



**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΑΡΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ  
ΣΕ ΣΧΟΛΕΣ ΧΟΡΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ LOCKDOWN  
ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ SARS-COV -2**

ΑΘΗΝΑ, ΜΑΙΟΣ 2020

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,

Το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών, ανταποκρινόμενο στην ανάγκη των μελών του για έγκυρη και έγκαιρη πληροφόρηση, προετοίμασε, σε συνεργασία με ειδικούς επιστήμονες, τους ΟΔΗΓΟΥΣ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ με οδηγίες για τα μέτρα Υγιεινής και Ασφάλειας. Οι ΟΔΗΓΟΙ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ θα ετοιμαστούν για τους Κλάδους ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΙ, ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΑ, ΣΧΟΛΕΣ ΟΔΗΓΩΝ, ΚΕΝΤΡΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ - ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, ΛΙΑΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ, ΕΣΤΙΑΣΗ, ΓΡΑΦΕΙΑ/ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΠΕΡΙΠΤΕΡΑ, ΠΡΑΤΗΡΙΑ ΚΑΥΣΙΜΩΝ, ΣΧΟΛΕΣ ΧΟΡΟΥ, ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ, ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ, ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΑ- ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΑ-ΜΑΝΑΒΙΚΑ, ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΑ ΟΠΑΠ, ΚΕΝΤΡΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ/ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΙ.

Το ΕΕΑ από την πρώτη στιγμή της πρωτοφανούς κρίσης στάθηκε στο πλευρό των μελών του με κάθε δυνατό τρόπο. Οι άξονες στους οποίους κινήθηκε η υποστήριξη ήταν δυο. Ο πρώτος άξονας η ΕΓΚΑΙΡΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ. Ο δεύτερος άξονας οι ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ των μελών μας.

Οργανώσαμε μια μεγάλη ομάδα με δέκα ειδικούς συνεργάτες του ΕΕΑ, (δικηγόρους, φοροτεχνικούς, εργατολόγους, ειδικοί σε υγιεινή και ασφάλεια) έτσι ώστε να μπορούμε σε ταχύτατο χρόνο να απαντάμε στα ερωτήματα των μελών μας. Απαντήσαμε ατομικά σε 12.000 ερωτήματα (emails) αναφορικά με τα νέα μέτρα και πως επηρεάζουν τις επιχειρήσεις.

Στα τέλη Μαρτίου ξεκινήσαμε τα πρώτα webinars όπου οι ειδικοί συνεργάτες του ΕΕΑ απαντούσαν σε βίντεο στις ερωτήσεις που είχαν όλοι οι επαγγελματίες ανά την

Ελλάδα. Δώσαμε απαντήσεις για όλα τα επίμαχα ζητήματα, ακόμα και για τα πιο ειδικά. Καλέσαμε όλους τους Κλάδους να κάνουν δωρεάν χρήση της υποδομής του ΕΕΑ και του ανθρώπινου δυναμικού του, ώστε να κάνουν Κλαδικά webinars και να ενημερώσουν οι κλάδοι τα μέλη τους για τα τρέχοντα ζητήματα. Έως σήμερα έχουν οργανωθεί πάνω από 20 webinar και άνω των 15.000 επαγγελματίες από όλη την Ελλάδα παρακολούθησαν τους ειδικούς συνεργάτες του ΕΕΑ, δικηγόροι,



φοροτεχνικοί, εργατολόγοι, ειδικοί σε υγιεινή και ασφάλεια παραβρέθηκαν και απάντησαν σε εκατοντάδες ερωτήσεις των συμμετεχόντων.

Παράλληλα οι εργαζόμενοι του ΕΕΑ, που και εκείνοι αναγκάστηκαν να δουλέψουν από απόσταση, υπερέβαλλαν εαυτούς ώστε να στηρίξουν με κάθε τρόπο τα μέλη μας, εργαζόμενοι στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

Η Διοίκηση του ΕΕΑ επικοινωνούσε συστηματικά με τα αρμόδια Υπουργεία ώστε να ενημερώσει για τα αιτήματα των Κλάδων και είμαστε περήφανοι γιατί 15 παρεμβάσεις μας εισακούστηκαν και έγιναν οι ανάλογες αλλαγές. Οι παρεμβάσεις μας έλαβαν και δημόσια διάσταση καθώς σε συνεχή βάση μέλη της Διοίκησης του ΕΕΑ έκαναν παρεμβάσεις στα ΜΜΕ και αναδείκνυαν τα ζητήματα που απασχολούσαν τα μέλη του ΕΕΑ. Χαρακτηριστικές οι παρεμβάσεις μας για τα 800 ευρώ και τις απαράδεκτες εξαιρέσεις, για την μη έγκαιρη καταβολή των 800 ευρώ, για τους ΚΑΔ που εξαιρέθηκαν, για την μείωση της Προκαταβολής φόρου, την οριζόντια ενίσχυση επιχειρήσεων και άλλες πολλές.

