

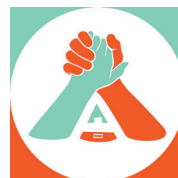
Σύντομος οδηγός
με πληροφορίες σχετικά με:

ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ



**ΔΙΑΝΟΜΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ**

κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19



Σχετικά με αυτόν τον οδηγό

Ο παρών οδηγός συγκροτήθηκε με βάση πληροφορίες από τις παρακάτω πηγές, που συντάχθηκαν για να υποστηρίξουν τις δομές αμοιβαίας βοήθειας εν μέσω της πανδημίας COVID-19:

Safety Practices for COVID-19/Coronavirus Mutual Aid Projects

<http://bit.ly/mutualaidCOVIDsafetypractices>

QueerCare Resources for Support Care In and In Response to the COVID19 Global Pandemic

<http://bit.ly/QueerCareResources>

Food Handling During Outbreak

<http://bit.ly/mutualaidCOVIDfoodhandling>

Επιπλέον, έχουν χρησιμοποιηθεί, και παρατίθενται βιβλιογραφικά, όσες νέες πληροφορίες έχουν προκύψει από την επιστημονική κοινότητα σχετικά με τα επιδημιολογικά χαρακτηριστικά του ιού και τους κανόνες προστασίας που εκδίδονται από τις υγειονομικές υπηρεσίες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτός ο οδηγός ΔΕΝ προορίζεται για όσους παρέχουν άμεση φροντίδα σε άτομα με Coronavirus. Διανέμεται σε όσους θέλουν να συμμετάσχουν στο δίκτυο αμοιβαίας βοήθειας για την διανομή τροφίμων και προμηθειών εν μέσω αυτής της υγειονομικής κρίσης, προτάσσοντας την έμπρακτη αλληλεγγύη ως το μοναδικό δρόμο επιβίωσης απέναντι στις πολιτικές που μας θέλουν μόνους και αδύναμους.

Για παρατηρήσεις-προτάσεις παρακαλώ απευθυνθείτε στο:
antivirus.solidarity.thess@gmail.com

ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΑΣ

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ COVID-19 ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Ο ιός SARS-CoV-2 ή «κοροναϊός» που προκαλεί τη νόσο COVID-19 είναι ένας μεταδοτικός ιός και μπορεί να εξαπλωθεί γρήγορα ακόμη και από άτομα που δεν έχουν εκδηλώσει συμπτώματα και ενδέχεται να μην το γνωρίζουν ότι είναι φορείς. Η μόλυνση μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή, ειδικά για ηλικιωμένους και ευπαθείς ομάδες (π.χ. ανοσοκατεσταλμένους ανθρώπους, πάσχοντες από ζαχαρώδη διαβήτη, καρδιά, χρόνια αναπνευστικά προβλήματα νοσήματα, ΑΜΕΑ, τοξικοεξαρτημένους, άστεγους).

Τα μέχρι στιγμής επιστημονικά δεδομένα¹² καταλήγουν ότι ο ιός μεταφέρεται από άνθρωπο σε άνθρωπο:

1. Μέσω εισπνεόμενων σταγονιδίων που παράγονται με το βήχα ή/και το φτέρνισμα.
2. Μεταξύ ανθρώπων που βρίσκονται σε στενή επαφή μεταξύ τους (μικρότερη των 2 μέτρων).
3. Ένα άτομο μπορεί επίσης να μολυνθεί αγγίζοντας μια επιφάνεια ή ένα αντικείμενο που υπάρχει ο ιός και στη συνέχεια να αγγίξει το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του.
4. Η μέση περίοδος επώασης είναι 6.4 ημέρες και ο Βασικός Αριθμός Αναπαραγωγής (R_0) = 2.24-3.58.
5. Ο ιός μπορεί να επιβιώσει πάνω από κάποιες ώρες έως και 3 ημέρες σε διάφορες επιφάνειες³. Οι άνθρωποι μπορεί να είναι μεταδοτικοί τόσο όταν είναι συμπτωματικοί (δηλαδή έχουν αρρωστήσει), όσο και κατά τη διάρκεια των 1-14 ημερών πριν εμφανίσουν οποιαδήποτε σύμπτωμα. Επίσης, οι ασθενείς καθώς αναρρώνουν και γίνονται ασυμπτωματικοί εξακολουθούν να μεταδίδουν τον ιό, συνήθως για 8-37 ημέρες. Τέλος, ο ιός δύναται να μεταδοθεί και από άτομα που δεν θα παρουσιάσουν ποτέ συμπτώματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Όλα τα παραπάνω σημαίνουν ότι κάποιο άτομο θα μπορούσε να μολυνθεί ακόμη και από κάποιον που δεν έχει καθόλου συμπτώματα, σε ένα μέρος όπου επικρατεί συνωστισμός ή αγγίζοντας μια μολυσμένη επιφάνεια. Τις ημέρες πριν από την εμφάνιση τυχόν συμπτωμάτων, το ίδιο άτομο θα μπορούσε να διασπείρει τον ιό σε οποιονδήποτε έρχεται σε επαφή ή αγγίζοντας επιφάνειες, χωρίς να το γνωρίζει.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Συνεπώς, οι συμμετέχοντες στην αμοιβαία βοήθεια θα πρέπει να λαμβάνουν αυστηρές προφυλάξεις για να μειώσουν τον κίνδυνο προσβολής του ιού ή διασποράς του σε άλλους, ειδικά σε ηλικιωμένους και ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς στην στήριξη των οποίων στοχεύει η προσπάθεια αμοιβαίας βοήθειας.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Στενή παρακολούθηση της υγείας μας: Εάν έχουμε εκτεθεί σε οποιονδήποτε που είναι άρρωστος ή αρρώστησε μετά ή εάν εμφανίσουμε οποιοδήποτε σύμπτωμα τότε ακολουθούμε τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και καλούμε κάποιον άλλο να συνεχίσει τα καθήκοντα αμοιβαίας βοήθειας.

