

COVID-19: ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προσαρμογή των χώρων εργασίας και προστασία των εργαζομένων



© Ευρωπαϊκή Ένωση, 2020

Περιεχόμενα

Γενικό πλαίσιο και πεδίο εφαρμογής των κατευθυντήριων γραμμών	2
Εισαγωγή.....	2
Επικαιροποιήστε τη διαδικασία εκτίμησης κινδύνων και λάβετε κατάλληλα μέτρα	3
Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των εργαζομένων.....	7
Μεριμνήστε για τους εργαζομένους που έχουν νοσήσει	8
Σχεδιάστε και αποκομίστε διδάγματα για το μέλλον.....	9
Διαρκής και επαρκής ενημέρωση	9
Κλάδοι και επαγγέλματα	9
Κατασκευές	10
Λιανικές πωλήσεις.....	10
Τρόφιμα.....	11
Μεταφορές	11
Συντήρηση και οικιακές υπηρεσίες	13
Ελεύθερος χρόνος και ψυχαγωγία.....	14
Εκπαίδευση.....	14
Υπηρεσίες κομμωτηρίων	14
Υπηρεσίες υγείας και περίθαλψης	15
Αστυνόμευση και φυλακές	16
Λοιποί κλάδοι	17
Εθνικές συλλογές (ενδεικτικές)	18

Γενικό πλαίσιο και πεδίο εφαρμογής των κατευθυντήριων γραμμών

Οι παρούσες μη δεσμευτικές κατευθυντήριες γραμμές έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους εργοδότες και τους εργαζομένους να παραμείνουν ασφαλείς και υγιείς σε ένα εργασιακό περιβάλλον που έχει αλλάξει σημαντικά λόγω της πανδημίας του COVID-19. Παρέχουν συμβουλές για τα εξής θέματα:

Εκτίμηση κινδύνων και κατάλληλα μέτρα

- ελαχιστοποίηση της έκθεσης στον COVID-19
- επανέναρξη των επαγγελματικών δραστηριοτήτων μετά από περίοδο αναστολής λειτουργίας
- αντιμετώπιση του υψηλού ποσοστού απουσιών
- διαχείριση των εργαζομένων που εργάζονται από το σπίτι

Συμμετοχή των εργαζομένων

Μέριμνα για τους εργαζομένους που έχουν νοσήσει

Σχεδιασμός και διδάγματα για το μέλλον

Διαρκής και επαρκής ενημέρωση

Πληροφορίες για κλάδους και επαγγέλματα

Οι κατευθυντήριες γραμμές περιλαμβάνουν παραδείγματα γενικών μέτρων τα οποία, ανάλογα με τις εκάστοτε εργασιακές συνθήκες, μπορούν να βοηθήσουν τους εργοδότες να εξασφαλίσουν ένα κατάλληλο, ασφαλές και υγιές εργασιακό περιβάλλον κατά την επιστροφή στις επαγγελματικές δραστηριότητες.

Το παρόν έγγραφο παρέχει συνδέσμους για σχετικές πληροφορίες από τον EU-OSHA, ενώ στο τέλος του εγγράφου διατίθεται ένας κατάλογος με πηγές από διάφορους παρόχους οι οποίες αφορούν διάφορους κλάδους και επαγγέλματα. Επισημαίνεται ότι οι πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν έγγραφο καθοδήγησης δεν καλύπτουν τον κλάδο της υγειονομικής περίθαλψης, για τον οποίο υπάρχουν διαθέσιμες ειδικές συμβουλές (π.χ. από το [ECDC](#), τον [ΠΟΥ](#) και τη [CDC](#)).

Για ειδικές ερωτήσεις ή για ζητήματα που δεν εξετάζονται στο παρόν έγγραφο, μπορείτε να απευθυνθείτε στις τοπικές αρχές, π.χ. στην υπηρεσία υγείας ή στην επιθεώρηση εργασίας.

Εισαγωγή

Μετά την εμφάνιση της πανδημίας του νέου κορονοϊού 2019 (COVID-2019), τα περισσότερα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) έχουν θεσπίσει σειρά μέτρων, συμπεριλαμβανομένων μέτρων που αφορούν τους χώρους εργασίας, για να καταπολεμήσουν την εξάπλωση της νόσου. Ο κόσμος της εργασίας έχει δεχθεί σοβαρό πλήγμα κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσης. Ως εκ τούτου, όλοι οι τομείς της κοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των επιχειρήσεων, των εργοδοτών και των κοινωνικών εταιρών, πρέπει να συμβάλουν στην προστασία των εργαζομένων, των οικογενειών τους και της κοινωνίας εν γένει.

Η φύση και η έκταση των περιορισμών, για παράδειγμα σε σχέση με την αναστολή των μη απαραίτητων δραστηριοτήτων, διαφέρουν μεταξύ των κρατών μελών και των κλάδων, ωστόσο ένα σημαντικό ποσοστό των εργαζομένων είτε πρέπει να εργαστούν από το σπίτι είτε, εάν η εργασία τους δεν μπορεί να εκτελεστεί εξ αποστάσεως, μένουν στο σπίτι λαμβάνοντας συχνά κάποιο επίδομα αναπλήρωσης εισοδήματος.

Μόλις τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης οδηγήσουν σε ικανοποιητική μείωση του ρυθμού μετάδοσης του COVID-19, οι εθνικές κυβερνήσεις θα επιτρέψουν τη σταδιακή επανέναρξη των επαγγελματικών δραστηριοτήτων. Για τον σκοπό αυτό ακολουθείται μια σταδιακή προσέγγιση, βάσει της οποίας πρώτα θα επιτραπεί η επανέναρξη των επαγγελματικών δραστηριοτήτων που θεωρούνται απαραίτητες για την προστασία της υγείας και την οικονομία και τελευταία η επιστροφή στην εργασία για όσες δραστηριότητες που μπορούν να εκτελεστούν αποτελεσματικά και από το σπίτι. Ωστόσο, ανεξάρτητα από τον τρόπο και τον βαθμό επανέναρξης των συνήθων επαγγελματικών δραστηριοτήτων, είναι εξαιρετικά πιθανό να παραμείνουν σε ισχύ ορισμένα μέτρα για κάποιο χρονικό διάστημα, ώστε να

αποφευχθεί το ενδεχόμενο απότομης αύξησης των ποσοστών μόλυνσης ([COVID-19: οδηγίες για τους χώρους εργασίας](#)). Επιπλέον, είναι επίσης πιθανό τυχόν αύξηση των κρουσμάτων κάποια στιγμή στο μέλλον να καταστήσει αναγκαία την επαναφορά περιοριστικών μέτρων σε ορισμένες περιπτώσεις.

