται με αυτά (π.χ. φαγητό, παιχνίδια, περιττώματα). Επίσης είναι σημαντική η φροντίδα της υγιεινής του ζώου και η τακτική τους κτηνιατρική εξέταση.

Κάθε τυφλό άτομο ή άτομο με αναπηρία δικαιούται να συνοδεύεται από σκύλο βοηθείας κατά την επίσκεψή του σε δημόσιες και ιδιωτικές εγκαταστάσεις και υπηρεσίες. Ως σκύλος βοηθείας ορίζεται ο εκπαιδευμένος σκύλος οδηγός τυφλού και ο σκύλος βοηθός ατόμων με αναπηρίες. Από την εν λόγω διάταξη προκύπτει ότι είναι απαραίτητο να αποδεικνύεται κάθε φορά (με έγγραφο ή κάρτα,) τόσο ότι ο σκύλος βοηθείας είναι υπό εκπαίδευση ή εκπαιδευμένος, όσο και ότι ο χρήστης τυφλός ή ΑΜΕΑ διαθέτει την σχετική πιστοποίηση και αποδεικτικό χρήσης του ζώου. Οι ανωτέρω δυνατότητες πρόσβασης ισχύουν και για τους σκύλους που βρίσκονται υπό εκπαίδευση. Το άτομο που χρησιμοποιεί το ζώο-συνοδό, θα πρέπει να λαμβάνει κάθε μέτρο αποφυγής όχλησης των πελατών από αυτό και να φέρει τα παραστατικά που

πιστοποιούν την υγεία του ζώου, την επάρκεια εκπαίδευσης του και το δικαίωμα χρήσης (βιβλιάριο υγείας, κ.λπ.).

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Ορίζεται ως η μηχανική απομάκρυνση (π.χ. με τρίψιμο) οργανικών ρύπων (π.χ. αίμα, ιστοί) και ανόργανων ρύπων (π.χ. σκόνη) από μία επιφάνεια, από ένα εργαλείο με αποτέλεσμα τη μείωση του μικροβιακού φορτίου τους.

Όπως γίνεται κατανοητό, τα απορρυπαντικά είναι πολύ σημαντικά για την απομάκρυνση μικροοργανισμών από επιφάνειες. Τα προϊόντα καθαρισμού μπορεί να σκοτώσουν ή να απενεργοποιήσουν ορισμένους μικροοργανισμούς, αλλά δεν είναι ικανά να τους εξαλείψουν πλήρως από τις επιφάνειες.

Επιφανειοδραστικές ή Τασιενεργές ουσίες χρησιμοποιούνται για να διαταράξουν τα στρώματα λιπών, ενώ καθαριστικά με βάση είτε οξέα είτε αλκάλια (βάσεις) χρησιμοποιούνται για τη διάσπαση πρωτεϊνών και υδρογονανθράκων. Σαν διαδικασία ο καθαρισμός είναι απαραίτητο να προηγείται της απολύμανσης ακόμα και της αντισηψίας και της αποστείρωσης.

Τα κοινά προϊόντα καθαρισμού περιλαμβάνουν επιφανειοδραστικά, καθαριστικά με βάση οξέα ή καυστική σόδα, σαπούνια, προ αναμεμιγμένα απορρυπαντικά και εξοπλισμό όπως σφουγγαρίστρες, υφάσματα και ρολό χαρτιά. Ο καθαρισμός, που πραγματοποιείται με σαπούνι ή απορρυπαντικό και νερό, αναφέρεται στη φυσική απομάκρυνση ρύπων και μέρος των μικροβίων σε μια δεδομένη βρώμικη ή επιμολυσμένη επιφάνεια. Μερικές φορές τα εργαλεία καθαρισμού, συμπεριλαμβανομένων των σφουγγαριών και των υφασμάτων, απλώς μετακινούν τα μικρόβια από τη μία επιφάνεια στην άλλη. Για το λόγο αυτό απαιτούνται μέσα καθαρισμού και απολύμανσης διαφορετικά για κάθε χώρο και διαφορετικού χρώματος ανάλογα και με το στάδιο της κάθε διαδικασίας. Τα τασιενεργά (ή επιφανειοδραστικά) είναι ουσίες που τα μόρια τους αποτελούνται από μια υδρόφιλη/λιπόφοβη κεφαλή και μια λιπόφιλη/υδρόφοβη ουρά. Η υδρόφοβη ουρά κάθε τασιενεργού περιβάλλει τα λίπη, ενώ η υδρόφιλη κεφαλή περιβάλλει το νερό.

Η συνύπαρξη των δυο ακραίων τάσεων της υδροφοβικότητας και της υδροφιλικότητας στο ίδιο μόριο του προσδίδουν την ιδιότητα του αμφίφιλου.

Τα τασιενεργά είναι και γαλακτωματοποιητές. Ένα απλό παράδειγμα τασιενεργού που συναντάμε στη καθημερινότητά μας αποτελεί το φυσικό σαπούνι. Η επιστήμη στις μέρες μας έχει αναπτύξει και πολλά άλλα τασιενεργά εμπορικά προϊόντα που λειτουργούν σε ουδέτερο pH και διαφέρουν ως προς την αποτελεσματικότητά τους σαν καθαριστικά, ως προς τον αφρισμό, την ερεθιστικότητα και την συμβατότητα με λιπαρή ή ξηρή επιδερμίδα. Επίσης, τα επιφανειοδραστικά υλικά είναι το κύριο συστατικό των απορρυπαντικών καθαρισμού. Όπως υποδηλώνει το όνομά τους, τα τασιενεργά διεγείρουν τη δραστηριότητα σε μια επιφάνεια κατά τη διάρκεια του καθαρισμού και βοηθούν ώστε η ρύποι να παγιδευτούν και να αφαιρεθούν από την επιφάνεια αυτή, κάτι που μόνο με τη χρήση νερού δεν θα ήταν εφικτό.



Όταν υπάρχει αρκετή ποσότητα επιφανειοδραστικών μορίων σε ένα διάλυμα (κρίσιμη συγκέντρωση), αυτά συνδυάζονται για να σχηματίσουν δομές που ονομάζονται αμφίφυλα συσσωματώματα, ή μικκύλια (micelles). Καθώς σχηματίζεται το μικκύλιο, οι κεφαλές του τασιενεργού τοποθετούνται έτσι, ώστε να εκτίθενται στο νερό, ενώ οι ουρές ομαδοποιούνται στο κέντρο της δομής που προστατεύεται από το νερό.

Έτσι, όταν το υδατικό σύστημα μικκυλίων ενός σάπωνα έρχεται σε επαφή με επιφάνεια που φέρει λιπαρούς (υδρόφοβους) ρύπους, αυτοί παγιδεύονται από τα

σφαιρικά μικκύλια και εγκλωβίζονται στο εσωτερικό τους. Με αυτό τον τρόπο οι ρύποι αποχωρίζονται από μια επιφάνεια. Το επόμενο στάδιο είναι η απομάκρυνσή τους, με τη χρήση περίσσειας νερού. Το μικκύλιο με τον εγκλωβισμένο ρύπο έχει υδρόφιλη συμπεριφορά λόγω του εξωτερικού του και άρα «διαλύεται» ως σύνολο στο νερό.

Η υδρόφιλη κεφαλή κάθε τασιενεργού μορίου φέρει ένα ηλεκτρικό φορτίο. Η φόρτιση μπορεί να είναι αρνητική, θετική ή ουδέτερη. Έτσι, ανάλογα με το φορτίο της υδρόφιλης κεφαλής, τα τασιενεργά ταξινομούνται ως ανιονικά, μη ιονικά, κατιονικά ή αμφοτερικά.

Τα σαπούνια και τα υπόλοιπα απορρυπαντικά υλικά, καθώς και όλα τα υλικά που σχηματίζουν μικκύλια σε υδατικό περιβάλλον, ονομάζονται «τασιενεργά υλικά».

Σημαντική παράμετρος αποτελεί το γεγονός ότι θα πρέπει τα προϊόντα καθαρισμού να ξεπλένονται καλά με πόσιμο νερό (ή απιονισμένο) από τις επιφάνειες και τα δάπεδα πριν από την εφαρμογή απολυμαντικών, εκτός εάν αναφέρεται διαφορετικά στις οδηγίες του κατασκευαστή.

