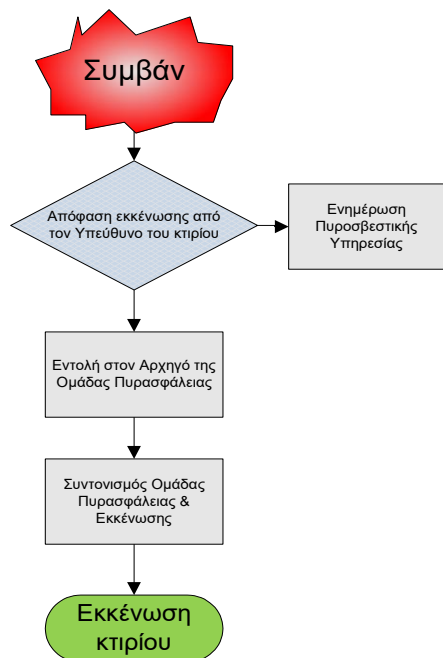


1. Σχέδιο εκκένωσης κτιρίου



Το Σχέδιο Εκκένωσης εφαρμόζεται μετά από απόφαση του Υπευθύνου της επιχείρησης *κατόπιν εντολής της αρμόδιας Αρχής ή κατά την κρίση του ιδίου.*

Σε περίπτωση τηλεφώνου για τρομοκρατική ενέργεια ή σε περίπτωση ληστείας ή ασύμμετρης απειλής, ακολουθούμε ακριβώς την ίδια διαδικασία εκκένωσης με παράλληλη ενημέρωση του πλησιέστερου αστυνομικού τμήματος ή/και της αντιτρομοκρατικής μέσω του Υπευθύνου της επιχείρησης .

Ο Αρχηγός της Ομάδας Πυρασφάλειας και Εκκένωσης ενημερώνει τον Υπεύθυνο για την έκταση του συμβάντος και περιμένει την εντολή

εκκένωσης από αυτόν.

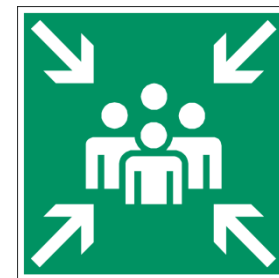
Στη συνέχεια, η Ομάδα Πυρασφάλειας και Εκκένωσης θα συγκεντρωθεί στο ισόγειο και ο Αρχηγός θα συντονίσει τις επικείμενες ενέργειες που θα γίνουν από το κάθε μέλος.

Στην περίπτωση που θα χρειαστεί να εκκενωθεί το κτίριο, θα λάβουν χώρα οι ακόλουθες ενέργειες:

- ✓ Σήμανση συναγεμμού από τον Αρχηγό ή μέλος της Ομάδας Πυρασφάλειας – Εκκένωσης.

- ✓ Η λειτουργία όλων των ηλεκτρονικών υπολογιστών διακόπτεται από τον κάθε εργαζόμενο ατομικά.
- ✓ Η παροχή του ηλεκτρικού ρεύματος διακόπτεται μέσω των γενικών διακοπών των κεντρικών πινάκων.
- ✓ Αρχίζει η εκκένωση του κτιρίου από εργαζομένους και επισκέπτες, υπό την επίβλεψη και τις οδηγίες των μελών της Ομάδας Πυρασφάλειας & Εκκένωσης. Η εκκένωση γίνεται με ψυχραιμία ακολουθώντας τις οδούς διαφυγής και τις εξόδους κινδύνου στο ισόγειο, οι οποίες υποδεικνύονται από την Ομάδα εκκένωσης. Δε γίνεται χρήση ανελκυστήρα.

- ✓ Οι εργαζόμενοι συγκεντρώνονται στο προκαθορισμένο σημείο συγκέντρωσης.
- ✓ Όταν συγκεντρωθεί το προσωπικό, ο υπεύθυνος κάθε τομέα/ορόφου καταμετρά τους εργαζόμενους και αναφέρει στον Αρχηγό.
- ✓ Αφού ολοκληρωθεί η εκκένωση και εφόσον είναι



- εφικτό, πραγματοποιείται έλεγχος από την Ομάδα Πυρασφάλειας σε κάθε όροφο, αρχίζοντας από τις τουαλέτες και τα Computer Rooms. Τονίζεται ότι η Ομάδα Πυρασφάλειας εισέρχεται στο κτίριο μόνο εφόσον εξασφαλισθεί ότι δεν υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή τους. Αφού βεβαιωθούν ότι όλοι έχουν εγκαταλείψει το κτίριο θα απενεργοποιήσουν τον συναγεμμό και θα εγκαταλείψουν και οι ίδιοι το κτίριο.