Η κρίση του COVID-19 ασκεί πίεση στους εργοδότες και στους εργαζομένους, αναγκάζοντάς τους είτε να εφαρμόσουν νέες διαδικασίες και πρακτικές σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα είτε να αναστείλουν τις επαγγελματικές και επιχειρηματικές τους δραστηριότητες. Η επαγγελματική ασφάλεια και υγεία προσφέρει πρακτική υποστήριξη για την επιστροφή στον χώρο εργασίας: τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα θα εξασφαλίσουν την επιστροφή σε έναν ασφαλή και υγιή χώρο εργασίας μετά τη χαλάρωση των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης, ενώ παράλληλα θα συμβάλουν στον περιορισμό της μετάδοσης του COVID-19.

Επικαιροποιήστε τη διαδικασία εκτίμησης κινδύνων και λάβετε κατάλληλα μέτρα

Όπως και σε κανονικές συνθήκες εργασίας, ο εντοπισμός και η [εκτίμηση των κινδύνων](#), τόσο στο φυσικό όσο και στο ψυχοκοινωνικό εργασιακό περιβάλλον, είναι η αφετηρία για τη διαχείριση της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας (ΕΑΥ) σύμφωνα με τα μέτρα για τον COVID-19. Οι εργοδότες είναι υποχρεωμένοι να αναθεωρούν τη διαδικασία εκτίμησης κινδύνων όταν γίνεται κάποια αλλαγή στις εργασιακές διαδικασίες, και να λαμβάνουν υπόψη όλους τους κινδύνους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αφορούν την ψυχική υγεία. Κατά την αναθεώρηση της διαδικασίας εκτίμησης κινδύνων, θα πρέπει να δίνεται προσοχή σε αφύσικες καταστάσεις ή σε καταστάσεις που προκαλούν προβλήματα, καθώς και στον τρόπο με τον οποίο αυτές μπορούν να συμβάλουν στην ενδυνάμωση της επιχείρησης σε μακροπρόθεσμο ορίζοντα. Να θυμάστε τη σημασία της συμμετοχής των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους στην αναθεώρηση της διαδικασίας εκτίμησης κινδύνων και να απευθύνετε στον πάροχο υπηρεσιών πρόληψης κινδύνων ή επαγγελματικής υγείας της εταιρείας σας, εφόσον υπάρχει. Μπορείτε να ζητήσετε επικαιροποιημένες πληροφορίες από τις δημόσιες αρχές σχετικά με τη συχνότητα εμφάνισης κρουσμάτων του COVID-19 στην περιοχή σας και να τα αξιοποιήσετε στην εκτίμησή σας. Μετά την επικαιροποίηση της διαδικασίας εκτίμησης κινδύνων, το επόμενο βήμα είναι η κατάρτιση σχεδίου δράσης με κατάλληλα μέτρα. Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα ζητημάτων που σχετίζονται με τον COVID-19, τα οποία θα πρέπει να λάβετε υπόψη κατά την κατάρτιση του σχεδίου δράσης.

Ελαχιστοποίηση της έκθεσης στον COVID-19 στην εργασία

Για την εφαρμογή ασφαλών πρακτικών εργασίας με σκοπό τον περιορισμό της έκθεσης στον COVID-19 στην εργασία, απαιτείται αρχικά η εκτίμηση των κινδύνων και, στη συνέχεια, η εφαρμογή της [ιεράρχησης των ελέγχων](#). Αυτό σημαίνει την εφαρμογή μέτρων ελέγχου, αρχικά για την εξάλειψη του κινδύνου και, εάν αυτό δεν είναι εφικτό, για την ελαχιστοποίηση της έκθεσης των εργαζομένων. Ξεκινήστε πρώτα με τα συλλογικά μέτρα και, εάν είναι απαραίτητο, συνδυάστε τα με ατομικά μέτρα, όπως μέσα ατομικής προστασίας (ΜΑΠ). Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα μέτρων ελέγχου, ωστόσο δεν ισχύουν όλα για όλους τους χώρους εργασίας ή για όλες τις θέσεις εργασίας λόγω της φύσης τους.

- Εκτελείτε μόνο τις απαραίτητες εργασίες προς το παρόν. Ενδεχομένως να είναι δυνατή η αναβολή κάποιων εργασιών έως ότου μειωθεί ο κίνδυνος. Εάν είναι δυνατόν, προσφέρετε τις υπηρεσίες εξ αποστάσεως (τηλεφωνικά ή μέσω βίντεο) και όχι αυτοπροσώπως. Φροντίστε να βρίσκονται στον χώρο εργασίας μόνο οι εργαζόμενοι που είναι απαραίτητοι για την εργασία και περιορίστε στο ελάχιστο την παρουσία τρίτων.
- Μειώστε όσο το δυνατόν περισσότερο τη σωματική επαφή μεταξύ των εργαζομένων (π.χ. κατά τη διάρκεια συναντήσεων ή στα διαλείμματα). Απομονώστε τους εργαζομένους που μπορούν να εκτελέσουν τα καθήκοντά τους μόνοι τους με ασφάλεια και οι οποίοι δεν χρειάζονται εξειδικευμένο εξοπλισμό ή μηχανήματα που δεν μπορούν να μετακινηθούν. Για παράδειγμα, εφόσον είναι εφικτό, φροντίστε να εργάζονται μόνοι σε ένα άδειο γραφείο, σε αίθουσα προσωπικού, στο κυλικείο ή σε αίθουσα συσκέψεων. Εάν είναι δυνατό, ζητήστε από τους ευάλωτους εργαζομένους να εργαστούν από το σπίτι (άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με [χρόνιες παθήσεις](#), όπως υπέρταση, πνευμονικά ή καρδιακά προβλήματα και διαβήτης, ή άτομα

που [υποβάλλονται σε αντικαρκινική θεραπεία ή σε άλλου είδους ανοσοκατασταλτική θεραπεία](#) και [έγκυες εργαζόμενες](#)). Οι εργαζόμενοι με στενούς συγγενείς που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου ίσως θα πρέπει επίσης να εργαστούν από το σπίτι.