1. Lai, C.-C., Shih, T.-P., Ko, W.-C., Tang, H.-J., & Hsueh, P.-R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(3), 105924. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>

2. Lai, C.-C., Liu, Y. H., Wang, C.-Y., Wang, Y.-H., Hsueh, S.-C., Yen, M.-Y., ... Hsueh, P.-R. (2020). Asymptomatic carrier state, acute respiratory disease, and pneumonia due to severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2): Facts and myths. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.02.012>

3. <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/coronavirus-resource-center>

Διατηρούμε τις απαραίτητες αποστάσεις ανά πάσα στιγμή, και αυτό ισχύει και για τις προσωπικές μας επαφές / για την δική μας καθημερινότητα:

- Αποφεύγουμε μέρη όπου μπορεί να υπάρχει συνωστισμός.
- Διατηρούμε απόσταση δύο μέτρων από άλλους.
- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε τα ίδια αντικείμενα με τους άλλους (κουτάλια / τσιγάρα / στυλό / τηλέφωνα).

Χρησιμοποιούμε επιπλέον προφυλάξεις όταν χειριζόμαστε προμήθειες αμοιβαίας βοήθειας:

- Για τις προμήθειες να αποφεύγονται οι ώρες αιχμής και να προτιμώνται μικρότερα καταστήματα/ δομές που δεν επικρατεί συνωστισμός.
- Φοράμε γάντια και μάσκα (ή καθαρή μπαντάνα) όταν ψωνίζουμε, ταξινομούμε ή διανέμουμε τις προμήθειες και αλληλεπιδρούμε με άλλους συμμετέχοντες και παραλήπτες.
- Μεταξύ των εργασιών και μετά την επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια που μπορεί να έχει τον ιό (όπως το πρόσωπό μας), αλλάζουμε τα γάντια και πλένουμε τα χέρια για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε τους χώρους αποθήκευσης και μεταφοράς.
- Καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε τα σφραγισμένα μη πορώδη αντικείμενα πριν τα διανείμουμε.
- Μεταφέρουμε αντικείμενα με ποδήλατο, αυτοκίνητο ή πόδια, και αποφεύγουμε τη δημόσια συγκοινωνία.

Ελαχιστοποίηση του συνωστισμού μεταξύ των συμμετεχόντων στην δράση αμοιβαίας βοήθειας:

- Δεν συναντιόμαστε πολλοί συμμετέχοντες μαζί για να πάρουμε, να διανείμουμε ή να διαχειριστούμε τις προμήθειες. Ενεργούμε σε ατομικές ή μικρές βάρδιες.
- Προτείνεται οι προμήθειες να μην παραδίδονται απευθείας στους παραλήπτες αλλά να αφήνονται είτε έξω από το κτήριο είτε έξω από την πόρτα και να ειδοποιείται ο παραλήπτης.
- Διατηρούμε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων μεταξύ του διανομέα και του παραλήπτη ανά πάσα στιγμή.
- Οι συναντήσεις για τη συζήτηση των σχεδίων αμοιβαίας βοήθειας θα πραγματοποιούνται μέσω τηλεδιάσκεψης.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ, ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Απαραίτητη προϋπόθεση είναι ο κάθε συμμετέχων να κατανοεί και να συμφωνεί με το πρωτόκολλο ασφάλειας της δράσης αμοιβαίας βοήθειας:

- Κάθε ομάδα και άτομο που συμμετέχει στη δράση το επικοινωνεί επικυρώνοντας τις συμφωνημένες αρχές και πρακτικές για τα διαφορετικά επίπεδα συμμετοχής.
- Όσοι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στο πρωτόκολλο ασφαλείας (π.χ. άτομα που λόγω δουλειάς έχουν καθημερινή μετακίνηση με μέσα μαζικής μεταφοράς και αλληλοεπιδρούν με κόσμο, φροντίζουν κάποιον άρρωστο, φροντίζουν άτομα υψηλού κινδύνου ή ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες) μπορούν να ενσωματωθούν και να καλύψουν ψηφιακές ανάγκες.