2. Προληπτικά μέτρα πυροπροστασίας

- ✓ Μην αφήνεις χωρίς παρακολούθηση εστίες, γκαζάκια κ.λπ.
- ✓ Φρόντισε για την καθαριότητα και την ευταξία των πραγμάτων. Τοποθέτησε τα απορρίμματα στους κάδους. Κράτα πάντα καθαρά: πάγκους, δάπεδα και επιφάνειες από σκουπίδια και κάθε είδους υλικά.
- ✓ Ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου για ύποπτες μυρωδιές, όπως καμμένο πλαστικό ή ελαττωματικά καλώδια που θα πέσουν στην αντίληψή σου.
- ✓ Βγάξε τις ηλεκτρικές συσκευές από τους ρευματοδότες με ασφάλεια. Μην τραβάς το καλώδιο αλλά το φισ. Μην πιάνεις ηλεκτρικές συσκευές με βρεγμένα χέρια.
- ✓ Εάν μια ηλεκτρική συσκευή βγάζει καπνό ή μυρίζει περίεργα, ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου και κλείσε το γενικό διακόπτη ηλεκτρικού ρεύματος στο χώρο της κουζίνας. Ειδοποιήστε τον ηλεκτρολόγο για άμεση παρέμβαση και επισκευή.
- ✓ Άναψε τσιγάρο σε ενδεδειγμένους χώρους. Μην αφήνεις χωρίς επίβλεψη τσιγάρο αναμμένο. Σβήσε καλά το τσιγάρο σου. Πριν αδειάσεις το τασάκι βεβαιώσου ότι δεν υπάρχουν μισοσβησμένα τσιγάρα. Άδειασε τα τασάκια σε μεταλλικούς κάδους απορριμμάτων.

Να θυμάσαι και να φροντίζεις ώστε:

- Τα μέσα ενεργητικής πυροπροστασίας (πυροσβεστήρες, πυροσβεστικές φωλιές, πυροσβεστικοί σταθμοί, κομβία συναγερμού κ.λπ.) να είναι πάντα **προσβάσιμα, ελεύθερα εμποδίων και βρίσκονται στις αρχικές τους θέσεις.**
- Οι **διάδρομοι διαφυγής να είναι πάντα προσπελάσιμοι.**
- Οι **έξοδοι κινδύνου να είναι πάντα ανοιχτές και ελεύθερες εμποδίων.**
- Να βρίσκεσαι **πάντα σε ετοιμότητα** να εγκαταλείψεις το χώρο.

Όλοι ανεξαιρέτως οι εργαζόμενοι πρέπει να γνωρίζουν:

1. Το **Σχέδιο εκκένωσης**
2. Τις πιθανές **οδούς διαφυγής & εξόδους κινδύνου** από το χώρο εργασίας τους.
3. Τις **θέσεις των μέσων πυρόσβεσης.**
4. Το **σημείο συγκέντρωσης.**
5. Τον **αριθμό κλήσης της Πυροσβεστικής 199, του ΕΚΑΒ 166.**

3. Ενέργειες σε περίπτωση φωτιάς

- ✓ Αν αντιληφθείτε εκδήλωση πυρκαγιάς στο χώρο εργασίας σας **ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΤΕ ΧΩΡΙΣ ΥΠΕΡΒΟΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΗΣ** τον Υπεύθυνο ή την Ομάδα Πυρασφάλειας.
- ✓ Εάν η φωτιά είναι μικρής εκτάσεως προσπαθήστε **ΑΜΕΣΩΣ** να τη σβήσετε χρησιμοποιώντας τους πυροσβεστήρες ή τα λουπά μέσα πυρόσβεσης.

ΠΟΤΕ δε χρησιμοποιούμε νερό για πυρκαγιά σε παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος

- ✓ Ειδοποιείτε την Πυροσβεστική Υπηρεσία στο 199, εάν η έκταση της φωτιάς παίρνει μεγάλες διαστάσεις.
- ✓ Κλείστε τους γενικούς διακόπτες παροχής ηλεκτρικού ρεύματος, από τους πίνακες ελέγχου του αντίστοιχου τομέα που ανήκει ο χώρος.
- ✓ Μην ανοίγετε παράθυρα γιατί ο αέρας τροφοδοτεί τη φωτιά με οξυγόνο και ενισχύει την καύση.
- ✓ Απομακρύνετε από το χώρο εκδήλωσης της φωτιάς τα εύφλεκτα υλικά που διευκολύνουν την εξάπλωσή της.

Θυμάμαι ότι προέχει η διάσωση της ανθρώπινης ζωής έναντι της περιουσίας.

- Αποφεύγω τους ηρωισμούς. Δεν υπερεκτιμώ τις δυνάμεις μου.
- Εγκαταλείπω τη φωτιά αν δε μπορώ να την περιορίσω. **Τρέχω να σωθώ!**

Αν πιάσουν φωτιά τα ρούχα σου ΜΗΝ ΤΡΕΧΕΙΣ.



4. Οδηγία χρήσης πυροσβεστήρα

1. **Απασφαλίστε** τη βαλβίδα του πυροσβεστήρα τραβώντας την περόνη ασφαλείας.



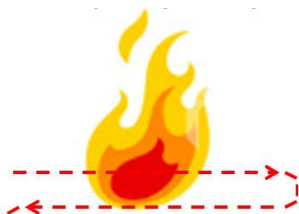
2. Κρατήστε απόσταση 1-3 μέτρων και **στοχεύστε την βάση της εστίας.**



3. **Πιέστε τις δύο λαβές της βαλβίδας** του πυροσβεστήρα για να εκτοξεύσετε το υλικό κατάσβεσης.