- Εξαλείψτε και, εάν αυτό δεν είναι δυνατό, περιορίστε τη σωματική επαφή με τους πελάτες ή μεταξύ των πελατών. Για παράδειγμα, αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω διαδικτυακών ή τηλεφωνικών παραγγελιών, με την ανέπαφη παράδοση ή την ελεγχόμενη είσοδο (ενώ παράλληλα πρέπει να αποφεύγεται ο συνωστισμός στους εξωτερικούς χώρους) και με την τήρηση αποστάσεων εντός αλλά και εκτός των εγκαταστάσεων.
- Η παράδοση ειδών θα πρέπει να πραγματοποιείται με παραλαβή ή παράδοση εκτός των εγκαταστάσεων. Ενημερώστε τους οδηγούς για τη σωστή υγιεινή εντός του οχήματος και εφοδιάστε τους με κατάλληλα απολυμαντικά τζελ και μαντηλάκια. Οι διανομείς θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα χρήσης χώρων όπως τουαλέτες, καφετέριες, αποδυτήρια και ντους, αλλά με τις κατάλληλες προφυλάξεις (π.χ. δυνατότητα εισόδου ενός μόνο ατόμου κάθε φορά και τακτικός καθαρισμός).
- Τοποθετήστε ένα αδιαπέραστο εμπόδιο μεταξύ των εργαζομένων, ιδιαίτερα εάν δεν μπορούν να τηρήσουν απόσταση δύο μέτρων μεταξύ τους. Τα εμπόδια μπορεί να είναι σχεδιασμένα ακριβώς για αυτόν τον σκοπό ή να είναι αυτοσχέδια, από αντικείμενα όπως πλαστικά φύλλα, διαχωριστικά, φορητές συρταριέρες ή αποθηκευτικές μονάδες. Θα πρέπει να αποφεύγονται αντικείμενα που δεν είναι στέρεα ή έχουν κενά, όπως γλάστρες ή καρότσια, ή αντικείμενα που δημιουργούν νέο κίνδυνο, για παράδειγμα κίνδυνο ολίσθησης ή πτώσης αντικειμένου. Εάν δεν είναι δυνατή η χρήση κάποιου εμποδίου, θα πρέπει να δημιουργήσετε πρόσθετο χώρο μεταξύ των εργαζομένων, μεριμνώντας, για παράδειγμα, ώστε να υπάρχουν τουλάχιστον δύο άδεια γραφεία από κάθε πλευρά.
- Εάν η στενή επαφή είναι αναπόφευκτη, δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 15 λεπτά. Περιορίστε την επαφή μεταξύ των διαφόρων τμημάτων της επιχείρησης στην αρχή και στη λήξη κάθε βάρδιας. Οργανώστε τον χρόνο των διαλειμμάτων για φαγητό έτσι ώστε να μειωθεί ο αριθμός των ατόμων που βρίσκονται ταυτόχρονα στην καφετέρια, στην αίθουσα προσωπικού ή στην κουζίνα. Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεται ένας μόνο εργαζόμενος κάθε φορά στις τουαλέτες και στα αποδυτήρια. Τοποθετήστε ένα σήμα στην κύρια είσοδο το οποίο θα υποδεικνύει τότε είναι κατειλημμένες οι τουαλέτες, ώστε να διασφαλίσετε ότι εισέρχεται μόνο ένα άτομο κάθε φορά. Οργανώστε τις βάρδιες λαμβάνοντας υπόψη τις εργασίες καθαρισμού και απολύμανσης.
- Έχετε διαθέσιμο σαπούνι και νερό ή κατάλληλο απολυμαντικό χεριών σε βολικά σημεία και συμβουλευέτε τους εργαζομένους να πλένουν συχνά τα χέρια τους. Καθαρίζετε τους χώρους σας συχνά, ιδιαίτερα τους πάγκους, τα πόμολα, εργαλεία και άλλες επιφάνειες που αγγίζουν συχνά οι άνθρωποι, και εξασφαλίστε την ύπαρξη καλού αερισμού, εάν είναι δυνατό.
- Αποφύγετε την ανάθεση υπερβολικού φόρτου εργασίας στο προσωπικό καθαριότητας λαμβάνοντας κατάλληλα μέτρα, όπως αναθέτοντας καθήκοντα σε πρόσθετο προσωπικό και ζητώντας από τους εργαζομένους να αφήνουν καθαρό και τακτοποιημένο τον χώρο εργασίας τους. Εφοδιάστε τους εργαζομένους με χαρτομάντιλα και κάδους απορριμμάτων με πλαστική σακούλα, ώστε να μπορούν να αδειάζουν χωρίς να χρειάζεται να έρθει κάποιος σε επαφή με το περιεχόμενο.
- Εάν έχετε εντοπίσει κίνδυνο μόλυνσης παρά την εφαρμογή όλων των εφικτών μέτρων ασφαλείας, εφοδιάστε το προσωπικό με όλα τα απαραίτητα ΜΑΠ. Είναι σημαντικό να εκπαιδευτούν οι εργαζόμενοι στην ορθή χρήση των ΜΑΠ και να διασφαλιστεί η τήρηση των διαθέσιμων οδηγιών σχετικά με τη χρήση της [μάσκας προσώπου](#) και των [γαντιών](#).
- Αναρτήστε στην είσοδο του χώρου εργασίας και σε άλλα σημεία όπου θα είναι εμφανείς αφίσες που ενθαρρύνουν την παραμονή στο σπίτι όταν κάποιος είναι άρρωστος, τις ορθές πρακτικές για τον βήχα και το φτέρνισμα, καθώς και την υγιεινή των χεριών.
- Διευκολύνετε τη χρήση ατομικών παρά μαζικών μέσων μεταφοράς για τους εργαζομένους, για παράδειγμα εξασφαλίζοντας διαθέσιμο χώρο στάθμευσης αυτοκινήτων ή χώρο για την ασφαλή στάθμευση των ποδηλάτων και ενθαρρύνοντας τους εργαζομένους να μεταβαίνουν στην εργασία με τα πόδια, εάν υπάρχει αυτή η δυνατότητα.

- Εφαρμόστε πολιτικές ευέλικτης χορήγησης άδειας και τηλεργασίας, ώστε να περιορίσετε την παρουσία στον χώρο εργασίας, όταν υπάρχει ανάγκη.

Ανατρέξτε στη σελίδα [«COVID-19: οδηγίες για τους χώρους εργασίας»](#) για περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με την προετοιμασία του χώρου εργασίας σας στο πλαίσιο του COVID-19, συμπεριλαμβανομένων των ενεργειών στις οποίες θα πρέπει να προβείτε εάν βρεθεί στον χώρο εργασίας κάποιος που έχει νοσήσει, καθώς και συμβουλών σχετικά με τις μετακινήσεις και τις συναντήσεις. Υπάρχουν διαθέσιμες πληροφορίες για τους [«μεθοριακούς και αποσπασμένους εργαζομένους»](#) (άτομα που εργάζονται σε μια χώρα και επιστρέφουν τακτικά στη χώρα όπου διαμένουν).