Συντονισμός για την προμήθεια υλικών όπως γάντια, μάσκες, καθαριστικά, απολυμαντικά για τα άτομα που συμμετέχουν στη δράση αμοιβαίας βοήθειας

Συνεχής επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων και όσων προτίθενται να συμμετάσχουν, για την κατανόηση σε βάθος του πρωτοκόλλου ασφαλείας για την αποφυγή της μόλυνσης από τον COVID-19:

- Δημιουργούμε ανοικτά κανάλια επικοινωνίας για ανησυχίες και ιδέες.

- Ενημερωνόμαστε συνεχώς για τις εξελίξεις όπως ανακοινώνονται από τους επίσημους φορείς υγείας .
- Δημοσιεύουμε τις πρακτικές ασφάλειας των σχεδίων αμοιβαίας βοήθειας και συνεργαζόμαστε με άλλους για την βελτίωσή τους.

Παρακολουθούμε την εξέλιξη του άγχους, τυχόν τραύματος ή κόπωσης μεταξύ των συμμετεχόντων:

- Ενθαρρύνουμε την αυτο-φροντίδα, τα διαλείμματα και την ειλικρινή επικοινωνία σε τυχόν κούραση και υπέρβαση των προσωπικών ορίων.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ

ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

Παρουσιάζεται το πλαίσιο των συμφωνημένων αρχών και πρακτικών που όλοι πρέπει να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν στα πλαίσια της δράσης αμοιβαίας βοήθειας στη διάρκεια της εξέλιξης της πανδημίας Covid-19:

1. Οποιοσδήποτε θα μπορούσε να μολυνθεί από τον ιό και θα μπορούσε να το μεταδώσει ακόμη και αν δεν εμφανίσει συμπτώματα. Οποιοσδήποτε θα μπορούσε να πάσχει από άλλες ασθένειες ή από υποκείμενα χρόνια νοσήματα που θα μπορούσαν να επιδεινώσουν τις συνέπειες ή να προκαλέσουν περαιτέρω προβλήματα.
2. Στόχος του δικτύου αμοιβαίας βοήθειας πρέπει να είναι η πρόληψη όσο το δυνατόν περισσότερων λοιμώξεων και, όπου αυτό δεν είναι εφικτό, να μειωθεί ο αριθμός των περιπτώσεων που χρειάζονται μια ΜΕΘ.
3. Ο πρωταρχικός τρόπος για να γίνει αυτό είναι να μειωθεί η έκθεση ατόμων με υψηλό κίνδυνο ανάπτυξης σοβαρής ή κρίσιμης ασθένειας ως αποτέλεσμα του ιού.
4. Οι δημόσιες συγκοινωνίες αποτελούν εστίες διάδοσης του ιού.
5. Ένα διάλυμα 0.5% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:10 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απολύμανση επιφανειών ακόμη και αν δεν υπάρχουν ορατές ακαθαρσίες ή επιμολυντές, ή σε όσες επιφάνειες έχουν παραμείνει υλικά για περισσότερο από δέκα λεπτά (Οδηγίες ΠΟΥ).
6. Πλένουμε συχνά και καλά τα χέρια με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και χρησιμοποιούμε αλκοολούχο διάλυμα για απολύμανση ώστε να περιορίσουμε τυχόν επιμόλυνση του περιβάλλοντος στο οποίο βρισκόμαστε.
7. Είναι σημαντικό οι άνθρωποι να νιώθουν -και να είναι- ικανοί να επιτύχουν την οργάνωση και τη δικτύωση, έτσι ώστε να εξασφαλιστούν άλλες επιλογές από το να φύγουν από τα σπίτια τους με κίνδυνο να αυξηθεί η διασπορά του ιού και οι επιμολύνσεις. Αυτό σημαίνει πως ζητούμενο είναι η εμπιστοσύνη που συνεπάγεται σεβασμό στις διαδικασίες και στα δεδομένα που προκύπτουν στα πλαίσια της δράσης αμοιβαίας βοήθειας.

ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

1. Τα άτομα που συμμετέχουμε στη δράση αμοιβαίας βοήθειας θα πρέπει προηγουμένως να έχουμε ελαχιστοποιήσει την πιθανότητα να έχουμε μολυνθεί από τον ιό.