4. **Ανακινήστε τον πυροσβεστήρα** ή τον σωλήνα εκτόνωσης, με διακοπόμενες επαναλαμβανόμενες κινήσεις προς τα **δεξιά και αριστερά**, μέχρι να σβήσετε τελείως τη φωτιά.



5. Οδηγίες εκκένωσης κτιρίου

- ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΗΝ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΟΥ.
- Άκουσε τις υποδείξεις των μελών της Ομάδας Πυρασφάλειας, ΧΩΡΙΣ φωνές και πανικό.
 - Μην καθυστερείς με τη συλλογή προσωπικών αντικειμένων.
 - Εγκατέλειψε από το χώρο μέσω των οδών διαφυγής ακολουθώντας τα φωτιστικά ασφαλείας για την πλησιέστερη έξοδο κινδύνου.



- Μην χρησιμοποιείς ανελκυστήρες.

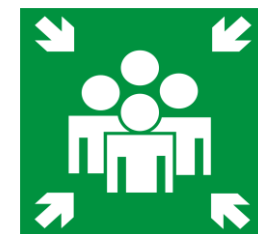
- Εάν υπάρχει καπνός, κινήσου χαμηλά και περπάτησε στα τέσσερα ακουμπώντας στα χέρια και στα πόδια. Εκεί ο αέρας είναι πιο καθαρός. **Κάλυψε μύτη και στόμα με ένα βρεγμένο πανί.**
- Απόφυγε να περάσεις δίπλα από χώρους στον οποίο αποθηκεύονται εύφλεκτα.



- Εάν εγκλωβιστείς σε δωμάτιο, κλείσε την πόρτα και κάλυψε την χαραμάδα με βρεγμένο ύφασμα.
- Εάν υπάρχει **φωτιά** κλείσε τις πόρτες πίσω σου, χωρίς να τις κλειδώσεις, προκειμένου να παρεμποδίσεις την ανάπτυξη της φωτιάς.
- Εάν όταν ακουμπήσεις μία κλειστή πόρτα, αυτή είναι θερμή, μην την ανοίξεις. Η φωτιά είναι από την άλλη πλευρά.
- Μέχρι να βγεις από το κτίριο μη μιλάς για να μπορείς να ακούσεις τις οδηγίες των προϊσταμένων σου. Χρησιμοποίησε μόνο κλιμακοστάσια και ράμπες.



- Βοήθησε τους συναδέλφους, τα άτομα με ειδικές ανάγκες, πελάτες και γενικά όποιον χρειάζεται βοήθεια.
- Κατευθύνσου στον προκαθορισμένο χώρο συγκέντρωσης για την καταμέτρησή σου.
- Μην εγκαταλείπεις το σημείο συγκέντρωσης εάν δε λάβεις οδηγίες από τους αρμόδιους.
- Μην επιχειρήσεις να ξαναμπείς στο κτίριο εάν δε σου δοθεί εντολή.



6. Μέτρα προφύλαξης σε περίπτωση σεισμού



A. Ενέργειες πριν από το σεισμό

- ✓ Προσέχουμε να μην τοποθετούμε έπιπλα ή άλλα αντικείμενα στους διαδρόμους ή σε στενά περάσματα, ώστε να μην παρεμποδισθεί το προσωπικό όταν χρειασθεί να εκκενώσει το κτίριο.
- ✓ Ο κάθε εργαζόμενος θα πρέπει να σχεδιάσει εκ των προτέρων ποιες θα είναι οι ενέργειές του σε περίπτωση σεισμού, σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες, ώστε να μην αιφνιδιασθεί.
- ✓ Το προσωπικό θα πρέπει να έχει εκπαιδευτεί εκ των προτέρων για την αντίδρασή του σε περίπτωση σεισμού.
- ✓ Ατομικός εξοπλισμός (φακός, σφυρίχτρα, μπουκάλι νερό, ραδιοφωνάκι) μπορεί να μας σώσουν.



B. Ενέργειες κατά τη διάρκεια του σεισμού

- ✓ **OXI** πανικός, διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
- ✓ Καλυφθείτε κάτω από τα γραφεία σας, τραπέζια ή άλλα έπιπλα ώστε να προστατευθείτε από πτώση αντικειμένων ή της ίδιας της οροφής.
- ✓ Αν βρεθείτε εκτός του γραφείου σας σε κάποιον άλλο εσωτερικό χώρο μπορείτε να καταφύγετε δίπλα σε κεντρικές κολώνες του κτιρίου.
- ✓ Αν βρεθείτε στο κλιμακοστάσιο σταθείτε όρθιοι με ακουμπισμένη την πλάτη σας στον τοίχο (το κλιμακοστάσιο θεωρείται από τα ασφαλέστερα σημεία των κτιρίων κατά το μηχανικό).
- ✓ Μείνετε μακριά από τα παράθυρα γιατί μπορεί να σπάσουν και να τραυματιστείτε.
- ✓ **Μη** στέκεστε κάτω από δοκάρια.
- ✓ **Μην** κατεβείτε το κλιμακοστάσιο για να βγείτε στο δρόμο, παρά μόνο αν βρίσκεστε στο ισόγειο. Ανεβείτε σε ψηλούς ορόφους, ταράτσα. Δεν κινδυνεύετε έτσι να καταπλακωθείτε από οικοδομικά υλικά.