Αναφορικά με τα δάπεδα, ο καθαρισμός με σαπούνι ή απορρυπαντικό πρέπει πάντα να προηγείται της απολύμανσης, σε εύλογο χρονικό διάστημα μετάβασης. Αν μεσολαβήσει μεγάλο χρονικό διάστημα τα δάπεδα επιμολύνονται από αερομεταφερόμενους μικροοργανισμούς αλλά και από αυτούς που μεταφέρονται με τα παπούτσια, τις ρόδες του εξοπλισμού (αν πρόκειται για επαγγελματικό χώρο) καθώς και τα σωματικά υγρά ατόμων που είναι επιβεβαιωμένα ή ύποπτα κρούσματα και συνεπώς η απολύμανση θα είναι αναποτελεσματική.

Τέλος, μετά το πέρας του καθαρισμού, όλα τα υλικά μιας χρήσης θα πρέπει να απορρίπτονται σε πλαστικές σακούλες. Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τονίζεται ότι, το προσωπικό όταν καθαρίζει θα πρέπει να φοράει γάντια και στολή εργασίας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.

Για τον αποτελεσματικό καθαρισμό επιφανειών, εργαλείων κ.λπ. απαιτείται απόλυτη επαφή του κατάλληλου απορρυπαντικού με τους ρύπους. Αυτό πραγματοποιείται αρχικά με τη μηχανική απομάκρυνση του ρύπου (με τριβή) με τη βοήθεια του κατάλληλου απορρυπαντικού (όχι σκέτο νερό), το οποίο θα μειώσει την επιφανειακή τάση του νερού και με τις υπόλοιπες ιδιότητές του θα επιτύχει την απόλυτη απορρύπανση που απαιτείται πριν την απολύμανση.

Τα τασιενεργά απορρυπαντικά έχουν τις παρακάτω ιδιότητες:

- Καλή διαβρεκτικότητα (ελάττωση της επιφανειακής τάσης)
- Καλή διείδυση και γαλακτωματοποιητική ικανότητα
- Ικανότητα αποκόλλησης οργανικών ιζημάτων και διάσπαση τους (σαπωνοποίηση-πεπτιδοποίηση)
- Δέσμευση ιόντων (chelation) (αποσκλήρυνση).

Προϊόντα με συνδυασμένες απορρυπαντικές/ απολυμαντικές ιδιότητες που χρησιμοποιούνται ως διαδικασία ενός βήματος δεν έχουν αποδειχθεί τόσο αποτελεσματικά όσο η διαδικασία των δύο βημάτων καθαρισμού και απολύμανσης.

Για κάθε εγκατάσταση θα πρέπει να καταρτίζεται ένα μόνιμο πρόγραμμα διαδικασιών για τον καθαρισμό και την απολύμανση τους, ώστε να εξασφαλίζεται ότι όλοι οι χώροι και σημεία επαφής καθαρίζονται επαρκώς. Οι επιφάνειες, που μπορούν να επιμολυνθούν από παθογόνους μικροοργανισμούς, μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε σχέση με την ευαισθησία, τη συχνότητα επαφής και την κρισιμότητά τους. Ο πιο ευρέως διαδεδομένος διαχωρισμός τους σε περιόδους πανδημίας είναι σε επιφάνειες «συχνής επαφής», «μη συχνής επαφής» και «επαφής με τρόφιμα». Οι επιφάνειες «επαφής με τρόφιμα», ορίζονται ως επιφάνειες, που αγγίζουν τρόφιμα ή έρχονται σε επαφή με άλλες επιφάνειες που αγγίζουν τρόφιμα. Οι επιφάνειες «συχνής επαφής» και «μη συχνής επαφής» αφορούν περιβαλλοντικές επιφάνειες. Παραδείγματα αυτών καταγράφονται ως εξής (Η λίστα δεν περιλαμβάνει το σύνολο των γνωστών επιφανειών):

Επιφάνειες **συχνής επαφής** περιλαμβάνουν: τραπέζια, πόμολα, διακόπτες φωτός, χειρολαβές, κομοδίνα, γραφεία, τηλέφωνα, μετρητές, καρέκλες, ηλεκτρολόγια και

περιφερειακά Η/Υ, κουμπιά ανελκυστήρα, τουαλέτες, βρύσες, νιπτήρες και νεροχύτες, οθόνες αφής, μηχανήματα ΑΤΜ, καλύμματα στρωμάτων, ποδιές κ.α.

Επιφάνειες **μη συχνής επαφής** περιλαμβάνουν: τοίχοι, δάπεδα, παράθυρα, στόρια, κουρτίνες, περσίδες, παντζούρια, θερμοστάτες κ.α.

Επιφάνειες **επαφής με τρόφιμα** περιλαμβάνουν: μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής, κατσαρόλες και τηγάνια, συσκευές όπως εστίες κουζίνας, ψυγεία, τοστιέρες, φούρνοι και φούρνοι μικροκυμάτων κ.α.

Ο μόνος τρόπος για την μείωση της διάδοσης πανδημιών όπως είναι και η COVID-19 είναι με τον επεμβατικό καθαρισμό, και την απολύμανση ή αποστείρωση των επιφανειών χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα προϊόντα για την κάθε κατηγορία επιφανειών.

Επίσης, πρέπει να γίνει έλεγχος, ώστε να μην έχει παρέλθει η ημερομηνία λήξης του προϊόντος, ενώ δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην αποφυγή ανάμειξης καθαριστικών και απολυμαντικών, εκτός αν οι ετικέτες υποδεικνύουν ότι ο συνδυασμός τους ενδείκνυται (ο συνδυασμός χλωρίνης με καθαριστικά αμμωνίας μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή ακόμη και τον θάνατο).

- Χαλιά, πατάκια, κουρτίνες και άλλα αντικείμενα που δεν είναι εφικτό να πλένονται συνέχεια, συστήνεται ατμοκαθαρισμός.
- Τοποθέτηση λερωμένων ρούχων, πετσετών και κλινοσκεπασμάτων σε ξεχωριστό σάκο για τα άπλυτα με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Πλύσιμο στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60⁰ C – 90⁰ C) και καλό στέγνωμα. Εάν η φύση του υφάσματος δεν επιτρέπει τη χρήση υψηλής θερμοκρασίας, θα πρέπει να προστίθεται στην πλύση χλωρίνη ή άλλο κατάλληλο απολυμαντικό ειδικό για υφάσματα.
- Καθαρισμός όλων των μαλακών ή πορωδών επιφανειών (π.χ. χαλιά, χαλιά, κουρτίνες) με κατάλληλα και εγκεκριμένα ως προς την αποτελεσματικότητά τους έναντι του κορονοϊού προϊόντα καθαρισμού.
- Οι μοκέτες και τα χαλιά πρέπει να καθαρίζονται με ηλεκτρική σκούπα με φίλτρο HEPA.

- Τακτικότατη απολύμανση περιοχών συχνής αφής, όπως λαβές πορτών, διακόπτες φωτός, tablet στο δωμάτιο, χρηματοκιβώτια, καφετιέρες, ψυγεία μίνι μπαρ και τηλεχειριστήρια.
- Προστατέψτε τα τυπωμένα μενού και τους οδηγούς πληροφοριών του ξενοδοχείου με πλαστικά καλύμματα που μπορούν να σκουπιστούν και να απολυμανθούν ή αντικαταστήστε τα εάν είναι εφικτό με tablet στο δωμάτιο, το οποίο είναι πιο εύκολο να καθαριστεί.
- Πλύνετε όλα τα κλινοσκεπάσματα και τις πετσέτες με απολυμαντικό απορρυπαντικό πλυντηρίου και να μη παραλείπεται η συχνή πλύση καλυμμάτων κρεβατιών και διακοσμητικών μαξιλαριών που ενδέχεται να μην αλλάζουν μετά από κάθε επισκέπτη.
- Οι ιοί μπορούν επίσης να επιβιώσουν στους «πυρήνες σταγονίδια» για αρκετές ώρες στον αέρα, οπότε βεβαιωθείτε ότι όλο το προσωπικό καθαριότητας καθαρίζει τα δωμάτια με τα κατάλληλα προστατευτικά μέσα, συμπεριλαμβανομένων γαντιών και μάσκας προσώπου.
- Εκτός από την παροχή προστατευτικού εξοπλισμού στο προσωπικό, φροντίστε να εκπαιδεύετε τους υπαλλήλους για το πώς να φορούν και να βγάζουν σωστά μάσκες και γάντια, ώστε να μην μολύνονται κατά την λανθασμένη χρήση τους.
- Η χρήση γαντιών μιας χρήσης κατά τον καθαρισμό επιφανειών με σωματικά υγρά όπως αίμα, κόπρανα ή άλλα σωματικά υγρά είναι απαραίτητη. Ως επιπλέον μέτρο, συστήνεται η χρήση οφθαλμικής προστασίας/προστασίας προσώπου (ασπίδα προσώπου ή προστατευτικά γυαλιά ευρέως πεδίου) και καθαρής μη αποστειρωμένης αδιάβροχης ρόμπας με μακριά μανίκια ή εάν δεν είναι διαθέσιμη, αδιάβροχης ποδιάς και επιμανίκια για προστασία από μεγάλη ποσότητα βιολογικών υγρών. Συστήνεται αρχικά ο καθαρισμός με χρήση απορροφητικών υλικών.
- Επιφάνειες εμφανώς μολυσμένες με αίμα ή άλλα βιολογικά υγρά πρέπει να καθαρίζονται με φρέσκο διάλυμα οικιακής χλωρίνης 5,25% σε αναλογία 1 προς 10 που θα παραμείνει στην επιφάνεια 10 λεπτά και στη συνέχεια θα ξεπλυθεί με νερό.