2. Εάν κάποιο άτομο μολυνθεί, θα πρέπει να μειωθούν οι πιθανότητες της διασποράς. Για αυτό το λόγο όλες οι πρακτικές σχεδιάζονται με την υπόθεση ότι έχουμε μολυνθεί.
3. Εάν κάποιο άτομο εμφανίσει συμπτώματα λοίμωξης θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα να ιχνηλατηθούν οι επαφές του στα πλαίσια της δράσης αμοιβαίας βοήθειας και να τεθούν εκτός άμεσα.
4. Ο αριθμός των ατόμων που μπορούν να έρχονται σε άμεση ή έμμεση επαφή με αρρώστους θα πρέπει να είναι κατά το δυνατόν ελάχιστος και σε διακριτή λειτουργία σε σχέση με τα άλλα μέλη του δικτύου.
5. Όλες οι συναντήσεις πρέπει να γίνονται εξ αποστάσεως μέσω ψηφιακών μέσων όπου είναι δυνατόν. Όπου είναι απολύτως απαραίτητο οι άνθρωποι να συναντηθούν, πρέπει να έχουν τις ελάχιστες επαφές και να τηρούνται αυστηρά όλα τα μέτρα προστασίας.
6. Θα πρέπει να πραγματοποιείται συχνό και σχολαστικό πλύσιμο χεριών και ιδιαίτερα αμέσως μετά από επαφή με το πρόσωπο ή τη χρήση δημόσιων συγκοινωνιών.
7. Χρησιμοποιούμε γάντια κατά το χειρισμό και διανομή όλων των προμηθειών τα οποία ανανεώνουμε συχνά. Πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό και τα απολυμαίνουμε, αμέσως μόλις βγάλουμε τα γάντια. Όλα τα απορρίμματα συλλέγονται σε σακούλες που κλείνουν και διοχετεύονται συχνά στους κάδους απορριμμάτων.
8. Χρησιμοποιούνται προστατευτικές ποδιές, σε όλα στάδια προετοιμασίας των προμηθειών πριν την διανομή τους.
9. Όλες οι προμήθειες που διανέμονται θα πρέπει να έχουν προηγουμένως απολυμανθεί (π.χ. συσκευασίες, σακούλες).
10. Οι δημόσιες συγκοινωνίες πρέπει να αποφεύγονται όπου είναι δυνατόν. Όπου αυτό είναι αναπόφευκτο, οι δημόσιες συγκοινωνίες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται από όσο το δυνατόν λιγότερους ανθρώπους όσο το δυνατόν πιο σπάνια.
11. Σε περίπτωση που χρησιμοποιηθεί δημόσια συγκοινωνία για την μεταφορά προμηθειών, θα πρέπει να υπάρχει ειδική μέριμνα για τη συσκευασία μεταφοράς ώστε να μην εκτίθενται οι προμήθειες και να είναι δυνατή η άμεση σχολαστική απολύμανσή της.
12. Οι μάσκες πρέπει να φοριούνται, όπου είναι δυνατόν, τόσο από τους ανθρώπους που στηρίζουν όσο και από τους ανθρώπους που χρειάζονται υποστήριξη. Σε περίπτωση έλλειψης δίνεται προτεραιότητα σε όσους έρχονται σε επαφή με άλλο κόσμο (δίκτυο προετοιμασίας και διανομής). Οι μάσκες πρέπει να φοριούνται σύμφωνα με τις συστάσεις του κατασκευαστή, όπου στην περίπτωση των χάρτινων масκών έχουμε 15 λεπτά αποτελεσματικής χρήσης.
13. Για να νιώθει ασφαλής ο κόσμος να απευθύνεται στο δίκτυο θα πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη ότι δεν θα υπάρξει διάθεση δεδομένων χωρίς προηγούμενη συγκατάθεση.
14. Θα πρέπει να παρέχεται στήριξη η οποία δεν θα εξαρτάται από τη ανταλλαγή δεδομένων με κάποιον οργανισμό (π.χ. ιδιωτική εταιρεία, πολιτικό κόμμα, αστυνομία).

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ

Ακολουθούμε τα πρωτόκολλα αυξημένης προστασίας για την πρόληψη και τον έλεγχο των λοιμώξεων που έχουν σχεδιαστεί για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που φροντίζουν ασθενείς με υποψία ή επιβεβαίωση του 2019-nCoV⁴⁵.

4. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-infection-prevention-and-control-for-health-care-workers-caring-for-patients-with-suspected-or-confirmed-2019-ncov>

5. <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-eppag-ygeias-ektimisi-kindinou.pdf>

Απολύμανση με διάλυμα δραστικής ουσίας με βάση το χλώριο:

1. Αυτό πρέπει να γίνεται σε έναν καλά αεριζόμενο χώρο, με ανοιχτά παράθυρα.
2. Θα πρέπει να αποφεύγουμε την επαφή της δραστικής ουσίας με το γυμνό δέρμα. Κατά την ανάμειξη του διαλύματος, συνιστάται να φοράμε γάντια για να προστατεύουμε το δέρμα μας. Τα γάντια αυτά θα πρέπει να αλλάξουν πριν αρχίσουμε να καθαρίζουμε τα αντικείμενα.
3. Πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και ζεστό νερό πριν ξεκινήσουμε την παρασκευή του διαλύματος. Εάν χρησιμοποιηθούν γάντια κουζίνας που προηγουμένως έχουν χρησιμοποιηθεί, πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι ενώ φοράμε τα γάντια.
4. Αναμιγνύουμε 1:9 δραστική ουσία (οικιακή χλωρίνη περιεκτικότητας έως 5%) προς κρύο νερό (π.χ. 100ml χλωρίνης σε 900ml κρύου νερού) για να προκύψει διάλυμα 10%. Τοποθετούμε το διάλυμα σε μία φιάλη ψεκασμού ή σε μπουκάλι και απολυμαίνουμε το εξωτερικό τους με αυτό το διάλυμα που παρασκευάσαμε. Αφήνουμε για δέκα λεπτά και ελέγχουμε αν έχει στεγνώσει η επιφάνεια, ή αν είναι ελαφρώς βρεγμένη κατά την αφή. Σε περίπτωση που δεν είναι τότε τοποθετούμε λίγο ακόμη δραστική ουσία στο διάλυμα και ελέγχουμε ξανά. Τα απολυμαντικά διαλύματα παρασκευάζονται κάθε 24 ώρες καθώς μειώνεται η δραστικότητά τους (οδηγίες ΠΟΥ).
5. Αφαιρούμε τα προστατευτικά γάντια, πλένουμε τα χέρια μας και φοράμε καινούρια γάντια μιας χρήσης. Εάν υπάρχει έλλειψη, πλένουμε καλά τα χέρια μας με σαπούνι και ζεστό νερό.
6. Όταν φοράμε τα γάντια, βεβαιωνόμαστε ότι αγγίζουμε με το γυμνό χέρι μόνο την άκρη του γαντιού στον καρπό, ώστε να αποτρέψουμε τη μετάδοση του ιού στο εξωτερικό του γαντιού. Σε κάθε περίπτωση, απολυμαίνουμε το εξωτερικό των γαντιών μας πριν αγγίξουμε τις προμήθειες.
7. Απολυμαίνουμε σχολαστικά όλα τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε και όλες τις συσκευασίες των προμηθειών.
8. Εξασφαλίζουμε χώρο που προηγουμένως έχει απολυμανθεί για να τοποθετήσουμε ότι απολυμαίνουμε.
9. Αλλάζουμε τακτικά τις προστατευτικές ποδιές οι οποίες προηγουμένως έχουν απολυμανθεί.
10. Αφού πλύνουμε καλά τα χέρια μας με ζεστό νερό και σαπούνι και τα απολυμάνουμε, τοποθετούμε σε συσκευασίες τις προμήθειες και τις σφραγίζουμε.

Χρήση σαπουνιού και ζεστού νερού:

Αυτή η επιλογή δεν αρκεί από μόνη της ωστόσο προηγείται της απολύμανσης. Προμηθευόμαστε και παρασκευάζουμε απολυμαντικά.

1. Καθαρίζουμε μία επιφάνεια με σαπούνι και ζεστό νερό και τοποθετούμε τις προμήθειες.
2. Πλένουμε τα χέρια μας σχολαστικά με σαπούνι και ζεστό νερό.
3. Καθαρίζουμε μία ακόμη επιφάνεια σχολαστικά με απορρυπαντικό.
4. Πλένουμε ξανά τα χέρια μας με σαπούνι και ζεστό νερό και καθαρίζουμε σχολαστικά όλες τις συσκευασίες των προμηθειών.
5. Τοποθετούμε τις συσκευασίες στην δεύτερη καθαρή επιφάνεια που έχουμε εξασφαλίσει.
6. Αφού πλύνουμε ξανά τα χέρια μας με σαπούνι και ζεστό νερό τοποθετούμε τις προμήθειες σε καθαρές σακούλες που έχουμε απολυμάνει και στις σφραγίζουμε.

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ

Αυτά είναι τα πρωτόκολλα για:

- Παράδοση αντικειμένων σε κάποιον που έχει πρόβλημα στο ανοσοποιητικό (ή αδύναμο ή επιβαρυνόμενο ανοσοποιητικό) / που είναι σε ανοσοκαταστολή ή βρίσκεται σε αυτοπεριορισμό.
- Συλλογή αντικειμένων από κάποιον που είναι άρρωστος ή βρίσκεται σε αυτοπεριορισμό.

Είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να μην διασπαρεί ο ιός σε κανένα σπίτι κατά τη διανομή, ούτε από το σπίτι προς το διανομέα. Μπορεί να φαίνονται χρονοβόρα και «υπέρ» εξονυχιστικά αλλά είναι απολύτως απαραίτητο να διασφαλιστεί ότι δεν θα έχουμε διασπορά του ιού σε ή από σπίτια έτσι ώστε να ελαχιστοποιηθούν τυχόν ανάγκες σε ΜΕΘ.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, το άτομο που παραδίδει δεν πρέπει να εισέρχεται στο σπίτι του παραλήπτη σε κανένα στάδιο κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, προκειμένου να αποτραπεί η εξάπλωση του ιού μέσα ή έξω από το σπίτι (σε παπούτσια, παλτά κλπ.). Ο παραλήπτης πρέπει να είναι ενήμερος ότι τα μέλη του δικτύου κοινωνικής αλληλεγγύης και αλληλοβοήθειας ποτέ δε θα ζητήσουν να μπουν στο σπίτι του. Αν κάποιο άτομο επιδιώκει να μπει στο σπίτι του παραλήπτη, τότε δεν ανήκει στο δίκτυο.