- ✓ Αν βρεθείτε έξω, **μην** μπείτε μέσα στο κτίριο για να προστατευθείτε. Μείνετε μακριά από δένδρα και ηλεκτροφόρα καλώδια.
- ✓ Μεγάλος είναι ο κίνδυνος έξω από τις εισόδους των κτιρίων και κοντά στους εξωτερικούς τοίχους από τα δομικά υλικά που μπορεί να πέσουν (γκρέμισμα τοίχων, μαρκίζας, υαλοστασίων, πινακίδων, κλπ.)

Γ. Ενέργειες μετά το σεισμό

- ✓ Μετά το πέρας του σεισμού, με μέριμνα των υπευθύνων των τομέων, να γίνεται άμεση εκκένωση του κτιρίου (βλ. σχέδιο εκκένωσης). Υπάρχει το ενδεχόμενο, αφενός να έχει υποστεί βλάβες το κτίριο από το σεισμό και να είναι επικίνδυνη η παραμονή σε αυτό λόγω των μετασεισμών και αφετέρου να ακολουθήσει σεισμός μεγαλύτερης εντάσεως.
- ✓ Παραμείνετε ήρεμοι και καθυσχύστε τους άλλους.
- ✓ Κατά την έξοδο από το κτίριο να προσέχετε γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού από ενδεχόμενη πτώση υλικών. **Συγκεντρωθείτε στο χώρο έξω από την κύρια είσοδο / έξοδο του κτιρίου.**
- ✓ **Ελέγξτε για τραυματίες. Δώστε τις πρώτες βοήθειες, εάν αυτό είναι αναγκαίο.**
- ✓ **Η είσοδος στο κτίριο θα γίνει κατόπιν εντολής του προϊσταμένου σας και αφού προηγουμένως ελεγχθεί το κτίριο (σε περίπτωση ζημιών και από μηχανικό).**



7. Οδηγίες χρήσης φωτοαντιγραφικού μηχανήματος

- ✓ Κατά την εκτύπωση χρησιμοποιείται το κάλυμμα του σαρωτή. Η ακτινοβολία του λαμπτήρα είναι επιβλαβής στην υγεία σας.
- ✓ Πριν βάλετε τα χέρια σας στο εσωτερικό του μηχανήματος να κλείσετε τον διακόπτη του. Αποφεύγετε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.
- ✓ Για απεμπλοκή χαρτιού από το εσωτερικό του μηχανήματος (δίσκοι οδήγησης) σιγουρευτείτε ότι είναι κλειστός ο διακόπτης του. Χρησιμοποιείτε τσιμπίδα με μονωμένα χερούλια.
- ✓ Για αλλαγή toner του μηχανήματος χρησιμοποιείτε προστατευτικό φίλτρο αναπνευστικού συστήματος και προστατευτικά γάντια μιας χρήσης.



- ✓ Φυλάσσετε το αφαιρούμενο toner για ανακύκλωση σε σακούλα ερμητικά κλειστή. Προστατέψτε τους εαυτούς σας και το περιβάλλον.

8. Καθαριότητας και ευταξίας

ΣΚΟΠΟΣ

Ο προσδιορισμός των μέτρων που θα λαμβάνουν οι εργαζόμενοι, για την ευταξία και καθαριότητα του χώρου εργασίας και την αποφυγή ατυχημάτων και συμβάντων όταν αυτά δεν τηρούνται.

ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Κίνδυνος από πυρκαγιά σε εύφλεκτα υλικά
- Κίνδυνος τραυματισμού λόγω συσσώρευσης άχρηστων υλικών και απορριμμάτων
- Κίνδυνος εγκλωβισμού

ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ



✓ Οι χώροι εργασίας (δάπεδα, επιφάνειες, έπιπλα κ.λπ.) θα διατηρούνται καθημερινά καθαροί, χωρίς απορρίμματα.

✓ Οι χώροι υγιεινής θα καθαρίζονται και θα απολυμαίνονται συστηματικά.

✓ Όλοι οι διάδρομοι, κλιμακοστάσια και οδοί διαφυγής θα παραμένουν πάντα ανοιχτά και ελεύθερα από εμπόδια.

✓ Οι έξοδοι κινδύνου δε θα φράζονται από εμπόδια και θα παραμένουν πάντα ανοικτές κατά τις ώρες λειτουργίας της επιχείρησης.



Αντικείμενα, υλικά και εξοπλισμός της επιχείρησης θα αποθηκεύονται κατάλληλα και με τάξη σε ράφια ή άλλες κατάλληλες διατάξεις που διαθέτει η επιχείρηση.



✓ Τα απορρίμματα θα συγκεντρώνονται σε κατάλληλους περιέκτες οι οποίοι θα αδειάζονται συστηματικά. Κάδοι ή κάλαθοι απορριμμάτων θα βρίσκονται σε όλους τους χώρους εργασίας.