- Συνίσταται η απομάκρυνση κοινόχρηστων αντικειμένων πολλαπλής χρήσης όπως μενού, περιοδικά, κλπ.
- Συνίσταται η απομάκρυνση συσκευών καφέ, βραστήρων, συσκευασιών καφέ, τσαγιού και όλων των προϊόντων μίνι μπαρ
 Συνίσταται η τοποθέτηση καλύμματος μιας χρήσης στα χειριστήρια της τηλεόρασης και του κλιματιστικού η οποία θα αντικαθίσταται με νέο μετά την αποχώρηση του φιλοξενούμενου από το δωμάτιο
- Αντικείμενα όπως κουρτίνες, σκίαστρα θα πρέπει να πλένονται στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60°C – 90°C) και να στεγνώνονται επαρκώς. Εναλλακτικά συστήνεται τακτικός ατμοκαθαρισμός (θερμοκρασία > 70°)

ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

Είναι η διαδικασία με την οποία επιτυγχάνεται η αδρανοποίηση ή καταστροφή των παθογόνων μικροοργανισμών, αλλά όχι των ανθεκτικών τους μορφών (π.χ. σπόροι, κύστες) με χημικές ουσίες (π.χ. αλκοόλη, υποχλωριώδες νάτριο (κοινή οικιακή χλωρίνη) ή φυσικές μεθόδους (π.χ. υψηλή θερμοκρασία, υπεριώδης ακτινοβολία) σε αντικείμενα, εργαλεία και επιφάνειες.

Μία χημική ουσία ονομάζεται "απολυμαντικό" μόνο όταν ο πληθυσμός των βακτηρίων μειώνεται κατά 5 και των ιών κατά 4 λογαριθμικές μονάδες ενώ «απολύμανση» καλείται η μείωση των υπαρχόντων μικροβίων κατά 5 λογαριθμικές μονάδες ή 99,999%. Είναι λιγότερο αποτελεσματική από την αποστείρωση, η οποία είναι μια ακραία φυσική και ή χημική διαδικασία που σκοτώνει όλους τους τύπους μικροοργανισμών.

Λόγω της πιθανής επιβίωσης του ιού SARS-CoV-2 στο περιβάλλον για αρκετές ημέρες, οι χώροι και οι περιοχές που έχουν πιθανά μολυνθεί από τον ιό πρέπει να απολυμαίνονται πριν την επαναχρησιμοποίησή τους. Αυτό είναι υποχρεωτικό μετά από εντοπισμό επιβεβαιωμένου κρούσματος στο χώρο εργασίας ή σε κοινόχρηστο χώρο εντός της κτηριακής υποδομής

Σε περίπτωση που ο χώρος δεν χρησιμοποιείται, συστήνεται να γίνει ο καθαρισμός 72 ώρες μετά από την παρουσία του πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος στο χώρο, γιατί το ιικό φορτίο αναμένεται ότι θα έχει μειωθεί σημαντικά μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα.

Η απολύμανση θα πρέπει να παρέχεται υποχρεωτικά ως μέτρο προστασίας από την εξάπλωση του κορονοϊού (SARS-CoV-2), σύμφωνα με την αριθμ. πρωτ. δ1γ/γ.π/οικ 19954/20-03-2020 εγκύκλιο με θέμα: μέτρα καθαρισμού και απολύμανσης σε χώρους και επιφάνειες κατά την εξέλιξη της πανδημίας του SARS-CoV-2.

Τονίζεται η ανάγκη για σχολαστική αναζήτηση της επάρκειας του αναδόχου απολύμανσης σε όλα τα απαραίτητα πιστοποιητικά και διαπιστεύσεις, ώστε να εξασφαλίζεται το μέγιστο δυνατό σε ποιότητα απολύμανσης αποτέλεσμα. Ο ανάδοχος είναι υποχρεωμένος να διαθέτει ειδικό επιστήμονα για απολυμάνσεις (π.χ. επόπτης δημόσιας υγείας – υγιεινολόγος) και εξειδικευμένο τεχνικό προσωπικό, επίσης να διαθέτει πιστοποιητικό διαχειριστικού συστήματος ποιότητας ISO 9001:2015, πιστοποιητικό περιβαλλοντικής διαχείρισης ISO 14001:2015, και πιστοποιητικό συστήματος Υγιεινής & Ασφάλειας ISO 45001:2018 με πεδίο εφαρμογής των ανωτέρω: ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ.

Επίσης έχει την υποχρέωση για την παροχή όλων των μέσων και στοιχείων τα οποία κρίνονται απαραίτητα για την υλοποίηση της ανατιθέμενης εργασίας.

Η επιλογή μεθόδου της εφαρμογής (ψεκασμός, εκνέφωση κ.λπ..) και αντιστοίχως η χρήση του απαιτούμενου εξοπλισμού πρέπει πάντα να στοχεύει στην αποτελεσματική και με ασφαλή τρόπο καταπολέμηση του ιικού φορτίου των μολυσμένων χώρων, επιφανειών και σημείων, χωρίς την περαιτέρω πρόκληση ρύπανσης καθώς και φθορών και καταστροφής άλλων υλικών και αντικειμένων. Για αυτόν το λόγο συνιστάται κατά περίπτωση & χρήση ατοξικής μεθόδου.

Ένα ιδανικό απολυμαντικό παρέχει ένα ευρύ φάσμα λειτουργίας σε οποιοδήποτε περιβάλλον και είναι παράλληλα μη τοξικό, μη ερεθιστικό, μη διαβρωτικό και σχετικά φθηνό. Δυστυχώς, κανένα απολυμαντικό δεν είναι ιδανικό. Επομένως, η προσεκτική εξέταση των χαρακτηριστικών ενός απολυμαντικού είναι απαραίτητη για

την επιλογή του πιο χρήσιμου, αποτελεσματικού και οικονομικά αποδοτικού προϊόντος.

Συγκέντρωση απολυμαντικού: Η χρήση της κατάλληλης συγκέντρωσης ενός απολυμαντικού είναι κρίσιμη για την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων, για κάθε περίπτωση. Ανάλογα την επιφάνεια που θέλουμε να απολυμανθεί, διαφορετικές αραιώσεις από κάθε απολυμαντικό είναι απαραίτητες. Αν και ορισμένα απολυμαντικά μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικά σε υψηλότερες συγκεντρώσεις, σε αυτά τα επίπεδα μπορεί να αποφεύγονται από τον υψηλό βαθμό κινδύνου για το προσωπικό, τις επιφάνειες ή τον εξοπλισμό, καθώς και από το κόστος της χημικής ουσίας. Από την άλλη μεριά, η υπερβολική αραιώση ενός προϊόντος μπορεί να καταστήσει το απολυμαντικό αναποτελεσματικό ενάντια στη διάδοση μικροοργανισμών. Η ετικέτα του προϊόντος θα αναφέρει την καλύτερη συγκέντρωση για χρήση σε κάθε περίπτωση.