Παράδοση προμηθειών σε όσους έχουν τεθεί σε αυτοπεριορισμό:

1. Θα πρέπει να έχουμε καθαρίσει και απολυμάνει όλες τις προμήθειες που πρόκειται να παραδοθούν και να τις τοποθετήσουμε σε αχρησιμοποίητη σακούλα που προηγουμένως έχει καθαριστεί και απολυμανθεί μέσα και έξω.
2. Απολυμαίνουμε μία δεύτερη αχρησιμοποίητη σακούλα και τοποθετούμε τη πρώτη σε αυτή. Αυτό γίνεται ώστε να προστατεύσουμε τις προμήθειες τις οποίες έχουμε απολυμάνει και άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα να μπορούν να πάρουν τις προμήθειες με ασφάλεια.
3. Προτιμούμε διανομή με τα πόδια ή με ιδιωτικά μέσα τα οποία προηγουμένως έχουμε απολυμάνει σχολαστικά. Αποφεύγουμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Ωστόσο αν υπάρχει ανάγκη να χρησιμοποιηθούν φοράμε γάντια και αποφεύγουμε να αγγίζουμε επιφάνειες (χειρολαβές, κουμπιά κλπ). Μετά τη χρήση της δημόσιας συγκοινωνίας αφαιρούμε τα γάντια (με προσοχή να μην ακουμπήσουμε την εξωτερική τους πλευρά με γυμνό χέρι) και χρησιμοποιούμε απολυμαντικό για τα χέρια.
4. Πριν πλησιάσουμε σε κάθε σπίτι παίρνουμε τηλέφωνο για να μας ανοίξουν την πόρτα. Ιδανικά είναι να μη χρειαστεί να πατήσετε το κουμπί οπότε ζητήστε του από το τηλέφωνο να σας ανοίξει. Δεν βάζουμε γάντια πριν πάρουμε τηλέφωνο ενώ μετά το τηλέφωνο απολυμαίνουμε πολύ καλά τα χέρια μας.
5. Αν υπάρχει επάρκεια масκών θα πρέπει να φοράμε. Την μάσκα την φοράμε πριν φορέσουμε τα γάντια έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο μεταφοράς του ιού από το πρόσωπο στα γάντια. Εάν δεν υπάρχει επάρκεια μάσκας τότε προτεραιότητα έχουν οι εργαζόμενοι στο τομέα της υγειονομικής περίθαλψης και οι άνθρωποι που φροντίζουν αρρώστους (κατευθυντήριες γραμμές του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων).
6. Ζητάμε από τον παραλήπτη να είναι σε απόσταση 2 μέτρων και παραδίδουμε την τσάντα διπλώνοντας την εξωτερική τσάντα. Εμείς δεν περνάμε ποτέ την πόρτα των σπιτιών.
7. Απομακρυνόμαστε και ο παραλήπτης παίρνει το εσωτερικό της τσάντας και το ανασηκώνει προσεκτικά ώστε να μην μπλεχτεί με την εξωτερική τσάντα. Διατηρούμε πάντα την απόσταση των δύο μέτρων, δεν αγκαλιαζόμαστε, δεν φωνάζουμε, δεν μιλάμε δυνατά, δεν δίνουμε τα χέρια.
8. Όταν ολοκληρωθεί η παράδοση παίρνουμε την εξωτερική τσάντα η οποία πλέον έχει επιμολυνθεί στο εξωτερικό της και φροντίζουμε για την ορθή διάθεση στον κάδο απορριμμάτων.
9. Αφαιρούμε τα γάντια μας χωρίς να αγγίζουμε το εξωτερικό του γαντιού με το γυμνό δέρμα. Αυτό μας προστατεύει από τη μετάδοση του ιού. Αν φοράμε μάσκα, πρώτα αφαιρούμε τα γάντια και, εάν είναι δυνατόν, τοποθετούμε τα νέα αφού έχουμε απολυμάνει τα χέρια μας. Στη συνέχεια αφαιρούμε τη μάσκα αγγίζοντας τα δάχτυλα κάτω από τα λάστιχα στο πίσω μέρος. Τέλος, αφαιρούμε τα γάντια (κατευθυντήριες γραμμές του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων).
10. Πλένουμε τα χέρια μας σαπούνι και ζεστό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια τα απολυμαίνουμε.
11. Όταν επιστρέφουμε, πλένουμε ξανά τα χέρια μας και απολυμαίνουμε τα αντικείμενα που έχουμε χρησιμοποιήσει.

Συλλογή αντικειμένων από άτομα που είναι σε αυτοπεριορισμό:

1. Εάν κάποιος τεθεί σε αυτοπεριορισμό επειδή έχει εκτεθεί σε λοίμωξη ή έχει επιβεβαιωθεί ότι έχει μολυνθεί, ισχύουν οι ίδιες διαδικασίες στην περίπτωση που είναι απαραίτητο να συγκεντρωθούν μετρητά ή άλλα αντικείμενα από το σπίτι. Δεν διακινείται τίποτα από μία κατοικία όπου έχει διαπιστωθεί επιμόλυνση ή υπάρχει σοβαρή πιθανότητα επιμόλυνσης, παρά μόνο εάν δεν υπάρχει εναλλακτική λύση.
2. Το άτομο που βρίσκεται σε αυτοπεριορισμό έχει την ευθύνη να απολυμάνει, φορώντας γάντια, οτιδήποτε θα παραδώσει σύμφωνα με το πρωτόκολλο απολύμανσης που αναφέρθηκε παραπάνω.
3. Το άτομο σε αυτοπεριορισμό τοποθετεί τα καθαρά αντικείμενα σε μια νέα αξιοποιημένη πλαστική σακούλα ή μια τσάντα που έχει απολυμανθεί μέσα και έξω και στη συνέχεια τοποθετεί αυτήν την τσάντα μέσα σε μια άλλη τσάντα που επίσης έχει απολυμανθεί μέσα και έξω.
4. Ακουμπάει αυτή τη τσάντα στο πάτωμα, διπλώνει την εξωτερική σακούλα και απομακρύνεται για δύο μέτρα ώστε το άλλο άτομο του δικτύου να μπορεί να πλησιάσει για να παραλάβει.
5. Ο άτομο του δικτύου που θα συλλέξει τα αντικείμενα θα πρέπει να φορέσει γάντια και να παραλάβει την εσωτερική τσάντα χωρίς να ακουμπήσει την εξωτερική τσάντα.
6. Μετά την αναχώρησή του, το άτομο που δικτύου που έχει συλλέξει τα αντικείμενα πρέπει να αφαιρέσει τα γάντια χωρίς να αγγίξει το εξωτερικό και να πλύνει τα χέρια του το συντομότερο δυνατό .

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΘΕΛΟΝΤΗ:

1. Κάθε εθελοντής θα πρέπει να ελέγχει τη θερμοκρασία του **ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΒΑΡΔΙΑ**. Εάν διαπιστωθεί **αυξημένη θερμοκρασία ή συμπτώματα** θα τεθεί αυτομάτως εκτός βάρδιας και θα ακολουθήσει τις οδηγίες όπως προβλέπονται από τον ΕΟΔΥ.
2. Τα άτομα του δικτύου που τίθενται σε αυτοπεριορισμό θα μπορούν να καλύπτουν ψηφιακές ανάγκες.
3. Οι εθελοντές με οποιαδήποτε γνωστή επαφή με άτομα που είναι συμπτωματικά πρέπει να μείνουν σπίτι.
4. Οι εθελοντές θα πρέπει να καθαρίζουν όλες τις επιφάνειες με απολυμαντικό σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ⁶ και του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων⁷ πριν τοποθετήσουν τις προμήθειες και τα τρόφιμα, ακόμη και αν είναι συσκευασμένα.
5. Οι εθελοντές με μακριά μαλλιά πιάνουν τα μαλλιά τους σφιχτά πίσω και όλοι οι εθελοντές φορούν καπέλο κατά την προετοιμασία και διαχείριση της τροφής.
6. Φοράμε γάντια κατά τη διαχείριση των τροφίμων και ανανεώνουμε τα γάντια μας μετά την κάθε παράδοση.
7. Πλένουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό, εάν είναι δυνατόν, ή χρησιμοποιούμε απολυμαντικό για τα χέρια εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο τρεχούμενο νερό (κατά τη διάρκεια των παραδόσεων). Κάθε φορά που βάζουμε ένα καινούργιο ζευγάρι γάντια κατά την παράδοση τροφής, καθαρίζουμε τα χέρια αμέσως πριν βγάλουμε τα γάντια και τοποθετούμε καινούρια γάντια αμέσως πριν παραδώσουμε τα τρόφιμα ή τις σακούλες τροφίμων.

6. <https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-katharismo-perivallontos-choron-parochis-ypiresion-ygeias-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

7. <https://www.ecdc.europa.eu/en>

8. Φοράμε μπαντάνα πάνω από τη μύτη και το στόμα ανά πάσα στιγμή σε όλη τη διάρκεια που αλληλοεπιδρούμε με τα τρόφιμα. Χρησιμοποιούμε μια καθαρή μπαντάνα για κάθε βάρδια και δεν την αφαιρούμε μέχρι να τελειώσουμε με τη βάρδια μας.

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΩΝ ΤΡΟΦΗΣ

1. Η Ζώνη Συσκευασίας Τροφίμων πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμένεται σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ⁶ και του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων⁷ με μαντηλάκια μιας χρήσης στην αρχή κάθε βάρδιας, κάθε μία ώρα και στο τέλος της βάρδιας.
2. Φοράμε την μπαντάνα πάνω από τη μύτη και το στόμα πριν εισέλθουμε στη ζώνη συσκευασίας τροφίμων.
3. Αφού τοποθετήσουμε την μπαντάνα, πλένουμε τα χέρια με σαπούνι και νερό αμέσως πριν εισέλθουμε στη ζώνη συσκευασίας τροφίμων.
4. Βάζουμε γάντια μόλις βρεθούμε μέσα στη Ζώνη Συσκευασίας Τροφίμων.
5. Δεν αγγίζουμε τίποτα με τα γάντια που θα μπορούσε να μολυνθεί από ανθρώπους που δεν έχουν πλύνει τα χέρια τους, συμπεριλαμβανομένων των θυρών, των διακοπών φωτισμού, των ψυγείων / καταψυκτών κλπ. Εάν αγγίξουμε κάτι, πετάμε τα γάντια, πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό και τα απολυμαίνουμε, και φοράμε ένα καινούργιο ζευγάρι γάντια.
6. Όταν ως εθελοντές είμαστε έτοιμοι να πάρουμε τις παραδόσεις, τοποθετούμε τις τσάντες στο αυτοκίνητο ή το ποδήλατό χωρίς να αγγίξουμε οτιδήποτε άλλο πέρα από τις τσάντες. Κάποιος άλλος ανοίγει τις πόρτες για εμάς και αφού πρώτα έχει απολυμάνει το αμάξι.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