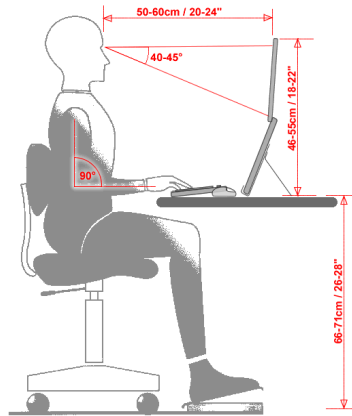
✓ Τα μέσα ενεργητικής προστασίας θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να είναι πάντα ευανάγνωστες οι σημάνσεις που φέρουν.

✓ Τα σήματα ασφαλείας δεν θα παρεμποδίζονται από άλλα αντικείμενα ώστε να είναι πάντα ευδιάκριτα. Επίσης, θα καθαρίζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να είναι πάντα ευανάγνωστα.

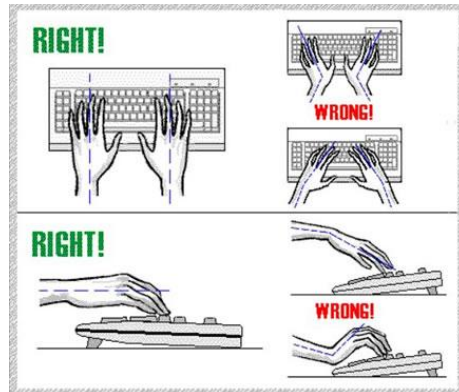


9. Εργονομία και οθόνες οπτικής απεικόνισης (1/2)

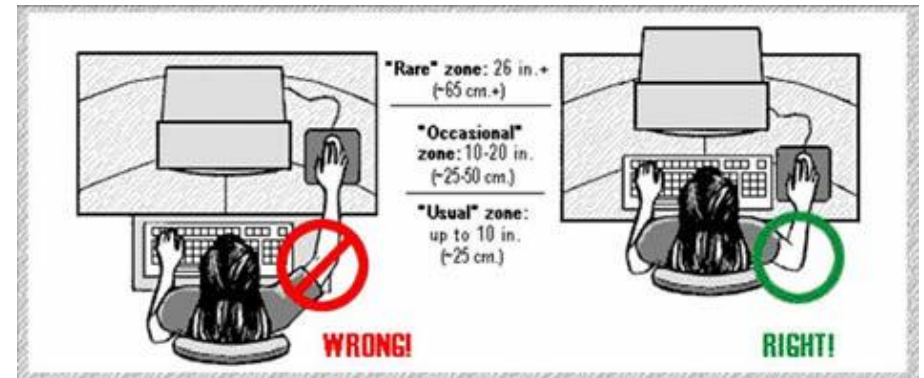
- ✓ Να χρησιμοποιείτε κάθισμα ευσταθές, κυλιόμενο, με ρυθμιζόμενο ύψος καθίσματος, ρυθμιζόμενη κλίση και ύψος πλάτης. Χρησιμοποιήστε το υποπόδιο.
- ✓ Το πρόσωπό σας να απέχει από το κέντρο οθόνης **45-65** εκ. και η κλίση των ματιών **15-30°**
- ✓ Να επιλέγετε μέγεθος χαρακτήρων **3,5 –4,5** χιλ. με σκούρο χρώμα στην ανοιχτόχρωμη οθόνη.
- ✓ Οι μηροί των ποδιών σας να είναι παράλληλοι στο έδαφος.
- ✓ Ο χώρος κάτω από το γραφείο σας θα πρέπει να σας επιτρέπει να τοποθετείτε από τα πόδια σας χωρίς να είναι στριμωγμένα ή να έχουν κλίση.



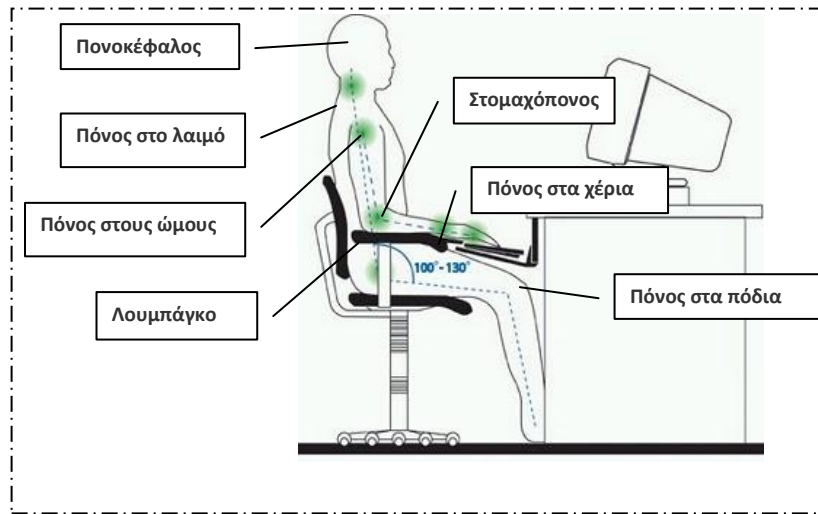
- ✓ Όταν χειρίζεστε πληκτρολόγιο ή mouse να στηρίζετε καρπούς και αντιβράχια στο γραφείο. Οι καρποί να είναι σε ευθεία θέση κατά την πληκτρολόγηση και οι πήχες παράλληλοι στο δάπεδο.