Μέθοδος Εφαρμογής: Υπάρχουν διάφοροι τρόποι εφαρμογής απολυμαντικών. Οι επιφάνειες αντικειμένων ή οι τοίχοι ενός κτιρίου μπορούν να υποβληθούν σε επεξεργασία με απολυμαντικό διάλυμα σκουπίζοντας, βουρτσίζοντας, ψεκάζοντας ή ατμίζοντας. Τα μικρά αντικείμενα πρέπει να εμποτιστούν επίσης σε δοχείο απολυμαντικού. Η απολύμανση δια καπνού, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά είναι αναποτελεσματικός σε κτίρια με ακατάλληλες πόρτες και παράθυρα ή κατεστραμμένες στέγες.

Χρόνος Επαφής: Ο χρόνος επαφής του απολυμαντικού με την επιφάνεια είναι πολύ σημαντικός. Τα απολυμαντικά μπορεί να διαφέρουν στον χρόνο επαφής που απαιτείται για τη θανάτωση έναντι απενεργοποίησης μικροοργανισμών. Για παράδειγμα, η 70% ισοπροπυλική αλκοόλη μπορεί να καταστρέψει το *Mycobacterium tuberculosis* σε 5 λεπτά, ενώ το 3% διάλυμα φαινόλης απαιτεί 2-3 ώρες. Ο ελάχιστος απαιτούμενος χρόνος επαφής αναφέρεται κανονικά στην ετικέτα του προϊόντος. Οι περιοχές που έχουν απολυμανθεί πρέπει να εμποτιστούν καλά με το απολυμαντικό που επιλέγεται για να αποφευχθεί η ξήρανση πριν από το τέλος του βέλτιστου χρόνου επαφής. Ορισμένες χημικές ουσίες μπορεί να έχουν υπολειμματική δραστηριότητα (πχ. τεταρτοταγή αμμωνιακά άλατα, QAC), ενώ άλλες μπορεί να

εξατμίζονται πιο γρήγορα από το χρόνο που απαιτείται για να δράσουν (δηλαδή αλκοόλες).

Σταθερότητα και αποθήκευση: Μερικά απολυμαντικά (πχ. υποχλωριώδες νάτριο) χάνουν τη σταθερότητα γρήγορα μετά την προετοιμασία τους ή όταν αποθηκεύονται για μεγάλες περιόδους, ειδικά παρουσία θερμότητας ή φωτός. Οι ετικέτες προϊόντων απολυμαντικών θα αναφέρουν τη διάρκεια ζωής του συμπυκνωμένου προϊόντος. Για να μεγιστοποιηθεί η σταθερότητα και η διάρκεια ζωής, τα προϊόντα πρέπει να αποθηκεύονται σε σκοτεινό, δροσερό μέρος και κατά προτίμηση σε συγκεντρώσεις αποθεμάτων. Η χρήση ενός ληγμένου ή αδρανοποιημένου προϊόντος μπορεί να οδηγήσει στη χρήση ενός μη αποτελεσματικού προϊόντος και θα οδηγήσει σε μια εσφαλμένη αίσθηση ασφάλειας.

Οδηγίες χρήσης: Η κατάχρηση ενός προϊόντος παραβιάζει τον κανονισμό περιβάλλοντος. Η ετικέτα ενός απολυμαντικού μπορεί να περιλαμβάνει περιορισμούς χρήσης του προϊόντος και πρέπει να τηρείται προσεκτικά. Αυτό θα εξασφαλίσει τη μέγιστη αποτελεσματικότητα, καθώς και την προστασία του προσωπικού, των επεξεργασμένων αντικειμένων και του περιβάλλοντος εν γένει.

Μέτρα ασφαλείας: Τα περισσότερα απολυμαντικά μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό στα μάτια, στο δέρμα ή και στην αναπνευστική οδό, επομένως, πρέπει να ληφθεί υπόψη η ασφάλεια όλου του προσωπικού. Η εκπαίδευση σχετικά με τις σωστές διαδικασίες αποθήκευσης, ανάμιξης και εφαρμογής είναι απαραίτητη. Προσωπικός προστατευτικός εξοπλισμός, όπως γάντια, μάσκες και προστασία ματιών, θα πρέπει να φοριέται κατά την ανάμιξη ή την εφαρμογή απολυμαντικών. Όλα τα χημικά απολυμαντικά διαθέτουν Φύλλα Δεδομένων Ασφαλείας Υλικού (MSDS) που αναφέρουν τη σταθερότητα, τους κινδύνους και την προσωπική προστασία που απαιτούνται, καθώς και πληροφορίες πρώτων βοηθειών. Αυτές οι πληροφορίες πρέπει να είναι διαθέσιμες σε όλο το προσωπικό. Ένα υπόμνημα που περιέχει αυτές τις πληροφορίες σε μια εύκολα προσβάσιμη τοποθεσία (π.χ. πίσω από τη πόρτα) μπορεί να είναι χρήσιμο.

Κόστος: Τα κόστος είναι πάντοτε σημαντικό κατά την επιλογή ενός απολυμαντικού. Δεδομένου ότι τα απολυμαντικά ποικίλλουν ως προς το κόστος, τον χρόνο επαφής

και την αραίωση, το κόστος πρέπει πάντα να υπολογίζεται με βάση το λίτρο χρήσης / αραίωσης και όχι με το κόστος του συμπυκνώματος. Ωστόσο, τα πρωτόκολλα απολύμανσης είναι γενικά ένα οικονομικά αποδοτικό μέσο μείωσης των παθογόνων οργανισμών.

Περιβάλλον: Για την απολύμανση μίας μολυσμένης επιφάνειας ή περιοχής, περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την αποτελεσματικότητα ενός σχεδίου απολύμανσης. Το οργανικό φορτίο, η τοπογραφία της επιφάνειας, η θερμοκρασία, η σχετική υγρασία, το pH, η σκληρότητα του νερού ή η παρουσία άλλων χημικών είναι σημαντικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Επιπλέον, η αξία ενός αντικειμένου και η υγεία και η ασφάλεια των ανθρώπων, των ζώων και του περιβάλλοντος είναι επίσης σημαντικά ζητήματα.

Κατηγορίες Χημικών Απολυμαντικών

Τα χημικά απολυμαντικά μπορούν να χωριστούν σε κατηγορίες βασιζόμενα στη χημική σύσταση τους και το επίπεδο απολύμανσης τους. Κάθε κατηγορία έχει τα δικά της χαρακτηριστικά, κινδύνους, τοξικότητα και αποτελεσματικότητα ενάντια σε διάφορους μικροοργανισμούς.

Αλκοόλες: Οι αλκοόλες συνήθως χρησιμοποιούνται ως τοπικά αντισηπτικά σε συστάσεις των 70-90% ισοπροπανόλης ή αιθανόλης. Υψηλότερες συγκεντρώσεις αλκοόλης (95%) είναι λιγότερο δραστικές λόγω της απαραίτητης παρουσίας του νερού, για να αλλοιώσει τις πρωτεΐνες. Η αποτελεσματικότητά τους ενδείκνυται ενάντια σε βακτήρια και ιούς με έλυτρο (enveloped viruses) ενώ κρίνονται αναποτελεσματικά απολυμαντικά ενάντια σε σπόρους και ιούς χωρίς έλυτρο.

Πιο συγκεκριμένα, η δράση της αιθανόλης οφείλεται στην καταστροφή της μεμβράνης των μικροβίων με τη μετουσίωση (αλλαγή) των πρωτεϊνών τους. Η αιθανόλη είναι δραστική όταν είναι υδατικό διάλυμα καθόσον η μετουσίωση των πρωτεϊνών δεν επιτυγχάνεται απουσία νερού. Το πιο δραστικό διάλυμα είναι περιεκτικότητας 70 %, που καταστρέφει τα βακτήρια, το μυκοβακτηρίδιο της φυματίωσης και τους μύκητες. Είναι επίσης δραστική στους ελυτροφόρους ιούς (π.χ. ιούς της γρίπης, παραγρίπης, του απλού έρπητα, του HIV και του SARS-CoV-2).

Έχει μικρή δράση στους μη ελутροφόρους ιούς (π.χ. ιό της ηπατίτιδας Α και Β, εντεροϊούς, ροταϊό, αδενοϊούς, νοροϊούς, ρινοϊούς) και στα πρωτόζωα. Η αιθανόλη για να είναι αποτελεσματική απαιτείται χρόνος επαφής τουλάχιστον ενός (1) λεπτού.

Αλδεϋδες: Οι αλδεϋδες είναι απολυμαντικοί παράγοντες ευρέως φάσματος. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενοι παράγοντες είναι η αιθανεδιάλη, η φορμαλδεϋδη (formalin) και η γλουταραλδεϋδη. Οι αλδεϋδες είναι πολύ αποτελεσματικές κατά των βακτηρίων, των μυκήτων, των ιών, των μυκοβακτηρίων και των βακτηριακών σπορίων.