Επανάραξη των επαγγελματικών δραστηριοτήτων μετά από περίοδο αναστολής λειτουργίας

Εάν ο χώρος εργασίας σας έχει παραμείνει κλειστός για κάποιο διάστημα για λόγους που σχετίζονται με τον COVID-19, καταρτίστε ένα σχέδιο για την επανάραξη των επαγγελματικών δραστηριοτήτων, λαμβάνοντας υπόψη την υγεία και την ασφάλεια. Στο πλαίσιο της κατάρτισης του σχεδίου, θα πρέπει να εξετάσετε τις ακόλουθες ενέργειες:

- Να επικαιροποιήσετε τη διαδικασία [εκτίμησης κινδύνων](#) όπως περιγράφεται παραπάνω και να ανατρέξετε στη σελίδα [COVID-19: οδηγίες για τους χώρους εργασίας](#).
- Να προσαρμόσετε τη διαρρύθμιση του χώρου εργασίας και την οργάνωση της εργασίας με στόχο τον περιορισμό της μετάδοσης του COVID-19, πριν από την πλήρη επανάραξη των επαγγελματικών δραστηριοτήτων και πριν επιστρέψουν όλοι οι εργαζόμενοι στον χώρο εργασίας. Εξετάστε το ενδεχόμενο σταδιακής επανάραξης των επαγγελματικών δραστηριοτήτων, ώστε να καταστεί δυνατή η εφαρμογή προσαρμογών. Φροντίστε να ενημερώσετε τους εργαζομένους σχετικά με τις αλλαγές και τις νέες διαδικασίες και να τους παράσχετε σχετική εκπαίδευση, εφόσον είναι απαραίτητο, πριν επιστρέψουν στην εργασία τους.
- Να επικοινωνήσετε με την υπηρεσία επαγγελματικής υγείας και με τον σύμβουλό σας σε θέματα υγείας και ασφάλειας, εφόσον υπάρχει, και να συζητήσετε μαζί τους το σχέδιό σας.
- Να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή σε εργαζομένους που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου και να είστε έτοιμοι να προστατεύσετε τους πλέον ευάλωτους, όπως άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με [χρόνιες παθήσεις](#), (όπως υπέρταση, πνευμονικά ή καρδιακά προβλήματα και διαβήτη), ή άτομα που [υποβάλλονται σε αντικαρκινική θεραπεία ή σε άλλου είδους ανοσοκατασταλτική θεραπεία](#) και [έγκυες εργαζόμενες](#). Να επιδείξετε επίσης προσοχή σε εργαζομένους που έχουν στο στενό οικογενειακό περιβάλλον τους άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου.
- Να εξετάσετε το ενδεχόμενο να λάβετε μέτρα στήριξης για εργαζομένους που μπορεί να υποφέρουν από άγχος ή στρες. Ανάλογα μέτρα είναι η επίδειξη ενδιαφέροντος από τους προϊσταμένους, οι οποίοι θα πρέπει να ρωτούν πιο συχνά τους εργαζομένους πώς είναι στην υγεία τους, η διευκόλυνση της επικοινωνίας ή της ανάπτυξης φιλικών σχέσεων μεταξύ συναδέλφων, οι αλλαγές στην οργάνωση της εργασίας και στα εργασιακά καθήκοντα, η εφαρμογή προγράμματος στήριξης των εργαζομένων ή η παροχή υπηρεσιών καθοδήγησης, καθώς και η δυνατότητα επικοινωνίας με υπηρεσία επαγγελματικής υγείας. Έχετε υπόψη σας ότι οι εργαζόμενοι μπορεί να έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες, όπως τη σοβαρή ασθένεια ή τον θάνατο συγγενή ή φίλου, ή να αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες ή προβλήματα στις προσωπικές τους σχέσεις.
- Οι εργαζόμενοι που επιστρέφουν στον χώρο εργασίας έπειτα από ένα διάστημα απομόνωσης, είτε ως ατομικό μέτρο είτε στο πλαίσιο συλλογικών μέτρων απομόνωσης, είναι πιθανό να έχουν ανησυχίες, ιδιαίτερα για τον κίνδυνο μόλυνσης. Αυτές οι ανησυχίες, ιδίως εάν έχουν γίνει αλλαγές στην εργασία τους, μπορούν κάλλιστα να προκαλέσουν άγχος και προβλήματα ψυχικής υγείας. Όταν εφαρμόζονται μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης, όχι μόνο είναι πιθανότερη η εμφάνιση αυτών των προβλημάτων αλλά, επιπλέον, δεν υπάρχουν διαθέσιμοι οι συνήθεις μηχανισμοί αντιμετώπισης, όπως προσωπικός χώρος ή η συζήτηση των

προβλημάτων με άλλους (βλ. [Επιστροφή στην εργασία μετά από άδεια ασθενείας λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας](#)). Ενημερώστε τους εργαζομένους σχετικά με τις δημόσια διαθέσιμες πηγές υποστήριξης και συμβουλών. Η οργάνωση [Mental Health Europe](#) παρέχει πληροφορίες για τον τρόπο διαφύλαξης της ψυχικής σας υγείας και για την αντιμετώπιση της απειλής του COVID-19.

- Οι εργαζόμενοι μπορεί να ανησυχούν σχετικά με τον αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης στον χώρο εργασίας και ενδέχεται να μην θέλουν να επιστρέψουν. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τους προβληματισμούς τους και να τους ενημερώσετε σχετικά με τα μέτρα που έχουν ληφθεί, καθώς και για την υποστήριξη που έχουν στη διάθεσή τους.

Αντιμετώπιση του υψηλού ποσοστού απουσιών

Ανάλογα με το ποσοστό κρουσμάτων στην περιοχή σας και τα πρωτόκολλα που έχουν τεθεί σε ισχύ, πολλοί από τους εργαζομένους σας ίσως να απουσιάζουν εξαιτίας του COVID-19. Εάν κάποιος εργαζόμενος βρίσκεται σε κατ' οίκον απομόνωση για προληπτικούς λόγους, ίσως μπορεί να συνεχίσει να εργάζεται εξ αποστάσεως (βλ. παρακάτω). Διαφορετικά, εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, ο εργαζόμενος δεν θα μπορεί να εργαστεί για κάποιο διάστημα.