- ✓ Όταν χρησιμοποιείτε πολύ πληκτρολόγιο ή mouse προμηθευτείται στήριγμα καρπού εργονομικού σχήματος.
- ✓ Σε συνεχή εργασία στον Η/Υ ενδείκνυται να ξεκουράζετε τα μάτια, εστιάζοντας το βλέμμα σας σε αντικείμενα εκτός οθόνης.
- ✓ Αποφεύγετε θάμβωση και ανακλάσεις στην οθόνη. Προκαλούνται από φυσικό φωτισμό, ανοιχτόχρωμες ανακλάζουσες επιφάνειες τοίχων, κακό τεχνητό φωτισμό.



Εργονομία και θρόνες οπτικής απεικόνισης (2/2)

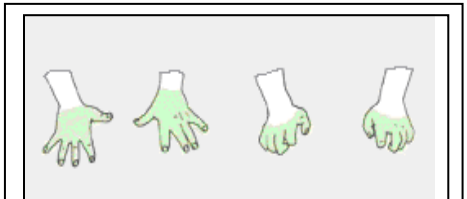


- ✓ Αποφεύγετε συνεχή και χωρίς διαλείμματα χρήση πληκτρολογίου ή mouse. Δημιουργείται φλεγμονή στους τένοντες και τα νεύρα του χεριού. Το ειδικό στήριγμα καρπού και η στήριξη του αντιβραχίου στο γραφείο σας προστατεύουν.
- ✓ Στηρίζετε την πλάτη σας στην πλάτη του καθίσματος. Αποφεύγετε λουμπάγκο, πόνους στον λαιμό και στο στομάχι. Η σωστή θέση απαιτεί ένα σωστό κάθισμα.
- ✓ Αποφύγετε άσκηση πίεσης σε μυς και σπονδυλική στήλη. Γι αυτό να αλλάζετε συχνά την στάση του σώματός σας.
- ✓ Η καλή στάση μηρού και κνήμης και η χρήση υποποδίου προστατεύουν από πόνους τα πόδια και από αγγειοπάθειες.
- ✓ Σηκωθείτε να περπατήσετε λίγο.
- ✓ Προστατεύσετε την υγεία σας με μυϊκή φυσική άσκηση στο σπίτι ή γυμναστήριο.
- ✓ Αποφεύγετε την χρήση Η/Υ την στιγμή που δεν το απαιτεί η δουλειά σας.
- ✓ Κάντε διατακτικές ασκήσεις στους καρπούς, στην πλάτη και στους ώμους ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Ασκήσεις πριν την πληκτρολόγηση



- Τοποθετείστε τις παλάμες σας αντικριστά
- Κινήστε τα χέρια σας προς τα κάτω, μέχρι να νιώσετε μια ελαφριά αντίσταση
- Κρατήστε τους αγκώνες ψηλά
- Διατηρείστε για 5-8 δευτερόλεπτα



- Τεντώστε τα δάκτυλά σας έως ότου νιώσετε αντίσταση
- Διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα
- Χαλαρώστε, λυγίστε τα δάκτυλα και διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε την πρώτη κίνηση για μια ακόμη φορά

Ασκήσεις για τους ώμους και τα χέρια



- Ενώστε τα δάκτυλα πίσω από την πλάτη με τις παλάμες να κοιτάν απέναντι.
- Αργά μετακινείτε του αγκώνες προς τα μέσα και τεντώστε προς τα πάνω το στήθος σας
- Διατηρείστε για 10 δευτερόλεπτα



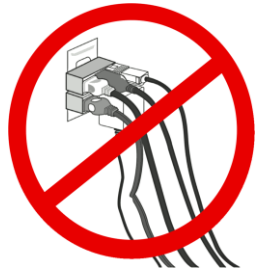
- Κρατήστε το αριστερό χέρι με το δεξί, λίγο πάνω από τον αγκώνα
- Καθώς κοιτάτε προς τα αριστερά, τραβήξτε απαλά τον αγκώνα προς τον αντίθετο ώμο, μέχρι να νιώσετε τράβηγμα
- Κρατήστε 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε και από τις δύο μεριές