Ενώσεις Χλωρίου: Οι ενώσεις χλωρίου θεωρούνται επίσης ευρέως φάσματος, είναι αποτελεσματικές έναντι των βακτηρίων, των ιών με έλυτρο και ιών χωρίς έλυτρο, των μυκοβακτηρίων και των μυκήτων. Σε υψηλές συγκεντρώσεις, οι ενώσεις χλωρίου μπορούν να είναι σποριοκτόνες. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενοι παράγοντες είναι το διοξείδιο του χλωρίου, το υποχλωριώδες νάτριο (χλωρίνη λευκαντική) και το υποχλωριώδες ασβέστιο.

Ενώσεις Ιωδίου: Οι ενώσεις ιωδίου αποτελούν επίσης ουσίες ευρέως φάσματος δράσης και θεωρούνται αποτελεσματικές για μια μεγάλη ποικιλία βακτηρίων, μυκοβακτηρίων, μυκήτων και ιών. Ένα κλασικό παράδειγμα είναι το βάμμα του ιωδίου που έχει χρησιμοποιηθεί ως αντισηπτικό για πληγές και γρατζουνιές. Οι παράγοντες ιωδίου απενεργοποιούνται από ενώσεις τεταρτοταγούς αμμωνίου και οργανικά υπολείμματα. Το ιωδοφόρο είναι ένας συνδυασμός ιωδίου και ενός παράγοντα διαλυτοποίησης ή φορέα - το προκύπτει σύμπλοκο παρέχει μια δεξαμενή παρατεταμένης απελευθέρωσης ιωδίου και απελευθερώνει μικρές ποσότητες ελεύθερου ιωδίου σε υδατικό διάλυμα για τη θανάτωση μικροβίων.

Φαινόλες: Τα απολυμαντικά παράγωγα φαινόλης (καρβολικό οξύ) έχουν μία χαρακτηριστική οσμή πεύκου-πίσσας και μετατρέπονται σε γαλάκτωμα στο νερό. Οι φαινόλες σε συγκέντρωση 5% θεωρούνται βακτηριοκτόνες, μυκητοκτόνες και ιοκτόνες για ιούς με έλυτρο. Διατηρούν περισσότερη δραστικότητα παρουσία οργανικού υλικού από τα απολυμαντικά που περιέχουν ιώδιο ή χλώριο. Οι κρεσόλες, το εξαχλωροφαίνιο, τα αλκυλο- και χλωρο- παράγωγα και τα διφαινόλια είναι πιο δραστικά από την ίδια τη φαινόλη.

Τεταρτοταγή Αμμωνιακά Άλατα: Οι ενώσεις τεταρτοταγούς αμμωνίου, όπως το χλωριούχο βενζαλκόνιο, είναι γενικά άοσμες, άχρωμες, μη ερεθιστικές και αποσμητικές. Αποτελούν επίσης την πιο γνωστή κατηγορία κατιοντικών τασιενεργών. Οι ενώσεις έχουν απορρυπαντική δράση και ορισμένες έχουν και απολυμαντική δράση. Ωστόσο, ορισμένες ενώσεις τεταρτοταγούς αμμωνίου απενεργοποιούνται παρουσία μερικών σαπουνιών ή υπολειμμάτων σαπουνιού. Η αντιβακτηριακή τους δραστηριότητα μειώνεται παρουσία οργανικού υλικού. Οι ενώσεις τεταρτοταγούς αμμωνίου είναι αποτελεσματικές έναντι των βακτηρίων αλλά μερικώς αποτελεσματικές κατά των μυκήτων και των ιών.

Οξειδωτικοί Παράγοντες: Οι κοινές οξειδωτικές ουσίες είναι το υπεροξείδιο του υδρογόνου, το όζον, το υπεροξικό οξύ (PAA) και το υπερμαγγανικό κάλιο. Το υπεροξείδιο του υδρογόνου που χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό, είναι επίσης αποτελεσματικό στην απολύμανση των άψυχων αντικειμένων. Κάτω από συνθήκες υψηλών θερμοκρασιών μπορεί να καθίσταται και ως σποριοκτόνο. Το Υπεροξείδιο του υδρογόνου θεωρείται βακτηριοκτόνο, ιοκτόνο και μυκητοκτόνο σε συγκεντρώσεις 5 έως 20 %. Για συχνή χρήση είναι συνηθώς σε συγκεντρώσεις 3 έως 10 %, ενώ σε βιομηχανική και ερευνητική χρήση κυκλοφορεί σε συμπυκνωμένη μορφή >30%. Έχει αναφερθεί, ιδανική συγκέντρωση για την απολύμανση επιφανειών σε συγκεντρώσεις 0.5 %. Το PAA είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά υγρά σποριοκτόνα και χρησιμοποιείται ευρέως στην απολύμανση του εξοπλισμού επεξεργασίας τροφίμων και των ιατρικών οργάνων επειδή δεν αφήνει τοξικά υπολείμματα. Το υπερμαγγανικό κάλιο έχει επίσης αντιμικροβιακές ιδιότητες. Είναι αποτελεσματικό απολυμαντικό ενάντια σε άλγη (0,01%) και ιούς (1%), αλλά τείνει να ερεθίζει τους ιστούς σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες από 1: 10.000.

Όλες οι επιφάνειες που είναι δυνητικά μολυσμένες από τον ιό SARS-CoV-2, συμπεριλαμβανομένων των αντικειμένων, πρέπει να καθαρίζονται πρώτα με ουδέτερο απορρυπαντικό και νερό και καλή μηχανική τριβή και, αφού στεγνώσουν, να απολυμαίνονται, ανάλογα με τη συμβατότητα του υλικού στην απολυμαντική ουσία, με:

1. Απολυμαντικό σκεύασμα, με αποδεδειγμένη δράση κατά των ελυτροφόρων ιών, εγκεκριμένο από τους αρμόδιους φορείς, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες του

κατασκευαστή και την εθνική νομοθεσία, όσον αφορά στην αποτελεσματική (εφαρμογή για όσο χρόνο συνιστάται) και ασφαλή χρήση του προϊόντος. Πιθανά κανένα από τα προϊόντα που κυκλοφορούν μέχρι και σήμερα στο εμπόριο δεν αναφέρουν ότι έχουν αποδεδειγμένη δράση κατά του SARS-CoV-2. Αντ' αυτού, τα χημικά και τα λοιπά δραστικά συστατικά απαιτείται να είναι αποτελεσματικά έναντι παρόμοιων και άλλων δυσκολότερων ιών.

2. Εναλλακτικά με διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου συγκέντρωσης 0,1% για τουλάχιστον 1 λεπτό.

3. Εναλλακτικά με διάλυμα με βάση την αιθανόλη, σε συγκέντρωση 60-95%, για τουλάχιστον 1 λεπτό, ιδιαίτερα για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου ή κάποιας άλλης απολυμαντικής ουσίας.

Στην περίπτωση που η αρχική συγκέντρωση του υποχλωριώδους νατρίου είναι 5%, η τελική συγκέντρωση 0,1% (1000 ppm διαθέσιμου χλωρίου) επιτυγχάνεται με αραίωση 1:50 (20ml:1000ml). Αντίστοιχα η τελική συγκέντρωση 0,5% (5000 ppm διαθέσιμου χλωρίου) επιτυγχάνεται με αραίωση 1:10 (100ml:1000ml).

Σε περίπτωση που η αρχική συγκέντρωση του υποχλωριώδους νατρίου είναι διαφορετική του 5% ο υπολογισμός της απαιτούμενης αραίωσης για τελική συγκέντρωση 0,1% – 0,5% (1000 ppm – 5000 ppm διαθέσιμου χλωρίου) επιτυγχάνεται με τον ακόλουθο τύπο:

$$[\% \text{ αρχική συγκέντρωση υποχλωριώδους νατρίου} / \% \text{ επιθυμητή τελική συγκέντρωση}] - 1 = \text{Συνολικά μέρη νερού για κάθε μέρος υποχλωριώδους νατρίου}$$

Παράδειγμα:

Για παρασκευή διαλύματος υποχλωριώδους νατρίου τελικής συγκέντρωσης 0,1% (1000ppm) από διάλυμα αρχικής συγκέντρωσης 3,5% : $[3,5\% / 0,1\%] - 1 = 35 - 1 = 34$ μέρη νερού για κάθε μέρος χλωρίνης. Συνεπώς πρέπει να προσθέσετε 1 μέρος χλωρίνης 3,5% σε 34 μέρη νερού (δηλ. 30 ml χλωρίνης σε 1000 ml νερού).