Οι εργαζόμενοι που είναι επιβεβαιωμένο ότι έχουν μολυνθεί από τον COVID-19 θα απουσιάζουν και δεν θα μπορούν να εργαστούν για πολύ μεγαλύτερο διάστημα, ενώ όσοι έχουν νοσήσει σοβαρά μπορεί να χρειαστούν μεγαλύτερο διάστημα αποκατάστασης μετά τη θεραπεία τους. Επιπλέον, κάποιιο εργαζόμενος μπορεί να απουσιάζουν επειδή πρέπει να φροντίζουν κάποιον συγγενή.

- Η απουσία μεγάλου αριθμού εργαζομένων, ακόμη και προσωρινά, μπορεί να προκαλέσει δυσχέρειες στη συνέχιση των δραστηριοτήτων. Ενώ οι διαθέσιμοι εργαζόμενοι θα πρέπει να είναι ευέλικτοι, είναι σημαντικό να μην βρεθούν σε κατάσταση που θα θέσει σε κίνδυνο την υγεία ή την ασφάλειά τους. Περιορίστε όσο το δυνατό περισσότερο τον πρόσθετο φόρτο εργασίας και βεβαιωθείτε ότι δεν διαρκεί για πολύ μεγάλο διάστημα. Οι προϊστάμενοι έχουν σημαντικό ρόλο στην παρακολούθηση της κατάστασης και στη μέριμνα ώστε κανένας εργαζόμενος να μην υφίσταται [υπερβολικό φόρτο εργασίας](#). Τηρήστε τους κανόνες και τις συμφωνίες για το ωράριο εργασίας και τα διαλείμματα και παράσχετε στους εργαζομένους το δικαίωμα να αποσυνδένονται από τα μέσα επαγγελματικής επικοινωνίας όταν δεν εργάζονται.
- Στην προσπάθεια προσαρμογής της εργασίας για να αντεπεξέλθετε στη μείωση του προσωπικού, για παράδειγμα με την εφαρμογή νέων μεθόδων και διαδικασιών και με την αλλαγή των ρόλων και των αρμοδιοτήτων, εξετάστε κατά πόσο το προσωπικό χρειάζεται επιπλέον κατάρτιση και υποστήριξη και βεβαιωθείτε ότι όλοι οι εργαζόμενοι έχουν την ικανότητα να εκτελέσουν τα καθήκοντα τα οποία τους ανατίθενται.
- Εκπαιδεύστε τους εργαζομένους ώστε να μπορούν εκτελούν βασικά καθήκοντα συναδέλφων τους και ο χώρος εργασίας να μπορεί να λειτουργεί ακόμη και αν απουσιάζουν βασικοί εργαζόμενοι.
- Εάν βασίζεστε σε προσωρινό προσωπικό, είναι σημαντικό να το ενημερώσετε σχετικά με τους κινδύνους στον χώρο εργασίας και να παράσχετε κατάρτιση, εάν χρειάζεται.

Διαχείριση των εργαζομένων που εργάζονται από το σπίτι

Στο πλαίσιο των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης που έχουν ληφθεί στα περισσότερα κράτη μέλη, οι εργαζόμενοι ενθαρρύνονται ή υποχρεώνονται να εργαστούν από το σπίτι εάν το επιτρέπει η φύση της εργασίας τους. Για τους περισσότερους από αυτούς τους εργαζομένους, είναι η πρώτη φορά που εργάζονται εξ αποστάσεως και το εργασιακό τους περιβάλλον είναι πιθανόν να παρουσιάζει ελλείψεις από πολλές απόψεις σε σύγκριση με τον χώρο εργασίας τους. Η δυνατότητα προσαρμογής του οικιακού περιβάλλοντος ποικίλλει ανάλογα με την κατάσταση του εργαζομένου, τον χρόνο και τους πόρους που έχει στη διάθεσή του για να κάνει προσαρμογές.

[Εδώ](#) υπάρχουν διαθέσιμες συμβουλές για την ασφάλεια και την υγεία κατά την εργασία από το σπίτι, οι οποίες ωστόσο απευθύνονται κυρίως σε όσους εργάζονται εξ αποστάσεως σε τακτική βάση ή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις με στόχο την ελαχιστοποίηση των

κινδύνων για τους εργαζομένους που δεν έχουν μπορέσει να προετοιμάσουν κατάλληλα τον οικιακό τους χώρο εργασίας.

- Διενεργήστε διαδικασία εκτίμησης κινδύνων με τη συμμετοχή εργαζομένων που εργάζονται εξ αποστάσεως και των εκπροσώπων τους.
- Επιτρέψτε στους εργαζομένους να πάρουν προσωρινά στο σπίτι τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούν στην εργασία (εάν δεν μπορούν να τον μεταφέρουν μόνοι τους, μπορείτε να φροντίσετε για την παράδοσή του). Ο εξοπλισμός αυτός μπορεί να περιλαμβάνει διάφορα αντικείμενα, όπως υπολογιστή, οθόνη, πληκτρολόγιο, ποντίκι, εκτυπωτή, καρέκλα, υποπόδιο ή φωτιστικό. Τηρήστε αρχείο με τα αντικείμενα που παίρνει ο καθένας, ώστε να αποφευχθεί η αναστάτωση όταν επιστρέψουν όλοι στη συνήθη εργασία τους.
- Δώστε στους εξ αποστάσεως εργαζόμενους [οδηγίες για την οργάνωση του γραφείου στο σπίτι](#), οι οποίες περιλαμβάνουν την εφαρμογή ορθών εργονομικών πρακτικών, π.χ. σωστή στάση σώματος και συχνή κίνηση, στον μέγιστο δυνατό βαθμό.
- Ενθαρρύνετε τους εργαζομένους να κάνουν συχνά διαλείμματα (περίπου κάθε 30 λεπτά) για να σηκώνονται όρθιοι, να κινούνται και να κάνουν διατάσεις.
- Προσφέρετε υποστήριξη στους εξ αποστάσεως εργαζομένους όσον αφορά τη χρήση του εξοπλισμού ΤΠ και του λογισμικού. Τα εργαλεία τηλεδιάσκεψης και βιντεοδιάσκεψης μπορεί να γίνουν απαραίτητα για την εργασία, αλλά μπορεί να δυσκολεύουν τους εργαζομένους που δεν έχουν συνηθίσει να τα χρησιμοποιούν.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει καλή επικοινωνία σε όλα τα επίπεδα, καθώς και με τα άτομα που εργάζονται από το σπίτι. Αυτή η επικοινωνία μπορεί να εκτείνεται από τις στρατηγικές πληροφορίες που παρέχονται από τα ανώτερα διοικητικά στελέχη μέχρι τα καθήκοντα των προϊσταμένων, χωρίς να παραβλέπεται η σημασία της καθημερινής κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των συναδέλφων. Ενώ η πρώτη κατηγορία επικοινωνίας μπορεί να πραγματοποιείται μέσω προγραμματισμένων διαδικτυακών συναντήσεων, η δεύτερη μπορεί να ενθαρρύνεται μέσω διαδικτυακών συνομιλιών ή εικονικών συναντήσεων για καφέ.
- Μην υποτιμάτε τον κίνδυνο οι εργαζόμενοι να αισθανθούν απομονωμένοι και πιεσμένοι, καθώς αυτή η αίσθηση, όταν δεν υπάρχει υποστήριξη, μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ψυχικής υγείας. Η αποτελεσματική επικοινωνία και η υποστήριξη από τον προϊστάμενο και από τους συναδέλφους, αλλά και η δυνατότητα διατήρησης μιας φιλικής σχέσης με τους συναδέλφους είναι σημαντική. Μπορείτε να διοργανώνετε τακτικές συσκέψεις του προσωπικού ή των ομάδων ή να μεριμνήσετε για την εκ περιτροπής προσέλευση των εργαζομένων στον χώρο εργασίας, εάν έχει ξεκινήσει η σταδιακή επιστροφή στην εργασία.
- Έχετε υπόψη σας ότι οι εργαζόμενοί σας μπορεί να έχουν σύντροφο που επίσης εργάζεται εξ αποστάσεως ή να έχουν παιδιά που ενδεχομένως χρειάζονται φροντίδα, καθώς δεν πηγαίνουν στο σχολείο, ή που πρέπει να συνδέονται εξ αποστάσεως για να συνεχίσουν τα σχολικά τους καθήκοντα. Άλλοι ενδέχεται να χρειάζεται να φροντίζουν ηλικιωμένους ή άτομα με χρόνιες νόσους και άτομα που βρίσκονται σε κατ' οίκον περιορισμό. Σε αυτές τις συνθήκες, οι προϊστάμενοι θα πρέπει να είναι ευέλικτοι όσον αφορά το ωράριο εργασίας και την παραγωγικότητα του προσωπικού τους, ενώ θα πρέπει να δείχνουν στους εργαζομένους την κατανόηση και την ευελιξία τους.
- Βοηθήστε τους εργαζομένους να θέσουν υγιή όρια μεταξύ της εργασίας και του ελεύθερου χρόνου, εξηγώντας τους με σαφήνεια πότε θα πρέπει να εργάζονται και να είναι διαθέσιμοι.

Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των εργαζομένων

Η συμμετοχή των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους στη διαχείριση της ΕΑΥ αποτελεί καθοριστικό παράγοντα επιτυχίας και νομική υποχρέωση. Το ίδιο ισχύει και για τα μέτρα που λαμβάνονται στους χώρους εργασίας σε σχέση με τον COVID-19, σε μια εποχή όπου οι εξελίξεις είναι ραγδαίες, με υψηλό επίπεδο αβεβαιότητας και άγχους μεταξύ των εργαζομένων και του πληθυσμού γενικότερα.

Είναι σημαντικό να συζητάτε εγκαίρως με τους εργαζομένους σας ή/και τους εκπροσώπους τους και τους εκπροσώπους για θέματα υγείας και ασφάλειας σχετικά με τις προγραμματισμένες αλλαγές και τον τρόπο λειτουργίας των προσωρινών διαδικασιών στην πράξη. Η επικοινωνία με τους εργαζομένους σας για την εκτίμηση των κινδύνων και τον σχεδιασμό τρόπων αντιμετώπισης αποτελεί σημαντικό μέρος των ορθών πρακτικών υγείας και ασφάλειας. Οι εκπρόσωποι για θέματα υγείας και ασφάλειας και οι επιτροπές υγείας και ασφάλειας βρίσκονται στην πλέον κατάλληλη θέση για να συμβάλουν στον σχεδιασμό προληπτικών μέτρων και να εξασφαλίσουν την επιτυχή εφαρμογή τους.

Σκεφτείτε επίσης πώς μπορείτε να εξασφαλίσετε την πρόσβαση των εργαζομένων μέσω εταιρειών προσωρινής απασχόλησης και των εξωτερικών συνεργατών στις ίδιες πληροφορίες με τους εργαζομένους που βρίσκονται σε άμεση σχέση εργασίας με την επιχείρηση.

Μεριμνήστε για τους εργαζομένους που έχουν νοσήσει

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα [συνηθέστερα συμπτώματα του COVID-19](#) είναι ο πυρετός, το αίσθημα κόπωσης και ο ξηρός βήχας. Ορισμένα άτομα μολύνονται αλλά δεν εμφανίζουν συμπτώματα και δεν αισθάνονται αδιαθεσία. Η πλειονότητα των ατόμων (περίπου το 80 %) αναρρώνει χωρίς να χρειαστεί ειδική θεραπεία. Περίπου ένα στα έξι άτομα που μολύνονται από τον COVID-19 εμφανίζουν σοβαρά συμπτώματα και παρουσιάζουν δυσκολία στην αναπνοή. Οι ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακά προβλήματα ή διαβήτη, είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν σοβαρά συμπτώματα.

Άτομα που έχουν νοσήσει σοβαρά μπορεί να χρειαστούν ειδική μεταχείριση, ακόμη και αφού κριθούν ικανά να επιστρέψουν στην εργασία. Υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις ότι οι ασθενείς με κορονοϊό μπορεί να πάσχουν από μειωμένη πνευμονική χωρητικότητα μετά την προσβολή τους από τον ιό. Οι εργαζόμενοι που βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση ίσως χρειαστεί να προσαρμόσουν την εργασία τους και ίσως χρειαστούν χρόνο εκτός εργασίας για να υποβληθούν σε φυσιοθεραπεία. Οι εργαζόμενοι που χρειάστηκε να μεταφερθούν σε μονάδα εντατικής θεραπείας (ΜΕΘ) μπορεί να αντιμετωπίσουν ιδιαίτερες δυσκολίες. Ο ιατρός του εργαζομένου και η υπηρεσία επαγγελματικής υγείας, εφόσον υπάρχει, θα πρέπει να συστήσουν τον τρόπο και τον χρόνο επιστροφής του στην εργασία:

- **Μυϊκή αδυναμία.** Όσο περισσότερο διάστημα έχει παραμείνει κάποιος στη ΜΕΘ τόσο πιο σοβαρό είναι το πρόβλημα. Η μειωμένη μυϊκή ικανότητα εκδηλώνεται επίσης, για παράδειγμα, μέσω αναπνευστικών προβλημάτων. Ακόμη ένα σύννηθες αλλά λιγότερο συχνά αναγνωρισμένο φαινόμενο είναι το σύνδρομο της ΜΕΘ. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις, το σύνδρομο αυτό παρουσιάζεται στο 30–50 % των ατόμων που εισάγονται σε ΜΕΘ και είναι συγκρίσιμο με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες.
- **Προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης.** Αυτά τα προβλήματα συχνά εκδηλώνονται μόνο σε βάθος χρόνου. Δεν είναι πάντα εμφανή κατά το αρχικό στάδιο της επανέναρξης της εργασίας. Τα συμπτώματα που είναι εμφανή στην εργασία είναι προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης, δυσκολία ικανοποιητικής εκτέλεσης των καθηκόντων και επιδείνωση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να είστε σε εγρήγορση εάν γνωρίζετε ότι κάποιος είχε εισαχθεί σε ΜΕΘ. Η σωστή καθοδήγηση είναι πολύ σημαντική, επειδή είναι δύσκολο για κάποιους εργαζομένους να επιστρέψουν στο προηγούμενο επίπεδο απόδοσής τους.
- **Μεγάλο διάστημα αποχής από την εργασία.** Βάσει στοιχείων, το ένα τέταρτο έως το ένα τρίτο των ατόμων που εισάγονται σε ΜΕΘ μπορεί να εμφανίσει προβλήματα, ανεξαρτήτως ηλικίας. Περίπου το 50 % των ασθενών χρειάζεται ένα έτος αποχής από την εργασία του, ενώ έως και το ένα τρίτο μπορεί να μην επιστρέψει ποτέ.

Οι ιατροί εργασίας και οι υπηρεσίες υγείας βρίσκονται στην πλέον κατάλληλη θέση για να συστήσουν πώς μπορείτε να μεριμνήσετε για τους εργαζομένους που έχουν νοσήσει, καθώς και για προσαρμογές που ενδέχεται να απαιτούνται στην εργασία τους. Εάν δεν έχετε υπηρεσία επαγγελματικής υγείας, είναι σημαντικό να εξετάσετε αυτά τα θέματα με ευαισθησία και να σεβαστείτε την ιδιωτική ζωή και την εμπιστευτικότητα των εργαζομένων.

Έχετε υπόψη ότι οι εργαζόμενοι που έχουν νοσήσει με COVID-19 μπορεί να αντιμετωπίσουν κίνδυνο στιγματισμού και διακρίσεων.

Σχεδιάστε και αποκομίστε διδάγματα για το μέλλον

Είναι σημαντικό να καταρτίσετε ή να επικαιροποιήσετε τα σχέδια έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση κρίσης για την αναστολή της λειτουργίας και την επανέναρξη των δραστηριοτήτων στο μέλλον, όπως περιγράφεται στη σελίδα «[COVID-19: οδηγίες για τους χώρους εργασίας](#)». Ακόμη και οι μικρές επιχειρήσεις μπορούν να καταρτίσουν έναν κατάλογο απαραίτητων ενεργειών που θα τους βοηθήσει στην κατάρτιση των εν λόγω σχεδίων, σε περίπτωση που προκύψει παρόμοιο συμβάν στο μέλλον.

Οι επιχειρήσεις που χρησιμοποιούν την τηλεργασία για πρώτη φορά μπορούν να εξετάσουν το ενδεχόμενο να την υιοθετήσουν ως μια σύγχρονη, μακροπρόθεσμη εργασιακή πρακτική. Η πείρα που έχει αποκτηθεί στη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 μπορεί να αξιοποιηθεί για τη θέσπιση πολιτικής και διαδικασιών τηλεργασίας ή για την αναθεώρηση της ήδη υφιστάμενης πολιτικής και των διαδικασιών.

Διαρκής και επαρκής ενημέρωση

Ο όγκος των πληροφοριών που σχετίζονται με τον COVID-19 μπορεί να είναι τεράστιος, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολη η διάκριση των αξιόπιστων και ορθών πληροφοριών από τις ασαφείς και παραπλανητικές. Να ελέγχετε πάντα ότι η αρχική πηγή των πληροφοριών είναι ένας αναγνωρισμένος και έγκριτος πάροχος. Στις επίσημες πηγές ενημέρωσης για τον COVID-19 περιλαμβάνονται οι εξής:

- [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας](#)
- [Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων](#)
- [Ευρωπαϊκή Επιτροπή](#)
- [Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία](#)

Καθώς αρχίζει η χαλάρωση των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης, ενδέχεται να δημοσιευθούν πληροφορίες που αφορούν συγκεκριμένους κλάδους, κοινότητες ή ομάδες, και είναι πιθανό να επικαιροποιούνται συχνά. Στη χώρα σας, τα υπουργεία υγείας και εργασίας θα καθιστούν διαθέσιμες σχετικές πληροφορίες και μπορεί να παρέχουν συνδέσμους για πιο εξειδικευμένες πηγές.

Κλάδοι και επαγγέλματα

Οι άνθρωποι που λόγω του επαγγέλματός τους έρχονται σε σωματική επαφή με πολύ κόσμο διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο να μολυνθούν από τον COVID-19. Πέραν των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης και στους κλάδους της ιδρυματικής και κατ'οίκον περίθαλψης, οι «απαραίτητοι εργαζόμενοι» που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο είναι, μεταξύ άλλων, όσοι εργάζονται στον κλάδο της προμήθειας τροφίμων και των λιανικών πωλήσεων, στην αποκομιδή απορριμμάτων, στις υπηρεσίες κοινής ωφέλειας, στην αστυνομία και στις δυνάμεις ασφαλείας, καθώς και στις δημόσιες συγκοινωνίες.

Με τον ίδιο τρόπο που ορισμένες χώρες περιόρισαν την εργασία σε κάποιους κλάδους πριν από άλλους —αναστέλλοντας συνήθως πρώτα τη λειτουργία των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και των χώρων ψυχαγωγίας και διασκέδασης και τελευταία τις δραστηριότητες στους τομείς της βιομηχανίας και των κατασκευών— η επιστροφή στην εργασία μετά τη χαλάρωση των μέτρων μπορεί να ακολουθήσει την ίδια λογική, αλλά με αντίστροφη σειρά. Σε αρκετές χώρες διατίθενται ειδικές ανά τομέα οδηγίες σχετικά με τον COVID-19, ορισμένες εκ των οποίων παρατίθενται στη συνέχεια. Επισκεφθείτε τους ιστότοπους του [EU-OSHA](#) ή της [εθνικής αρχής ή του ιδρύματος υγείας και ασφάλειας](#) της χώρας σας για περισσότερα παραδείγματα.