10. Προστασία από ηλεκτρικούς κινδύνους

- ✓ Δεν αγγίζουμε ηλεκτρικές εγκαταστάσεις και εξαρτήματά τους με υγρά ή ιδρωμένα χέρια και γυμνά πόδια που πατάνε σε υγρό δάπεδο (π.χ. πολύπριζα, διακόπτες, φις σε πρίζες, ηλεκτρικές συσκευές κ.λπ.)
- ✓ Τα πολύπριζα να στηρίζονται σε κατακόρυφα σημεία επίπλων και τοίχων μακριά από δάπεδα ή πάγκους με υγρό περιβάλλον. Να φέρουν διακόπτες ON – OFF και ενδεικτική λυχνία λειτουργίας.
- ✓ Να μην αφήνουμε καλώδια σύνδεσης συσκευών (Η/Υ, τηλεφωνικά κ.λπ.) να κυκλοφορούν ελεύθερα σε δάπεδα, περάσματα, γύρω από έπιπλα κ.λπ. να προφυλάσσονται σε πλαστικά κανάλια για προστασία τους και για αποφυγή εμπλοκής κάτω άκρων εργαζομένων.
- ✓ Να μην υπάρχουν κουτιά ηλεκτρικής εγκατάστασης, διακόπτες, πρίζες φθαρμένα, αλλοιωμένα, αστερέωτα, ανοιχτά.
- ✓ Να μη διατρέχουν καλώδια σε τοίχους, οροφές αστήριχτα ή αιωρούμενα. να μη χρησιμοποιούνται για μακρύ χρονικό διάστημα μεγάλου μήκους μπαλαντζές;
- ✓ Να μην καθαρίζουμε ηλεκτρικές συσκευές με υγρά σφουγγάρια χωρίς αποσύνδεσή τους από ηλεκτρική εγκατάσταση.
- ✓ Να μην αγγίζουμε με γυμνά καλώδια ή ανοίγματα σε όψης ηλεκτρικού Πίνακα ή ακάλυπτα μέρη ηλεκτρικής εγκατάστασης και εξοπλισμού υπό τάση. ενημερώνουμε άμεσα τους υπευθύνους.
- ✓ Οι ηλεκτρικοί Πίνακες και Υποπίνακες να διαθέτουν διακόπτη προστασίας σε βραχυκύκλωμα σε λειτουργίας.
- ✓ Πίνακες, Υποπίνακες, ηλεκτρικός εξοπλισμός να φέρει σήμανση σχετική.
- ✓ Η μόνωση των αγωγών δεν πρέπει να έχει φθορές,
- ✓ Δεν τραβάμε τους ρευματολήπτες από το καλώδιο.
- ✓ Αν διαπιστώσουμε δυσοσμία, καπνό, υπερθέρμανση, σπινθήρα σε ηλεκτρική εγκατάσταση, κλείνουμε επί μέρους ή γενικό διακόπτη του Πίνακα και ενημερώνουμε αμέσως τον Υπεύθυνο.
- ✓ Να μην υπερφορτώνουμε τις ηλεκτρικές γραμμές.



- ✓ Τα φωτιστικά οροφής να κρέμονται στέρεα. Οι καμένοι λαμπτήρες να αντικαθίστανται άμεσα.
- ✓ Όταν τρυπάτε τοίχο ή καρφώνετε καρφή να είστε βέβαιοι ότι δεν υπάρχει διέλευση γραμμών ηλεκτρικού ρεύματος στο σημείο αυτό. αν έχετε αμφιβολία αποσυνδέστε τις γραμμές από τον Πίνακα.
- ✓ κατά την αλλαγή λαμπτήρων ή την αποσύνδεση ηλεκτρικών συσκευών διακόψτε την παροχή στην γραμμή τροφοδοσία από μερικό ή κεντρικό διακόπτη.
- ✓ Πριν αποσυνδέσουμε ηλεκτρικές συσκευές ενεργοβόρες (κλιματιστικά, θερμαντικά σώματα κ.λπ.) κλείνουμε τον διακόπτη της συσκευής.
- ✓ Πυρκαγιά σε ηλεκτρική εγκατάσταση σβήνεται μόνο με φορητό Πυροσβεστήρα, ξηράς σκόνης ή CO2 και ποτέ με νερό.
- ✓ Σε χώρους υγιεινής να αποφεύγεται η χρήση ηλεκτρικών συσκευών.
- ✓ Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές και εργαλεία να φέρουν το σήμα CE ή EN (καφετιέρα, τοστιέρες, βραστήρες, εκτυπωτές, φωτοτυπικά κ.λπ.)
- ✓ Οποιαδήποτε επέμβαση, καθαρισμός, συντήρησης ηλεκτρικών συσκευών να γίνεται μετά από αποσύνδεσή της από την πρίζα.
- ✓ Μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές χωρίς αξιόπιστη γείωση.
- ✓ Μην παρεμβαίνετε σε εγκαταστάσεις ηλεκτρικές κα εξοπλισμού (συσκευές, πίνακες κ.λπ.) αν δε διαθέτετε άδεια ηλεκτρολόγου τεχνίτη.
- ✓ Η χρήση των ηλεκτρικών συσκευών θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις Οδηγίες των κατασκευαστών, στα τεχνικά εγχειρίδια τους περιέχονται οι οδηγίες ασφαλούς χρήσης του, που πρέπει να τηρούνται πιστά.
- ✓ Οι ηλεκτρικές συσκευές να συντηρούνται τακτικά, όπως προβλέπει ο κατασκευαστής.