Επίσης για να υπολογίσετε τη συγκέντρωση της χλωρίνης που χρειάζεστε χρησιμοποιείτε τον **Νόμο της αραιώσης: $C1 \times V1 = C2 \times V2$**

- **C1** είναι η αρχική συγκέντρωση του διαλύματος λευκαντικού (υποχλωριώδες νάτριο).
- **V1** είναι ο όγκος του λευκαντικού που θα αραιωθεί με νερό. Αυτό προσπαθείτε να υπολογίσετε.
- **C2** είναι η συγκέντρωση του αραιωμένου διαλύματος λευκαντικού που προετοιμάζετε.
- **V2** είναι ο όγκος του διαλύματος λευκαντικού που προετοιμάζετε.

Παράδειγμα: Έχω χλωρίνη συγκέντρωσης 5 % κατ' όγκο και θέλω να φτιάξω συγκέντρωση 200 ppm ή 0.02% σε ποσότητα 1 λίτρου.

Άρα $5\% \times V1 = 0.02\% \times 1\text{Λίτρο}$

$V1 = [0.02\% \times 1\text{Λίτρο}] / 5\% = 0.04 \text{ Λίτρα}$, άρα θέλω 40 ml από την αρχική χλωρίνη και συμπληρώνω 960 λίτρα κρύου νερού.

Το υποχλωριώδες νάτριο (NaClO - γνωστό και ως λευκαντικό), είναι ένα ισχυρό οξειδωτικό και χρησιμοποιείται σε ποικιλία εφαρμογών περιλαμβανομένης και της απολυμαντικής του δράσης. Όταν διατίθεται στο εμπόριο για οικιακή χρήση για οικιακή χρήση, περιέχει συνήθως 1-3% ενεργό χλώριο.

Δεν αναμειγνύονται τα παρακάτω προϊόντα

Χλωρίνη με αμμωνία: Αυτός ο συνδυασμός παράγει τοξικά αέρια, τις χλωραμίνες, οι οποίες είναι επιβλαβείς για τα μάτια και πολύ επικίνδυνες αν εισπνευσθούν. Προκαλείται δύσπνοια και πόνο στο στήθος.



Χλωρίνη με ξύδι: Όταν αναμειγνύονται παράγεται ένα θανατηφόρο μείγμα αερίων χλωρίου. Προκαλεί βήχα, αναπνευστικά προβλήματα, κάψιμο και υδαρή μάτια.



Οξυζενέ και ξύδι: Αυτός ο συνδυασμός παράγει υπεροξικό οξύ, το οποίο είναι πολύ επιβλαβές και μπορεί να βλάψει το δέρμα, τα μάτια και το αναπνευστικό σύστημα. Επίσης είναι πολύ διαβρωτικό.



Οινόπνευμα εντριβής και χλωρίνη: Αυτός ο συνδυασμός είναι ιδιαίτερα απαγορευτικός! Δημιουργείται μείγμα χλωροφορμίου και υδροχλωρικού οξέος.



Αλκοολούχα αντισηπτικά – απολυμαντικά επιφανειών

Η 100% αλκοόλη κρίνεται λιγότερο δραστική λόγω της πτητικότητας της όπου και εξατμίζεται πολύ γρήγορα από τις επιφάνειες ή τα χέρια, μην δίνοντας τον απαραίτητο χρόνο δράσης (1-2 λεπτά). Τα αλκοολούχα αντισηπτικά με ποσοστό αλκοόλης άνω του 70 % προτείνονται από τους διεθνείς οργανισμούς διότι οι αλκοόλες είναι εκλεκτικοί απορροφητές του λίπους. Αυτό σημαίνει ότι εάν πάνω σε μία επιφάνεια βρεθούν πρωτεΐνες και λίπος, οι αλκοόλες θα ενωθούν πρώτα με το λίπος.

Στην περίπτωση του SARS-CoV-2, η λιπόφιλη στοιβάδα του ενώνεται πρώτη με την αλκοόλη και ο ιός αποδιοργανώνεται πάνω στο δέρμα ή στις επιφάνειες. Η ισοπροπυλική αλκοόλη ή ισοπροπανόλη αποτελεί ένα δραστικό απολυμαντικό ενάντια σε πληθώρα παθογόνων μικροοργανισμών συμπεριλαμβανομένου και του SARS-COV2, με τη προϋπόθεση ότι εφαρμόζεται σε συγκέντρωση 70%. Στις αλκοόλες να υπενθυμίσουμε ότι σαν δραστικές ουσίες δεν λειτουργεί μόνο η αιθανόλη(οινόπνευμα), αλλά και η ισοπροπυλική αλκοόλη ή η βουτανοδιόλη. Προϋπόθεση για τα παραπάνω είναι να έρθουν οι αλκοόλες σε επαφή με κάθε πτυχή της επιφάνειας του δέρματος. Τα αντισηπτικά μαντηλάκια ή το τρίψιμο των χεριών με ένα πήκτωμα (ζελ) δεν εγγυάται ότι θα καλυφθεί κάθε πτυχή της επιδερμίδας των χεριών αρκετά, επομένως είναι η τελευταία λύση.

Η αιθανόλη για να είναι αποτελεσματική απαιτείται χρόνος επαφής ενός (1-2) λεπτού. Αντικαθιστά τα δ/τα χλωρίνης για επιφάνειες που δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τελευταία όπως μεταλλικές επιφάνειες.

ΑΤΟΞΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε ευαίσθητες ή ιδιαίτερα ύποπτες περιοχές, θα πραγματοποιηθεί με χρήση ξηρού υπέρθερμου ατμού. Ο ξηρός υπέρθερμος ατμός αποτελεί οικολογική λύση για την καταπολέμηση των μικροοργανισμών χωρίς τη χρήση χημικών ουσιών και δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και στο περιβάλλον. Η ροή του ξηρού υπέρθερμου ατμού είναι αρκετά ισχυρή και διεισδύει αποτελεσματικά σε ρωγμές, σχισμές, έπιπλα, υφάσματα, απολυμαίνοντας άμεσα τις περιοχές που εφαρμόζεται. Η χρήση του ξηρού υπέρθερμου ατμού θα εφαρμοστεί και στις καμπίνες των οχημάτων. Η

ατοξική μέθοδος αποτελεί οικολογική λύση για την καταπολέμηση των μικροβίων χωρίς τη χρήση χημικών ουσιών και δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και στο περιβάλλον. Η ροή του ξηρού υπέρθερμου ατμού είναι αρκετά ισχυρή και διεισδύει αποτελεσματικά σε ρωγμές, σχισμές, έπιπλα, υφάσματα, απολυμαίνοντας άμεσα τις περιοχές που εφαρμόζεται. Εφαρμόζεται σε σημεία τα οποία πιθανόν να υποστούν φθορές από το υγρό ή/και χημικό παράγοντα και οι επιφάνειες είναι άμεσα παραδοτέες προς χρήση.

Η αποτελεσματικότητα εναλλακτικών μεθόδων απολύμανσης, όπως κύματα υπερήχων, υπεριώδης υψηλής έντασης και χρήση UV-C λαμπτήρα κατά του ιού COVID-19 δεν είναι με ακρίβεια γνωστή. Οι UV-C λαμπτήρες σε δωμάτιο κρούσματος μπορεί να χρησιμοποιηθούν μόνο χωρίς την παρουσία ατόμου στο δωμάτιο και με ενεργοποίηση εξ' αποστάσεως. Παρόλα αυτά τέτοιες μέθοδοι μπορεί να μην είναι επαρκείς σε μη λείες επιφάνειες ή κάτω από τραπέζια, καρέκλες ή σε δωμάτια με πάρα πολλά αντικείμενα. Επιπλέον ο χειρισμός απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή και προστασία από την ακτινοβολία με χρήση των ενδεδειγμένων μέσων ατομικής προστασίας

ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Συστήνεται η έγκαιρη προμήθεια και καταγραφή των αποθεμάτων για την προστασία των εργαζομένων.