Είμαστε δίπλα στα μέλη μας, στηρίζουμε κάθε επιχείρηση, στηρίζουμε την Ελληνική Οικονομία.

Γιάννης Χατζηθεοδοσίου

Πρόεδρος Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών



ΤΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ «ΟΔΗΓΩΝ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ» ΑΝΗΚΟΥΝ ΣΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΑΘΗΝΩΝ. Επιτρέπεται η αναπαραγωγή των «ΟΔΗΓΩΝ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ» με την σαφή αναφορά του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών.

Απαλλακτική ρήτρα – Αποποίηση Ευθυνών

Οι πληροφορίες που διατίθενται στους «ΟΔΗΓΟΥΣ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ» αποτελούν μια προσφορά ενημερωτικού χαρακτήρα και δεν υποκαθιστούν ή αντικαθιστούν την υποχρέωση εφαρμογής των οδηγιών των μόνων επίσημων αρμόδιων οργάνων της Πολιτείας, αλλά και όσων ενδεχομένως παρέχονται σε προσωπικό εξειδικευμένο επίπεδο. Το περιεχόμενο των «ΟΔΗΓΩΝ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ» είναι διαθέσιμο στο κοινό, μόνο για γενικούς πληροφοριακούς λόγους, δεν αποτελεί πρόταση ή προτροπή για την εφαρμογή αυτού, δεν απαλλάσσει των υποχρεώσεων πλήρους εφαρμογής των υπό της Πολιτείας δια των επισήμων και αρμοδίων οργάνων θεσπιζομένων μέτρων, όρων και προϋποθέσεων για τη λειτουργία των επιχειρήσεων σε σχέση με την αντιμετώπιση του *ϊού SARS-COV-2 και τη λοίμωξη COVID-19*, και απηχεί τις επιστημονικές απόψεις αποκλειστικά των συντακτών, ειδικών επιστημόνων, και όχι, κατ'ανάγκη, του Ε.Ε.Α.. Παρά την επισταμένη προσπάθεια για προσεκτική παράθεση των διαθέσιμων πληροφοριών, δεν αναλαμβάνουμε καμία ευθύνη και δεν εγγυόμαστε για την ορθότητα, την πληρότητα και την επικαιρότητα των πληροφοριών που παρατίθενται στους «ΟΔΗΓΟΥΣ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ». Το Περιεχόμενο αυτών παρέχεται

αποκλειστικά για πληροφοριακούς λόγους. Το Περιεχόμενο δεν σας παρέχει συμβουλές ή συστάσεις οποιουδήποτε είδους και δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείται σαν υποκατάστατο συμβουλών που παρέχονται από εξειδικευμένο επιστήμονα σε προσωπικό επίπεδο. Το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών δεν υπόκειται ή υποχρεούται σε ικανοποίηση τυχόν αξιώσεων ευθύνης, κάθε είδους σχετικά με ζημιές υλικής ή ηθικής φύσεως που προκαλούνται από τη χρήση ή την μη χρήση των διατιθέμενων πληροφοριών, ή αντίστοιχα από τη χρήση ανακριβών ή ελλιπών πληροφοριών, εφόσον από πλευράς του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών δεν υπάρχει αποδεδειγμένα πρόθεση ή βαριά αμέλεια. Το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών δεν ευθύνεται για οποιουδήποτε είδους ζημιές που θα μπορούσαν να προκύψουν από την πρόσβαση ή τη χρήση αυτών των πληροφοριών. Επιπλέον, σε καμία περίπτωση δεν φέρουμε ευθύνη για τυχόν απαιτήσεις νομικής ή αστικής ή/και ποινικής φύσης ούτε για τυχόν ζημία (θετική, ειδική ή αποθετική η οποία ενδεικτικά και όχι περιοριστικά, διαζευκτικά ή/και σωρευτικά συνίσταται σε απώλεια κερδών, δεδομένων, διαφυγόντα κέρδη, χρηματική ικανοποίηση κ.λ.π.).