11. Αντιμετώπιση εργασιακού άγχους

A. Αναγνώριση των συμπτωμάτων του εργασιακού άγχους

Για να αντιμετωπίσουμε το εργασιακό άγχος θα πρέπει πρώτα να το αναγνωρίσουμε. Στον ακόλουθο Πίνακα είναι καταχωρημένες σε τέσσερις κατηγορίες οι ενδείξεις εργασιακού στρες:

| ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ | ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ |
|---|--|
| Πονοκέφαλος, πίεση, δυσπεψία, δύσπνοια, εξανθήματα ή δερματικοί ερεθισμοί, συχνά κρυώματα, υποτροπή παλιών ασθενειών, κούραση, αδυναμία χαλάρωσης, ταχυκαρδία, ναυτία, ευαισθησία σε αλλεργίες, υπερβολική εφίδρωση, σφιχτές γροθιές, λιποθυμίες, μικροασθένειες, δυσκοιλιότητα ή διάρροια, ταχύτατη λήψη ή απώλεια βάρους. | Αδυναμία συγκέντρωσης, ανησυχία, λάθη, μπερδεμένη σκέψη, διαρκείς αρνητικές σκέψεις, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, κακά όνειρα ή εφιάλτες, μικρότερη διαίσθηση, μικρότερη ευαισθησία, λανθασμένη κρίση, βραχυπρόθεσμη και όχι μακροπρόθεσμη σκέψη, βιαστικές αποφάσεις. |
| ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ |
| Έλλειψη κοινωνικότητας, διαρκής ανησυχία, ψέματα, απρόσεκτη οδήγηση, μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και τσιγάρου, κλάμα, συνεχείς συγκρούσεις κατά τις συναντήσεις, εριστικότητα, άρνηση συμβουλών και προτάσεων, χρήση λύσεων που είναι γνωστό ότι είναι ακατάλληλες, επικρίσεις άλλων, βανδαλισμοί, φωνές, αργοπορία και γρήγορη αναχώρηση, μεγάλα διαλείμματα, παθητικότητα και έλλειψη δέσμευσης. | Εκνευρισμός, ένταση, κυκλοθυμία, αποξένωση, αίσθηση ανικανοποίητου, φόβος και κρίσεις πανικού. |

B. Τρόποι αντιμετώπισης του εργασιακού άγχους

1. Διεκδικήστε περισσότερη ευθύνη για τον προγραμματισμό της δικής σας εργασίας και τη συμμετοχή σας στη λήψη αποφάσεων σε θέματα που σας αφορούν.
2. Μιλήστε στον προϊστάμενό σας ή σε άλλο συνάδελφο της εμπιστοσύνης σας εάν πιστεύετε ότι είστε θύμα παρενόχλησης και να καταγράφετε τα περιστατικά.

3. Μιλήστε στον προϊστάμενο αν οι αρμοδιότητές σας στην εργασία είναι ασαφείς ή αν έχετε αρχίσει να αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να ανταποκριθείτε στα καθήκοντά σας. Ζητήστε κατάρτιση εάν πιστεύετε ότι τη χρειάζεστε.

Επίσης, η προσπάθεια για βελτίωση του τρόπου διαβίωσης δύναται να συμβάλει στην αντιμετώπιση του άγχους. Λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες συμβουλές:

→ Το πρωί, αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας, λέγοντάς του ότι επιλέγετε να πάτε στην εργασία σας και κάντε μια γρήγορη ανασκόπηση του τι έχετε να κάνετε.

→ Μην αποχαιρετήσετε μηχανικά τους δικούς σας αλλά κάντε το με σωματική επαφή ή μέσα από το βλέμμα.

→ Στην εργασία σας, για λίγα λεπτά, παρατηρήστε κατά την διάρκεια της ημέρας τις σωματικές σας αισθήσεις. Παρατηρήστε το πού νιώθετε πίεση και πάρτε βαθιές αναπνοές, σηκωθείτε και τεντωθείτε ή περπατήστε και διορθώστε τη στάση που κάθεστε.

→ Εάν περπατάτε στην εργασία σας μην το κάνετε βιαστικά παρά μόνο όταν πρέπει. Αντιθέτως, περπατάτε παρατηρώντας τον εαυτό σας.

→ Να σταματάτε την εργασία σας για ένα λεπτό κάθε μια ώρα και να παρατηρείτε για ένα λεπτό την αναπνοή σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να έρχεστε σε επαφή με τον εαυτό σας και θα σας ξεκουράσει.

→ Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε με τους συναδέλφους σας. Αναρωτηθείτε εάν είναι ικανοποιητικός ή όχι. Σκεφτείτε τρόπους για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε τον τρόπο επικοινωνίας. Παρατηρήστε ποιοι είναι πιο φιλικοί και ποιοι πιο επιθετικοί μαζί σας. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να τους πλησιάσετε πιο αποτελεσματικά.

→ Κατά το τέλος της εργασίας σας κάντε μια λίστα με το τι έχετε να κάνετε την επόμενη ημέρα, βάζοντας τις προτεραιότητές σας.

→ Βελτιώστε τη διατροφή σας, ασκηθείτε, περιορίστε ή κόψτε το κάπνισμα και μην καταναλώνετε μη ενδεδειγμένες ποσότητες αλκοόλ.

→ Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας εάν ανησυχείτε για την υγεία σας.