Τα βασικά είδη είναι:

- Χειρουργική μάσκα / μιας χρήσης: Για προστασία βλεννογόνων (μύτη, στόμα) κατά τη διάρκεια χειρισμών όπως διαχωρισμός λερωμένου ιματισμού, πλυντήριο.
- Μάσκα N95 Υψηλής Προστασίας (FFP2): Χρήση κατά τη διάρκεια εργασιών συντήρησης – ψυκτικός μηχανισμός, δειγματοληψία νερού, χειρισμοί υψηλής πίεσης.
- Γάντια μιας χρήσης: Χρήση γαντιών σε περίπτωση επαφής με σωματικά υγρά και εκκρίσεις, επαφή με βλεννογόνους, ή σε επαφή με μολυσματικά υλικά.

Μετά την αφαίρεσή τους, είναι απαραίτητο το πλύσιμο των χεριών. Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά σε καμία περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

- Καθαρή μη αποστειρωμένη αδιάβροχη ρόμπα με μακριά μανίκια: Συστήνεται σε περίπτωση έκθεσης σε βιολογικά υγρά και σε χειρισμούς υψηλής πίεσης που ενδέχεται να προκληθούν εκτίναξη / πιτσίλισμα. Επίσης συστήνεται η χρήση τους σε εργασίας συντήρησης (πχ κλιματιστικά) ή σε περιπτώσεις που είναι πιθανή έκθεση σε βιολογικό παράγοντα. Μετά την απόρριψή τους, είναι απαραίτητο το πλύσιμο των χεριών.
- Οφθαλμική προστασία, προστασία προσώπου (ασπίδα προσώπου ή προστατευτικά γυαλιά ευρέως πεδίου), συστήνεται ιδιαίτερα σε χειρισμούς υψηλής πίεσης. Επισημαίνεται ότι απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στους χειρισμούς των φακών επαφής λόγω αυξημένου κινδύνου επιμόλυνσής τους. Σε περιπτώσεις επαναχρησιμοποιούμενων γυαλιών ή ασπίδων προσώπου, ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή για την εξυγίανσή τους πριν την επόμενη χρήση. Επισημαίνεται ότι οι φακοί επαφής ή τα γυαλιά οράσεως που φέρει το προσωπικό, δεν προσφέρουν την απαραίτητη προστασία.

ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Όπου αυτό είναι δυνατόν, να προτιμάται ο φυσικός αερισμός με σκοπό την μείωση της συγκέντρωσης μολυσματικών παραγόντων στον αέρα.
- Έλεγχος του ορθού τρόπου λειτουργίας των κλιματιστικών μονάδων και της αποφυγής της ανακυκλοφορίας του αέρα
- Συντήρηση των κλιματιστικών μονάδων και αλλαγή των φίλτρων και διενέργεια απολύμανσης κλιματιστικών μονάδων και φίλτρων κατά τακτά χρονικά διαστήματα
- Λειτουργία των κεντρικών κλιματιστικών μονάδων στο μέγιστο βαθμό προσαγωγής νωπού για τον καλύτερο εξαερισμό των χώρων.
- Οι αεραγωγοί απόρριψης πρέπει να έχουν τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση από τα σημεία αναρρόφησης φρέσκου αέρα
- Θα πρέπει να διατηρείται η θερμοκρασία και υγρασία σε αποδεκτά όρια, ιδανικά από 20 – 26 ° C, και υγρασία μεταξύ 40 % - 70 %.

- Θα πρέπει να διενεργούνται τακτικά μετρήσεις της αποτελεσματικότητας του κλιματισμού ως προς την επαρκή ανανέωση του αέρα και την δημιουργία ενός υγιεινού περιβάλλοντος. Μια αξιόπιστη ένδειξη για αυτό είναι η μέτρηση των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα τα οποία όταν μετρούνται άνω των 1000ppm, αυτό είναι δείκτης ανεπαρκούς αερισμού.
- Θα πρέπει να πραγματοποιείται τακτική επιθεώρηση των τμημάτων του ΚΚΜ για έλεγχο της καθαριότητας και της πιθανής ανάπτυξης μικροβίων. Κατά τις εργασίες συντήρησης, είναι απαραίτητη η χρήση προστατευτικών μέσων ατομικής προστασίας
- Θα πρέπει να τηρείται ακριβές αρχείο συντήρησης και επιθεωρήσεων των κλιματιστικών μονάδων

*ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ: Αρ. Πρωτοκόλλου Δ1(δ)/ ΓΠ οικ. 26635, 23/4/2020)

Οι κλιματιστικές μονάδες αυτές καθαυτές δεν λειτουργούν ως εστίες ανάπτυξης και πολλαπλασιασμού του ιού. Οι κλιματιστικές μονάδες ενδέχεται όμως υπό προϋποθέσεις να διευκολύνουν την αερογενή μετάδοση με μηχανικό τρόπο από άτομα που είναι ήδη φορείς.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ – ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- Αύξηση της παροχής του νωπού αέρα σε όλες τις κεντρικές κλιματιστικές μονάδες (ΚΚΜ)
- Πλήρης αποφυγή της ανακυκλοφορίας του αέρα
- Συνεχής λειτουργία των ΚΚΜ (24/7) ακόμη κι αν δεν λειτουργεί το τμήμα το οποίο τροφοδοτούν (για λόγους αποφυγής πολλαπλασιασμού μικροοργανισμών)
- Οι μονάδες fan coil (FCU) όπου είναι εφικτό, να τίθενται εκτός λειτουργίας ή όταν αυτό δεν είναι εφικτό να τίθενται σε συνεχή λειτουργία 24/7 (για λόγους αποφυγής της επαναιώρησης των ιών σε περίπτωση διακοπής και επαναλειτουργίας των μονάδων)

- οι μονάδες οικιακού τύπου (split units) όπου είναι εφικτό, να τίθενται ομοίως εκτός λειτουργίας ή όταν αυτό δεν είναι εφικτό να τίθενται σε συνεχή λειτουργία 24/7 με παράλληλη λειτουργία φυσικού αερισμού
- Τις νύχτες, τα σαββατοκύριακα και τις αργίες δεν συνιστάται η απενεργοποίηση του εξαερισμού, αλλά η διατήρηση των συστημάτων εξαερισμού σε λειτουργία αλλά με χαμηλότερη ταχύτητα
- Για τις ΚΚΜ και τις μονάδες οικιακού τύπου μονάδες οικιακού τύπου (split units), η αντικατάσταση των φίλτρων θα γίνεται σύμφωνα με την κανονική διαδικασία σύμφωνα με την προγραμματισμένη συντήρηση.
- Σύσταση στους χρήστες του κτιρίου να εκκενώνουν τις λεκάνες αποχωρητηρίου με κλειστό το καπάκι. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται ο περιορισμός της μετάδοσης μέσω του αερολύματος από την τουαλέτα κατά τη στιγμή της εκκένωσης
- Συνεχής λειτουργία των ανεμιστήρων των χώρων αποχωρητηρίου (WC). Στην περίπτωση όπου η λειτουργία του ανεμιστήρα είναι συνδεδεμένη με τη λειτουργία του διακόπτη φωτισμού, να αποσυνδεθεί, εφόσον αυτό είναι εφικτό
- Σε κάθε περίπτωση επισημαίνεται ότι θα πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα για τον συνεχή ή τουλάχιστον συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με παράλληλη χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΙΣΟΔΟΥ

Αγαπητέ επισκέπτη, σε καλωσορίζουμε και παρακαλούμε να μας βοηθήσεις στο να συμβάλουμε στον περιορισμό της μετάδοσης του κορωνοϊού. Ίσως χρειαστεί ο Ιατρός του Ξενοδοχείου στη συνέχεια να επικοινωνήσει μαζί σας. Τα προσωπικά σας δεδομένα διαχειρίζονται και φυλάσσονται σύμφωνα με τους κανονισμούς GDPR.

Σε παρακαλούμε να απαντήσεις στα ακόλουθα:

1. **ΟΝΟΜΑ / ΕΠΩΝΥΜΟ:**
2. **Email:**
3. **ΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ:**
4. **ΕΧΕΤΕ ΠΥΡΕΤΟ 37,5°C ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;**
5. **ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΜΟΝΟ ΒΗΧΑ;**
6. **ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ;**
7. **ΤΑΞΙΔΕΨΑΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ;**
8. **ΗΡΘΑΤΕ ΣΕ ΣΤΕΝΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΑ ΝΟΣΗΣΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΙΟ;**
9. **ΗΡΘΑΤΕ ΣΕ ΣΤΕΝΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΠΤΟ ΚΡΟΥΣΜΑ ΚΟΡΩΝΟΙΟΥ;**
10. **ΕΧΕΤΕ ΡΙΓΟΣ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ;**
11. **ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΠΟΝΟ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ;**
12. **ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΠΟΝΟ ΛΑΙΜΟ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ;**
13. **ΑΙΣΘΑΝΕΣΘΕ ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ;**
14. **ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 24 ΩΡΕΣ;**

ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ

Φοράμε τα γάντια μιας χρήσης πάντα αφότου έχουμε πλύνει τα χέρια μας καλά με νερό και σαπούνι, το λιγότερο για 20 δευτερόλεπτα και αφού τα έχουμε στεγνώσει επαρκώς.