Σε περίπτωση που τμήματα ή επιμέρους διατυπώσεις αυτού του κειμένου δεν είναι, ή δεν είναι πλέον, ή δεν είναι πλήρως ορθές νομικά σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία, τα λοιπά μέρη του κειμένου παραμένουν ανέπαφα όσον αφορά στο περιεχόμενο και στην εγκυρότητά τους. Το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών διατηρεί ρητώς το δικαίωμα να αλλάξει, να συμπληρώσει, να σβήσει ή να απενεργοποιήσει προσωρινά ή μόνιμα, τμήματα ή το σύνολο της ιστοσελίδας του, χωρίς ιδιαίτερη προειδοποίηση. Σε κάθε περίπτωση το περιεχόμενο των «ΟΔΗΓΩΝ ΕΠΑΝΑΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ» υπόκειται σε συνεχή αναθεώρηση ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες προσαρμογής του από τους συντάκτες αυτών.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΑΡΞΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΣ ΧΟΡΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ LOCKDOWN ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ SARS-COV -2

Επιμέλεια: Κων/νος Ντελέζος, Υγιεινολόγος Msc, PhDc, Λέκτορας Εφαρμογών  
Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (Συντονιστής Επιστημονικής ομάδας)

Κυριακοπούλου Γεωργία , Υγιεινολόγος Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

Καραβασίλη Μαριάννα, Υγιεινολόγος Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

Παπούδα –Τσακνρίδου Λίνα , Υγιεινολόγος Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ SARS-COV-2 ΚΑΙ ΤΗ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19

Στην Κίνα, σε μια πόλη της επαρχίας Hubei, στο Wuhan, ένα νέο στέλεχος κορονοϊού αναγνωρίστηκε ως αίτιο κρουσμάτων πνευμονίας στα τέλη του 2019. Υπήρξε ραγδαία μετάδοση του ιού και οδήγησε αρχικώς σε επιδημία σε όλη την Κίνα, στη συνέχεια εξαπλώθηκε παγκοσμίως, πλήττοντας πλέον σχεδόν όλες τις ηπείρους. Όπως κάθε άλλος ιός του αναπνευστικού, μεταδίδεται μέσω σταγονιδίων που βγαίνουν από το στόμα των μολυσμένων ατόμων κατά την ομιλία, τον βήχα και το φτέρνισμα. Ο ιός μπορεί να επιβιώσει στο περιβάλλον από μερικές ώρες μέχρι και μερικές ημέρες (ανάλογα με την επιφάνεια και τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες), ενώ πιθανός τρόπος μετάδοσης θεωρείται το άγγιγμα μιας μολυσμένης επιφάνειας και στη συνέχεια το άγγιγμα βλεννογόνων (συνήθως των ματιών ή του στόματος). Οι άνθρωποι που μολύνονται από τον κορονοϊό SARS-CoV-2 μπορεί να εμφανίσουν πυρετό, βήχα, δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή), να αισθάνονται κουρασμένοι και να έχουν μυϊκούς πόνους. Επίσης έχουν αναφερθεί διαταραχές στην όσφρηση και στη γεύση. Τα προβλήματα με την αναπνοή συμβαίνουν όταν η λοίμωξη προσβάλλει τους πνεύμονες, προκαλώντας πνευμονία. Τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται λίγες ημέρες μετά τη λοίμωξη με τον ιό, στις περισσότερες περιπτώσεις αυτό το χρονικό διάστημα είναι 3-7 ημέρες (μέσος όρος 5,2 ημέρες) μετά την έκθεση. Όμως, σε κάποιους ανθρώπους τα συμπτώματα εμφανίζονται μετά από μεγαλύτερο διάστημα (έως και 14 ημέρες). Συνήθως πρόκειται για μια ήπια νόσο και περίπου το 98% των ανθρώπων που μολύνονται επιβιώνουν. Η πλειονότητα των περιπτώσεων (>80%) είναι ήπιες (με λίγα συμπτώματα, όμοια του κοινού κρυολογήματος) και μπορούν να αναρρώσουν στο σπίτι. Όμως σε κάποιες περιπτώσεις, προκαλείται σοβαρή νόσος (περίπου στο 14%) και σε ένα μικρότερο ποσοστό (περίπου στο 5%) πολύ σοβαρή νόσος. Κάποιοι άνθρωποι δεν εμφανίζουν καθόλου συμπτώματα, ή έχουν μόνο ήπια συμπτώματα κοινού κρυολογήματος. Σε άλλους ανθρώπους, η λοίμωξη με τον COVID-19 μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, όπως πνευμονία ή ακόμα και



θάνατο. Αυτό συμβαίνει συχνότερα σε ανθρώπους που έχουν κι άλλα προβλήματα σοβαρά προβλήματα υγείας και στους ηλικιωμένους. Τα επιστημονικά δεδομένα και η κατανόηση αυτού του νεότερου κορονοϊού SARS-CoV-2 και της νόσου (COVID-19) που προκαλεί, βρίσκονται ακόμη υπό εξέλιξη.

## ΑΝΑΓΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Για να εισέλθουμε σε φάση αποκατάστασης της κανονικότητας, θα πρέπει να επανέλθει η εμπιστοσύνη των ανθρώπων που χρησιμοποιούν ένα χώρο. Αυτό θα γίνει με αλλαγές στον τρόπο οργάνωσης της εργασίας των μόνιμα απασχολούντων στη συγκεκριμένη επιχείρηση, αλλά και κινήσεις που θα δημιουργήσουν αίσθημα ασφάλειας των επισκεπτών από την πρώτη στιγμή εισόδου στο χώρο.

## ΑΡΧΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Ο κάθε εισερχόμενος συμπληρώνει έγγραφο ατομικών στοιχείων (ονοματεπώνυμο, τηλέφωνο, διεύθυνση κατοικίας) για να μπορεί να ειδοποιηθεί σε περίπτωση στενής επαφής του με τον ιδιοκτήτη του χώρου.

Ως στενή επαφή ορίζεται η συνεύρεση (π.χ. συνεργασία σε πολύ κοντινή απόσταση, κοινό διάλειμμα) με επιβεβαιωμένο κρούσμα για χρόνο >15 min ή συνεύρεση με πιθανό κρούσμα για χρόνο >2 ώρες.

2. Καθορίζονται πολιτικές και πρακτικές, όπως εργασία από το σπίτι - τηλεργασία και ευέλικτες ώρες εργασίας (π.χ. κλιμακωτές βάρδιες) για να αυξηθεί η φυσική απόσταση μεταξύ των εργαζομένων.
3. Εξετάζεται το ενδεχόμενο ακύρωσης μη βασικών επαγγελματικών ταξιδιών σε άλλες χώρες ανά γεωγραφικό προορισμό. Εξετάζεται το ενδεχόμενο ακύρωσης μεγάλων συναντήσεων ή γεγονότων που σχετίζονται με την εργασία στο συγκεκριμένο χώρο.
4. Λαμβάνεται μέριμνα για ενημέρωση των εργαζομένων από ειδικούς για παράβλεψη του φόβου, του άγχους, των φημών και της παραπληροφόρησης.
5. Λαμβάνεται μέριμνα για την ύπαρξη ικανού αποθέματος σε απολυμαντικά, χαρτικά και απορρυπαντικά για τους κοινόχρηστους χώρους, τις αίθουσες διδασκαλίας, τις τουαλέτες.
6. Λαμβάνεται μέριμνα για την συντήρηση και την καλή λειτουργία όλων των εγκαταστάσεων που αφορούν την υγεία και την υγιεινή των χώρων, με έμφαση στις τουαλέτες.
7. Προτείνεται όλα τα εξωτερικά έντυπα, φάκελοι, αλληλογραφία να διεκπεραιώνονται από τους εργαζόμενους 24 ώρες μετά την παραλαβή τους και αφού παραμείνουν σε ειδικά καθορισμένο χώρο των υπηρεσιών, χωρίς να αγγίζονται για το ίδιο χρονικό διάστημα, καθώς ο κορονοϊός μπορεί να παραμείνει ενεργός πάνω σε χάρτινες επιφάνειες για ορισμένες ώρες



8. Προτιμάται η χρήση καρτών και όχι μετρητών.

## ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

Οι εργαζόμενοι και οι μαθητές εισέρχονται στο χώρο της σχολής χορού μόνο όταν:

1. ΔΕΝ εμφανίζουν συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού (βήχα, πυρετό, πονόλαιμο, ρινική καταρροή, δύσπνοια)
2. ΔΕΝ αποτελούν στενή επαφή επιβεβαιωμένου κρούσματος Covid-19
3. ΔΕΝ ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες καθ' υπόδειξη του θεράποντος ιατρού τους
4. ΔΕΝ υπάρχει σοβαρό υποκείμενο πρόβλημα υγείας που τους καθιστά ευάλωτους έναντι του Covid-19 σε σχέση με τα καθήκοντά τους στη θέση εργασίας τους

## ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

- ❖ Διατήρηση κοινωνικών αποστάσεων καθ' υπόδειξη επικαιροποιημένων οδηγιών του ΕΟΔΥ , Υπουργείου Υγείας, Υπουργείου Πολιτισμού. Σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες τηρείται απόσταση σε όλους τους χώρους 2 μέτρα σε φυσικές παρουσίες (αίθουσες, χώροι αναμονής) και οριοθετούνται οι αίθουσες με διάταξη 1 άτομο ανά 7 m<sup>2</sup>.
- ❖ Πλύσιμο των χεριών τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και ζεστό νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- ❖ Κάλυψη του βήχα ή το φτερνίσματος με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτεται άμεσα, με ευθύνη του ίδιου του ατόμου. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, κάλυψη με το εσωτερικό του αγκώνα.
- ❖ Χρήση όλων των μέσων ατομικής προστασίας που προβλέπονται κατά περίπτωση (σύσταση για χρήση μάσκας από το προσωπικό και τους μαθητές). Δεν δημιουργείται υποχρέωση χρήσης για τους πελάτες, λόγω της πιθανότητας δημιουργίας ψευδούς αισθήματος ασφάλειας. Για τον ίδιο λόγο δεν προτείνεται προς το παρόν υποχρεωτικός έλεγχος θερμομέτρησης των εισερχομένων στη σχολή χορού. Το σύμπτωμα του πυρετού σχετίζεται με διάφορες παθολογικές καταστάσεις και όχι απαραίτητα COVID19. Η απουσία πυρετού, ως κριτήριο υγείας πιθανόν να οδηγούσε σε μείωση της κοινωνικής απόστασης.
- ❖ Συχνός καθαρισμός και απολύμανση όλων των επιφανειών που αγγίζονται από άτομα (πόμολα, χειρολαβές, διακόπτες, κουπαστές, κιγκλίδωμα, κουμπιά ασανσέρ, επιφάνειες Kenlar, ξύλινες, μεταλλικές, μαρμάρινες, κοινόχρηστα πληκτρολόγια, όργανα γυμναστικής, διακόπτες φωτός, στερεοφωνικά, πόρτες γραφείων, ανελκυστήρες, βρύσες).
- ❖ Συνεχής φυσικός αερισμός εργασιακών χώρων .



