



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

του ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΘΑΝΑΣΙΑ

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

Αγαπητοί φίλοι συνεργάτες καθώς μετά τον Δεκαπενταύγουστο οι εργαζόμενοι σταδιακά θα επανέρχονται στην εργασία τους, θα ήθελα να σας επισημάνω ορισμένες προτάσεις για να γίνει αυτό με ασφάλεια.

Βασικές υπενθυμίσεις:

- Συχνά η νόσος είναι είτε ασυμπτωματική είτε με συμπτώματα όπως: καταβολή/αδυναμία, πυρετός, πονόλαιμος, πονοκέφαλος και βήχας. Αν νιώθετε έτσι μην υποτιμήσετε την κατάσταση και κάνετε αμέσως ένα τεστ ανίχνευσης COVID-19 και ακολούθως επικοινωνήστε με τον Γιατρό σας.
- Ο συνωστισμός που θα παρατηρηθεί στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (Μ.Μ.Μ.), αλλά και σε χώρους εστίασης, διασκέδασης και λατρείας επιβάλλει την μέγιστη προσοχή μας και διαρκή επαγρύπνηση. Προτείνονται συχνό και καλό πλύσιμο των χεριών και χρήση μάσκας σε μέρη με συνωστισμό.

Κατά την επιστροφή στην εργασία σας προτείνω:

1. Την πρώτη ημέρα της εργασίας μετά την άδεια και πριν εισέλθετε στον χώρο της εργασίας να πραγματοποιήσετε ένα RAPID TEST ή SELF TEST (το πρώτο είναι πολύ προτιμότερο καθώς γίνεται από επαγγελματία υγείας που συνήθως το κάνει πιο σωστά από ότι εμείς στον εαυτό μας).
2. Αν κατά την επιστροφή σας έχετε κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα, ακόμα και αν το RAPID-TEST βγαίνει αρνητικό, μιλήστε αμέσως με τον Γιατρό σας ή με τον Γιατρό Εργασίας και μην εισέρχεστε στον εργασιακό χώρο αν δεν πάρετε ιατρικές οδηγίες.

3. **Για τουλάχιστον πέντε (5) ημέρες να φοράτε υποχρεωτικά την μάσκα υψηλής προστασίας KN95 (FPP2), στην εργασία σας.** Παρότι δεν είναι προς το παρόν υποχρεωτική η χρήση της, εντούτοις αυτή η πρακτική προτείνεται για όλους μετά την επιστροφή μας από τις διακοπές και είναι καλό να λαμβάνουμε υπόψη την υγεία των συναδέλφων μας.
4. **Την έκτη (6) ημέρα από την επιστροφή και πριν την είσοδο στην εργασία προτείνω την επανάληψη του RAPID TEST (η SELF TEST).** Αν και αυτό βγει αρνητικό τότε με σχετική ασφάλεια μπορούμε να υποθέσουμε ότι ο εργαζόμενος δεν μολύνθηκε από τον SARS-CoV-2 στις διακοπές.
5. **Επισήμανση: Διπλή προσοχή για τους ανοσοκατασταλμένους συναδέλφους καθώς εκείνοι είναι που διατρέχουν και τον μεγαλύτερο κίνδυνο.** Συγκεκριμένα, τα άτομα με παθήσεις όπως χρόνια πνευμονοπάθεια, καρδιαγγειακές νόσοι, σακχαρώδη διαβήτη, χρόνια νεφρική νόσο και καρκίνο διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές και γι' αυτό πρέπει να αποφεύγουν τον συνωστισμό αλλά και να τηρούν σχολαστικά τα μέτρα της ατομικής υγιεινής.