Επιλέγουμε το κατάλληλο μέγεθος γαντιών.

Δεν φοράμε ποτέ χρησιμοποιημένα γάντια μιας χρήσεως. Φορώντας τα γάντια μας, συμπεριφερόμαστε, όσον αφορά τους κανόνες υγιεινής, με τον ίδιο τρόπο σαν να μην φορούσαμε τα γάντια. Η καλύτερη οδηγία ασφαλούς χρήσης γαντιών μια χρήσεως είναι να τα αλλάζουμε προσεκτικά και συχνά.

Δεν αγγίζουμε το πρόσωπό μας και το γυμνό δέρμα μας με τα γάντια. Και τα γάντια, όπως τα χέρια μας μπορούν να μεταδώσουν ιούς.

Τα γάντια θα πρέπει να αφαιρούνται κάθε φορά μετά από:

1. Επαφή / χειρισμό απορριμμάτων
2. Χρήση τουαλέτας
3. Καθαρισμό επιφανειών
4. Μόλις χαλάσουν ή τρυπήσουν
5. Κάθε χρηματική συναλλαγή

Η χρήση των γαντιών δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση την υγιεινή των χεριών. Μετά την αφαίρεση των γαντιών και πριν τη τοποθέτηση νέων, μεσολαβεί πάντα πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι.

Επισημαίνεται η πιθανή παρουσία αόρατων οπών στα γάντια. Εξάλλου τα κοσμήματα μπορούν να βλάψουν την ακεραιότητα των γαντιών. Οι αμυχές και τα κοψίματα στο χέρι όποιου πρέπει να καλύπτονται με αδιάβροχο αποστειρωμένο αυτοκόλλητο, πριν την εφαρμογή των γαντιών

Απαγορεύεται το πλύσιμο των γαντιών με νερό και σαπούνι ή η χρήση απολυμαντικού ή αντισηπτικού διαλύματος.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΓΑΝΤΙΩΝ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΕΩΣ:

1. Εφόσον έχουμε φορέσει τα γάντια μιας χρήσεως και έχουμε ολοκληρώσει τις εργασίες μας θεωρούμε πλέον ότι η εξωτερική επιφάνεια των γαντιών είναι βρώμικη, για την ασφαλή αφαίρεση τους και τη διατήρηση των κανόνων υγιεινής:
2. Με τον δείκτη και τον αντίχειρα του ενός χεριού σας πιάστε την εξωτερική επιφάνεια του γαντιού του άλλου χεριού αφαιρέστε το γάντι γυρίζοντας το ανάποδα
3. Τοποθετήστε το γάντι στην παλάμη του χεριού στο οποίο ακόμη φοράτε γάντι
4. Εισάγεται τα δύο σας δάχτυλα ανάμεσα στο χέρι και στο γάντι στο ύψος του καρπού – χωρίς να ακουμπήσετε την εξωτερική επιφάνεια – και με την βοήθεια των δαχτύλων αφαιρέστε το γάντι γυρνώντας το ανάποδα
5. Απορρίψτε τα γάντια στο κάδο σκουπιδιών και όχι στον κάδο ανακύκλωσης
6. Πλύνετε σχολαστικά τα χέρια σας

ΟΡΘΗ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΣΚΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

- Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών με πλύσιμο ή με αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσετε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαιρέσετε.
- Τοποθετείστε τη μάσκα ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και να μην υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου.
- Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα πιέστε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης. Μην αγγίζετε τη μάσκα όταν τη φοράτε γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό στα δάκτυλά σας.
- Η μάσκα αφαιρείται πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λαστιχένιους βραχίονες, αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους λαστιχένιους βραχίονες.
- Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας
- Η χειρουργική μάσκα να μην μετακινείται προς τα κάτω και μετά να εφαρμόζεται εκ νέου

- Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται σε ποδοκίνητο κάδο, όταν υγρανθεί ή μολυνθεί
- Απορρίπτετε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή τους λαστιχένιους βραχίονες.
- Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων πλύνετε την το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60°.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-asfali-trofima.pdf>)
2. Bradsher K.A. (2003), "A respiratory disease: tourism; illness takes a toll on hotels in Asia"
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2000). Laundry in Health Care Setting. Retrieved November 15, 2005 from http://www.cdc.gov/ncidod/dhqp/bp_laundry.html
4. Centers for Disease Control and Prevention. Best Practices for Environmental Cleaning in Healthcare Facilities: in Resource-Limited Settings-Version 2
5. Centers for Disease Control and Prevention. Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare Settings, 2007.
6. Current Diagnosis & Treatment Occupational and Environmental Medicine
7. COVID-19: infection prevention and control guidance, Updated April 2020, Public Health England
8. European Centre for Disease Prevention and Control. Disinfection of environments in healthcare and non-healthcare settings potentially contaminated with SARS-CoV-2. ECDC: Stockholm; 2020
9. Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities, 2008
10. Guidelines for cleaning and disinfection procedures for hotels and residential insitutions for infectious disease of public health concern - kementerian kesihatan ministry of health
11. NHS Executive. Hospital Laundry Arrangements for Used and Infected Linen. (1995) Retrieved March 1, 2005, from http://www.dh.gov.uk/PublicationsAndStatistics/LettersAndCirculars/HealthServiceGuidelines/HealthServiceGuidelinesArticle/fs/en?CONTENT_ID=4017865&chk=5M eXDx
12. The Occupational Safety and Health of Cleaning Workers. EU-OSHA
13. The role of the hotel industry in the response to emerging epidemics: a case study of SARS in 2003 and H1N1 swine flu in 2009 in Hong Kong
14. The survival of hotels during disaster: A case study of Hong Kong in 2003

15. “Working with Household (Chlorine) Bleach” -Canadian Centre for Occupational Health and Safety.
16. World Health Organization-Western Pacific Region. Practical Guidelines for Infection Control in Health Care Facilities.(2003) Retrieved February 21, 2005, from <http://www.wpro.who.int/sars/docs/practicalguidelines/default.asp>
17. Yu IT, Li Y, Wong TW, et al. Evidence of airborne transmission of the severe acute respiratory syndrome virus. N Engl J Med. 2004;350(17):1731-1739
18. Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 852/2004 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 29ης Απριλίου 2004, για την υγιεινή των τροφίμων.
19. Διαδικασίες καθαρισμού, απολύμανσης και αποστείρωσης επιφανειών – χώρων – αντικειμένων, Παπαδάκης Αντώνιος, Κουφάκης Ελευθέριος, Έκδοση Επιμελητηρίου Ηρακλείου Κρήτης, Ιούνιος 2020.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η επανεκκίνηση και επιστροφή στην κανονικότητα στον τομέα του τουρισμού είναι μια πρόκληση για όλους τους εμπλεκόμενους, προκειμένου να βρεθεί η καλύτερη δυνατή ισορροπία μεταξύ της δημόσιας υγείας, της οικονομίας και της ποιότητας ζωής των ανθρώπων σε κάθε επίπεδο. Η ασφάλεια των επισκεπτών από την στιγμή που θα εισέλθουν στο τουριστικό κατάλυμα, έχει πλέον αποκτήσει νέες διαστάσεις, σε επίπεδο διαχείρισης του επισκέπτη εντός του τουριστικού καταλύματος, και διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας. Το παρόν εγχειρίδιο αποσκοπεί να αποτελέσει ένα εργαλείο για την αποτελεσματική εφαρμογή των υγειονομικών πρωτοκόλλων για τα τουριστικά καταλύματα ενσωματώνοντας τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν προκειμένου να μετριαστεί ο κίνδυνος μετάδοσης της λοίμωξης από το Covid - 19 για την προστασία της υγείας των επισκεπτών, των εργαζομένων, και των εξωτερικών συνεργατών.