- ❖ Αποφυγή χρήσης κλιματιστικών, σχολαστικός καθαρισμός φίλτρων και συντήρηση των συσκευών ανακύκλωσης / ψύξης.
- ❖ Αποφυγή χρήσης ασανσέρ. Σε περίπτωση ανάγκης χρησιμοποιείται με πληρότητα 40% και υποχρεωτική χρήση μάσκας από όλους.
- ❖ Κατά την χρήση της τουαλέτας, το καζανάκι χρησιμοποιείται με το κάλυμμα κλειστό, για αποφυγή εκτίναξης πιθανών μολυσμένων αερολυμάτων με τον ιδί, στο πρόσωπο.

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- ❖ Αυστηρή τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής
- ❖ Πλύσιμο των χεριών τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και ζεστό νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- ❖ Κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματος με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτεται άμεσα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, κάλυψη με το εσωτερικό του αγκώνα.
- ❖ Χρήση όλων των μέσων ατομικής προστασίας που προβλέπονται κατά περίπτωση (μάσκα)
- ❖ Συχνός καθαρισμός και απολύμανση όλων των επιφανειών που αγγίζονται από εργαζόμενους και μαθητές.
- ❖ Συχνός αερισμός εργασιακών χώρων τουλάχιστον 2 φορές τη μέρα και για 20 – 30 λεπτά
- ❖ Αποφυγή χρήσης κλιματιστικών, σχολαστικός καθαρισμός φίλτρων και συντήρηση των συσκευών ανακύκλωσης / ψύξης

## ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

- ❖ Σε περίπτωση που ο χώρος δεν χρησιμοποιείται (π.χ. Σαββατοκύριακο) συστήνεται να γίνει ο καθαρισμός πριν την έναρξη χρήσης του, γιατί το ιϊκό φορτίο αναμένεται ότι θα έχει μειωθεί σημαντικά μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, από την τελευταία ανθρώπινη παρουσία (Παρασκευή μεσημέρι).
- ❖ Χρήση γαντιών μιας χρήσης και στολής εργασίας από το προσωπικό καθαριότητας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, π.χ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους. Επισημαίνεται ότι, η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.
- ❖ Εφαρμογή των τυπικών εργασιών καθαρισμού, δίνοντας έμφαση στο συχνό καθαρισμό των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό. Το διάλυμα χλωρίνης δεν προτείνεται για επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα χέρια, λόγω της επικινδυνότητας της σε αθροιστική δερματική επαφή.



- ❖ Οι συσκευασίες απορρυπαντικών και απολυμαντικών που τελειώνουν, δεν ξαναγεμίζονται, αλλά απορρίπτονται διότι υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης του περιεχομένου.

## ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ

- ❖ Οι ανθρώπινοι κορονοϊοί αδρανοποιούνται με διαδικασία απολύμανσης επιφανειών εντός ενός λεπτού (1') με αντιμικροβιακούς παράγοντες όπως: Υποχλωριώδες νάτριο σε συγκέντρωση 0,1%, Αιθανόλη 70% και Υπεροξειδίο του υδρογόνου 0,5%.
- ❖ Απολύμανση με σφουγγάρισμα- τρίψιμο σε επιφάνειες. Δεν συστήνεται η χρήση μηχανισμού εκνέφωσης ή ψεκασμού, εκτός εάν έγινε χρήση του χώρου από επιβεβαιωμένο κρούσμα.
- ❖ Μόλις στεγνώσουν οι χημικές ουσίες από τις επιφάνειες τα άτομα μπορούν να εισέλθουν στους χώρους.

## ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΧΟΛΕΣ ΧΟΡΟΥ

### ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ❖ Παρά τη σταδιακή άρση των περιορισμών που αναμένεται ο ιός θα εξακολουθεί να υπάρχει, και θα μπορούσε και πάλι να εξαπλωθεί πολύ γρήγορα κυρίως στο μη άνοσο πληθυσμό και να προκαλέσει μεγάλο αριθμό σοβαρών προβλημάτων υγείας στους εργαζόμενους αλλά και δυσλειτουργίας στην επιχείρηση / οργανισμό. Προς το παρόν δεν είναι δυνατό να προβλεφθεί πότε θα είναι διαθέσιμος ένας αποτελεσματικός εμβολιασμός ή μια ευρέως εφαρμόσιμη θεραπεία
- ❖ Συστήνεται η χρήση μη χειρουργικής ιατρικής μάσκας για το προσωπικό.
- ❖ Να υπάρχουν διαθέσιμα μάσκες, γάντια και αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα στις εισόδους της σχολής χορού.
- ❖ Ο περιέκτης με το αλκοολούχο διάλυμα (με αντλία έγχυσης και βάση) πρέπει να βρίσκεται σε ευκρινή θέση στην είσοδο του χώρου καθώς και στους χώρους των αποδυτηρίων και των αποχωρητηρίων.
- ❖ Οι πελάτες και το προσωπικό κατά την είσοδό τους στη σχολή χορού πρέπει να απολυμαίνουν τα χέρια τους με το αλκοολούχο διάλυμα.
- ❖ Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει.
- ❖ Το αλκοολούχο διάλυμα να έχει άδεια ΕΟΦ περιεκτικότητα αλκοόλης ή μίγματος αλκοολών (αιθανόλη, ισοπροπανόλη ή προπανόλη) με άθροισμα 70% και πιστοποίηση CE.
- ❖ Καθαρισμός κάθε πρωί, πριν και μετά την προσέλευση των συνεργατών, όλων των χώρων και των επιφανειών (πόμολλα, στερεοφωνικά, όργανα γυμναστικής, γραφεία κ.λπ.).
- ❖ Να απαγορεύεται το κάπνισμα εντός της σχολής χορού.
- ❖ Να υπάρχουν στον χώρο σε εμφανή σημεία πόστερ υπενθύμισης των μέτρων.
- ❖ Υποδείξτε ότι σε κάθε περίπτωση εάν έχουν επισκεφθεί μια περιοχή με υψηλό κίνδυνο, έχουν ταξιδέψει στο εξωτερικό, έχουν έναν συγγενή που είναι ήδη





άρρωστος, αισθάνονται αδιαθεσία ή βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο λόγω προβλήματος υγείας, θα πρέπει να αναβάλουν τα μαθήματά τους για 14 ημέρες.

- ❖ Στις αίθουσες διδασκαλίας και στους υπόλοιπους κλειστούς χώρους των δομών καλλιτεχνικής εκπαίδευσης θα πρέπει να τηρείται ελάχιστη απόσταση 2 μέτρων μεταξύ των ατόμων. Το όριο αυτό καθορίζει και τον ανώτατο αριθμό ατόμων ανά αίθουσα διδασκαλίας.
- ❖ Σε περίπτωση που ο χώρος δεν επαρκεί για το σύνολο των σπουδαστών θα πρέπει να δημιουργηθούν υποτομήματα.
- ❖ Η σχολή χορού πρέπει να φροντίζει να τηρείται σε κάθε περίπτωση το μέγιστο επιτρεπόμενο όριο ατόμων βάσει εμβαδού του εργαστηρίου (4 άτομα για 20τμ και 1 επιπλέον ανά 10τμ έως τα 100 , συν 1 ανά 15τμ επιπλέον των 100) και να τηρείται η προβλεπόμενη απόσταση μεταξύ των θέσεων εργασίας (2μ).
- ❖ Στους χώρους γραφείων, διοικητικών και άλλων υπηρεσιών θα πρέπει να τηρείται ελάχιστη απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ των εργαζομένων.
- ❖ Οι κλειστοί χώροι θα πρέπει να αερίζονται καλά. Προτείνεται οι διδακτικές ώρες να οργανωθούν έτσι ώστε να γίνεται απολύμανση και αερισμός του χώρου πριν και μετά από κάθε μάθημα/πρόβα.
- ❖ Ειδική μέριμνα θα πρέπει να υπάρχει για την μπάρα μπαλέτου και την τακτική απολύμανσή της.
- ❖ Εάν στην χορευτική αίθουσα υπάρχει πιάνο ή άλλο μουσικό όργανο, επιβάλλεται ενδεδειγμένος και συχνός καθαρισμός και απολύμανσή τους. Δεν επιτρέπεται η εφαρμογή της απολύμανσης με χειροπετσέτες. Το ύφασμα πρέπει να είναι ελαφρά υγραμένο και τα πλήκτρα να σκουπίζονται πάντα προς μια κατεύθυνση, από την εσωτερική μεριά του οργάνου προς την εξωτερική.
- ❖ Τα δάπεδα και οι επιφάνειες των χώρων υγιεινής των αποχωρητηρίων (δάπεδα, λεκάνες, νιπτήρες κ.λπ.) πρέπει να διατηρούνται καθαρές και να απολυμαίνονται τουλάχιστον μία φορά την ημέρα με απολυμαντικό.
- ❖ Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, χρειάζεται συχνός καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά όπως μπάρες, κορίνες, μπάλες, λάστιχα, κορδέλες, στεφάνια, όργανα γυμναστικής κ.λπ.)
- ❖ Τα κλιματιστικά θα πρέπει να παραμένουν κλειστά και να εξασφαλίζεται η καλή συντήρησή τους. Σε περίπτωση που χρειαστεί να λειτουργήσουν επιτρέπεται μόνο η χρήση εκτός ανακυκλώμενου αέρα, με γρίλιες προς τα ψηλά και λειτουργία 24/7.
- ❖ Πρέπει επίσης να εξασφαλίζεται η καλή λειτουργία και συντήρηση των εξαερισμών του χώρου.
- ❖ Οι πόρτες και τα παράθυρα θα πρέπει να παραμένουν ανοιχτά σε όλους τους χώρους όπως οι αίθουσες προβών, οι κοινόχρηστοι χώροι κ.λπ., για να δημιουργείται ρεύμα.
- ❖ Στους χώρους υγιεινής να υπάρχει ζεστό τρεχούμενο νερό και εφοδιασμός με σαπούνι, χάρτινες χειροπετσέτες, ποδοκίνητο δοχείο απορριμμάτων και όπου είναι εφικτό να χρησιμοποιείται εξοπλισμός με φωτοκύτταρο ή με διακόπτη ποδιού (π.χ. βρύση, σαπούνι). Να μην χρησιμοποιείται μηχανήματα αυτόματου αέρα για στέγνωμα των χεριών.