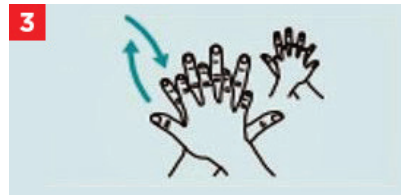
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό



Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών



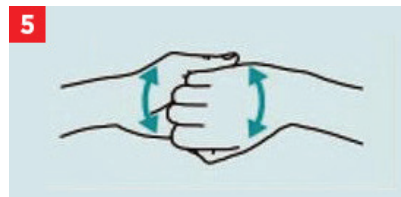
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά



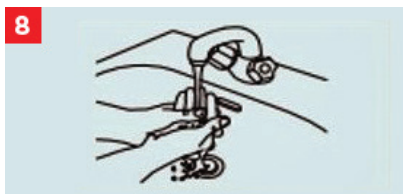
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού



Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως



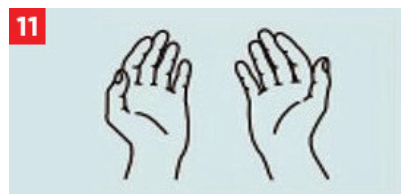
Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό



Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή

ΣΩΣΤΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ



1
Πάρτε ένα γάντι από το αρχικό δοχείο κρατώντας μόνο τη μανσέτα



2
Κρατήστε το γάντι ανοιχτό με το ένα χέρι και γλιστρήστε τα δάχτυλα και τον αντίχειρα του στο αντίθετο χέρι



3
Τραβήξτε προς τον καρπό
Πλήρης χρήση του γαντιού με τα ακροδάχτυλα για να αποφευχθεί η διάτρηση των δακτύλων



4
Κρατήστε το γάντι στο άνοιγμα και να γλιστρήστε τα δάχτυλα και τον αντίχειρα μέσα στο γάντι
Τραβήξτε το γάντι προς τον καρπό χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα με γάντια

ΣΩΣΤΗ ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΤΩΝ ΓΑΝΤΙΩΝ



Πιάστε εξωτερικά από το γάντι με το αντίθετο χέρι και αφαιρέστε



Κρατήστε το αφαιρούμενο γάντι με χέρια καλυμμένα



Τραβήξτε τα δάχτυλα του ακάλυπτου χεριού κάτω από το υπόλοιπο γάντι στον καρπό



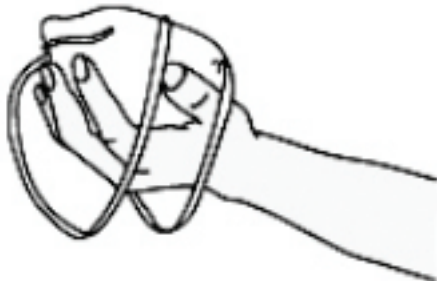
Αφαιρέστε το δεύτερο γάντι μακριά από το πρώτο γάντι



Πετάξτε τα γάντια μέσα σε δοχείο κατάλληλο για απόβλητα

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

1



Επιλέξτε μία μικρού ή μεσαίου μέγεθους μάσκα που να ταιριάζει / εφαρμόζει στο πρόσωπο..

Τραβήξτε τις ζώνες κεφαλής χαλαρά.

Η μεταλλική ταινία πρέπει να είναι από πάνω.

Περάστε το χέρι μέσα από τις ζώνες κεφαλής.

2



Βάλτε τη μάσκα.

Οι ζώνες κεφαλής θα πρέπει να είναι γύρω από το κεφάλι και το λαιμό.

3



Πιέστε τη μεταλλική λωρίδα και από τις δυο πλευρές με τους δείκτες και τα μεσαία δάκτυλα και των δύο χεριών.

4



Έλεγχος εφαρμογής

Έλεγχος θετικής πίεσης

Καλύψτε ελαφρώς τη μάσκα και με τα δύο χέρια.

Αναπνεύστε έντονα.

Ο αέρας δε θα πρέπει να διαφεύγει από τα πλάγια της μάσκας.

Έλεγχος αρνητικής πίεσης

Καλύψτε ελαφρώς τη μάσκα και με τα δυο χέρια.

Εισπνεύστε έντονα.

Η μάσκα θα πρέπει να συμπιεστεί.