- ❖ Σε περίπτωση που οι νιπτήρες έχουν να χρησιμοποιηθούν πολύ καιρό συστήνεται να αφήσετε να τρέξει ζεστό νερό για 5 λεπτά πριν από την πρώτη χρήση.
  - ❖ Σε περίπτωση που δημιουργηθεί ουρά θα πρέπει να τηρούνται οι αποστάσεις 1,5 μέτρου.
  - ❖ Τα ντους δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται. Θα πρέπει να υπολογιστεί επαρκής χώρος στα αποδυτήρια και αλλαγές ρούχων να γίνονται μόνο όποτε είναι απολύτως αναγκαίο.
  - ❖ Σε περίπτωση που ο χώρος δεν επαρκεί για όλους θα πρέπει είτε να χρησιμοποιείται εκ περιτροπής ή να χρησιμοποιηθούν άλλοι διαθέσιμοι χώροι ως επιπλέον αποδυτήρια.
  - ❖ Προτείνεται η ύπαρξη αντισηπτικού διαλύματος σε όλους τους χώρους της σχολής χορού.
  - ❖ Τα προσωπικά είδη θα πρέπει να φυλάσσονται κλεισμένα. Ο χώρος διαλείμματος θα πρέπει να έχει επαρκή χώρο ώστε να τηρείται το όριο απόστασης. Αντικείμενα όπως το κινητό τηλέφωνο, το οποίο πολλοί μαθητές συνήθιζαν να παίρνουν μαζί τους την ώρα του μαθήματος, να παραμένει στην τσάντα του μαθητή.
  - ❖ Επιπλέον, οι καρέκλες και τα τραπέζια θα πρέπει να απολυμαίνονται πριν και μετά από κάθε χρήση.
  - ❖ Ως προς τον χορό σε αυτή τη φάση, στο πλαίσιο του ομαδικού μαθήματος, επιτρέπεται μόνο η ατομική άσκηση και προπόνηση σε γκρουπ με τήρηση των αποστάσεων.
  - ❖ Ομαδικά μαθήματα μπαλέτου, σύγχρονου, hip-hop, λάτιν, σάλσα, τάνγκο, ευρωπαϊκοί χοροί κτλ που διεξάγονται με επαφή και σε ζευγάρια να γίνονται με απόσταση 2 μέτρων.
  - ❖ Στην αίθουσα χορού οι μαθητές και οι δάσκαλοι να εισέρχονται με συγκεκριμένη χορευτική ενδυμασία και να αποφεύγουν τη χρήση κοσμημάτων.
- 
- ❖ Συστήνεται η χρήση προστατευτικής μάσκας ή προσωπίδας για τους εκπαιδευόμενους.
  - ❖ Δεν επιτρέπεται η σωματική επαφή μεταξύ σπουδαστών ή μεταξύ διδάσκοντος και σπουδαστή.
  - ❖ Για όλα τα άλλα μαθήματα ισχύουν οι αποστάσεις που προαναφέρονται.
  - ❖ Θα πρέπει να γίνει σχεδιασμός της λειτουργίας των δομών, των μαθημάτων και του προγράμματος έτσι ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός σε κοινόχρηστους χώρους.
  - ❖ Μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων εκπαιδευτής και εκπαιδευόμενος πρέπει να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι και ζεστό νερό. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων.
  - ❖ Τα παπούτσια χορού πρέπει να χρησιμοποιούνται αποκλειστικά εντός της σχολής χορού και να γίνεται αλλαγή μετά το πέρας του προγράμματος στα αποδυτήρια.



- ❖ Οι χορευτές να φέρουν τις ατομικές τους προστατευτικές πετσέτες τις οποίες θα χρησιμοποιούν κατά την ώρα της χορευτικής άθλησης.
- ❖ Δεν επιτρέπεται η είσοδος στην αίθουσα διδασκαλίας σε άτομα που δεν είναι εγγεγραμμένα στο μαθητολόγιο της σχολής.
- ❖ Οι γονείς ή οι συνοδοί τους να παραλαμβάνουν τα παιδιά από την υποδοχή της σχολής χορού.
- ❖ Σε περίπτωση αλλαγής στοιχείων του μαθητή, θα πρέπει να ενημερωθεί άμεσα η σχολή χορού.
- ❖ Εάν τα μέλη του προσωπικού είναι ευάλωτα λόγω άλλων προβλημάτων υγείας, εάν έχουν συμπτώματα ή εάν φροντίζουν νοσούντα μέλη της οικογένειάς τους, πρέπει να μείνουν στο σπίτι και να ακολουθήσουν τις οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ.
- ❖ Όσοι εργαζόμενοι ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες πρέπει να τηρούν αυστηρά όλα τα μέτρα προστασίας που έχουν δοθεί.
- ❖ Φροντίστε να αλλάζετε τη χειρουργική μάσκα μόλις αισθανθείτε εφύγραση της μάσκας από την αναπνοή σας.
- ❖ Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει το πρωτόκολλο εφαρμογής των μέτρων πρόληψης, ρωτήστε τυχόν απορίες και ανταλλάξτε απόψεις με τους συναδέλφους.
- ❖ Στον χώρο γραμματείας/ταμείου/κανονισμού προγράμματος μαθημάτων προτείνεται η τοποθέτηση Plexiglas 30-40cm
- ❖ Συνιστάται να αποφεύγουν την επίσκεψη συνοδά άτομα, ή εάν δεν είναι εφικτό, να παραμένουν στην αίθουσα αναμονής διατηρώντας την απόσταση ασφαλείας.
- ❖ Την ευθύνη για την τήρηση των κανόνων υγιεινής φέρει αποκλειστικά η σχολή χορού.
- ❖ Φροντίστε έγκαιρα την επάρκεια σε μέσα ατομικής προστασίας και αναλώσιμα. Δημιουργήστε ένα χώρο προσωρινής αποθήκευσης, ιδανικά με πρόσβαση σε φυσικό φως και αέρα.
- ❖ Η σχολή χορού φροντίζει να ενημερώνεται καθημερινά από τους αρμόδιους φορείς για τυχόν αλλαγές στις οδηγίες πρόληψης της διάδοσης της νόσου CoVID 19 ή τυχόν αλλαγές στις συνθήκες εργασίας από τους ιστότοπους [www.eody.gr](http://www.eody.gr), [www.covid19.gov.gr](http://www.covid19.gov.gr).



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας

- ❖ επιλογή του σωστού μεγέθους
- ❖ εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν την τοποθέτηση της μάσκας
- ❖ εφαρμογή της μάσκας στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (σταθερά, χωρίς κενά)
- ❖ πίεση του μεταλλικού στοιχείου στη ράχη της μύτης
- ❖ ασφάλιση με τα κορδόνια στη μεσότητα του πίσω μέρους της κεφαλής και του λαιμού. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αυτοί εφαρμόζονται γύρω από τα αυτιά
- ❖ αποφυγή επαφής της μάσκας μετά την τοποθέτηση, αλλιώς εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν και μετά την επαφή
- ❖ αφαίρεση της μάσκας πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους βρόγχους,
- ❖ απόρριψη στον ειδικό κάδο
- ❖ εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- ❖ αποφυγή επαναχρησιμοποίησης της μάσκας (είναι μιας χρήσης)
- ❖ αφαίρεση, απόρριψη και αλλαγή στην περίπτωση που είναι ρυπαρή ή κατεστραμμένη

Οι οδηγίες θα μπορούν να αναπροσαρμόζονται ανάλογα με τις εντολές της επίσημης πολιτείας.