Κατασκευές

[Βέλγιο – εργοτάξια κατασκευής αυτοκινητόδρομων](#) (FR)

[Αυστρία – κατασκευές](#) (DE)

[Δανία – οικοδομές και κατασκευές](#) (EN)

[Γαλλία – κατασκευές](#) (FR)

[Γαλλία – κατασκευές](#) (FR)

[Γερμανία – οικοδομές και κατασκευές](#) (DE)

[Γερμανία – βιοτεχνίες](#) (DE)

[Ιταλία – οικοδομές και κατασκευές](#) (IT)

[Ισπανία – κατασκευές](#) (ES)

[Ηνωμένο Βασίλειο – κατασκευές](#) (EN)

[Αυστραλία – οικοδομές και κατασκευές](#) (EN)

[Καναδάς – κατασκευές](#) (EN)

[ISSHCO – κατασκευές](#) (EN, [DE](#), [FR](#), [PT](#), [EL](#))

Λιανικές πωλήσεις

[Αυστρία – εταιρείες λιανικών πωλήσεων](#) (DE)

[Γαλλία – ταμίες](#) (FR)

[Γαλλία – καταστήματα λιανικών πωλήσεων](#) (FR)

[Γερμανία – ταμίες](#) (DE)

[Γερμανία – λιανική πώληση τροφίμων και φιλοξενία](#) (DE)

[Ιρλανδία – κλάδοι επιχειρήσεων και λιανικών πωλήσεων](#) (EN)

[Κάτω Χώρες – λιανικές πωλήσεις](#) (NL, [EN](#))

[Ισπανία – επιχειρηματικές δραστηριότητες εξ αποστάσεως](#) (ES)

[Ισπανία – καταστήματα οπτικών ειδών](#) (ES)

[Ισπανία – καταστήματα ορθοπεδικών ειδών](#) (ES)

[Ισπανία – σουπερμάρκετ](#) (ES)

[Ισπανία – καταστήματα λιανικής πώλησης](#) (ES)

[Ισπανία – σουπερμάρκετ και καταστήματα λιανικής πώλησης τροφίμων](#) (ES)

[Ισπανία – φαρμακεία](#) (ES)

[Ισπανία – φαρμακεία](#) (ES)

[Ισπανία – καθαριστήρια](#) (ES)

[Αυστραλία – κλάδος λιανικών πωλήσεων](#) (EN)

[Καναδάς – λιανικές πωλήσεις](#) (EN)

Τρόφιμα

[Αυστρία – χειρισμός τροφίμων](#) (DE)

[Αυστρία – γεωργία – εργαζόμενοι από το εξωτερικό](#) (DE)

[Γαλλία – αρτοποιεία](#) (FR)

[Γαλλία – γεωργικές καλλιέργειες](#) (FR)

[Γαλλία – κτηνοτροφία](#) (FR)

[Γαλλία – εποχιακοί εργαζόμενοι](#) (FR)

[Γαλλία – υπηρεσίες εστίασης και φαγητού σε πακέτο](#) (FR)

[Γαλλία – σφαγεία](#) (FR)

[Γαλλία – χώροι γεωργικών εργασιών](#) (FR)

[Γαλλία – απευθείας πωλήσεις σε αγροκτήματα](#) (FR)

[Ισπανία – γεωργία, κτηνοτροφία και αλιεία](#) (ES)

[Ισπανία – αλιεία, γεωργία και βιομηχανία τροφίμων](#) (ES)

[Ισπανία – γεωργία και βιομηχανία τροφίμων](#) (ES)

[Ισπανία – βιομηχανία τροφίμων](#) (ES)

[Ισπανία – αλιευτικά σκάφη](#) (ES)

[Αυστραλία – γεωργία](#) (EN)

[Αυστραλία – επεξεργασία τροφίμων και μεταποίηση](#) (EN)

[Καναδάς – επεξεργασία τροφίμων](#) (EN)

[Νηωμένο Βασίλειο – επιχειρήσεις τροφίμων](#) (EN)

[ΠΟΥ – επιχειρήσεις τροφίμων](#) (EN)

[ΔΟΕ – γεωργία και επισιτιστική ασφάλεια](#) (EN)

[ΔΟΕ – λιανικό εμπόριο τροφίμων](#) (EN)

Μεταφορές

[Βέλγιο – αεροπορικές μεταφορές](#) (FR)

[Βέλγιο – ναυσιπλοΐα](#) (FR)

[Βέλγιο – τηλεπικοινωνίες και ταχυδρομεία](#) (FR)

[Βέλγιο – άδειες οδήγησης και τεχνικοί έλεγχοι](#) (FR)

[Δανία – μεταφορά αγαθών](#) (DK)

[Φινλανδία – οδηγοί μέσω μαζικής μεταφοράς](#) (FI, SV, EN)

[Φινλανδία – φορτηγά πλοία](#) (EN)

[Γαλλία – διανομές](#) (FR)

Μεταφορές

[Γαλλία – εταιρείες μεταφοράς χρημάτων και χειρισμού τιμαλφών](#) (FR)

[Γαλλία – μεταφορά εμπορευμάτων και υπηρεσίες εφοδιαστικής](#)

[Γαλλία – συνεργεία](#) (FR)

[Γαλλία – πρατήρια βενζίνης](#) (FR)

[Γερμανία – μεταφορές](#) (DE)

[Γερμανία – μεταφορείς διαγνωστικών δειγμάτων](#) (DE)

[Γερμανία – ταξί](#) (DE)

[Γερμανία – λεωφορεία](#) (DE)

[Γερμανία – εσωτερική ναυσιπλοΐα](#) (DE)

[Γερμανία – ομοσπονδιακές πλωτές οδοί](#) (DE)

[Γερμανία – πλωτές οδοί και ναυτιλία](#) (DE)

[Γερμανία – εμπορευματοκιβώτια](#) (DE)

[Γερμανία – θαλάσσιες μεταφορές](#) (DE)

[Γερμανία – αεροπορικές μεταφορές](#) (DE)

[Γερμανία – διανομή αλληλογραφίας και δεμάτων](#) (DE)

[Ιταλία – μεταφορές](#) (IT)

[Κάτω Χώρες – μεταφορές και υπηρεσίες εφοδιαστικής](#) (NL)

[Κάτω Χώρες – μεταφορές και υπηρεσίες εφοδιαστικής](#) (NL)

[Ισπανία – μεταφορές και κινητικότητα](#) (ES)

[Ισπανία – αλιεία](#) (ES)

[Ισπανία – μεταφορές, διανομές, φορτοεκφορτώσεις](#) (ES)

[Ισπανία – φορτωτές](#) (ES)

[Ισπανία – μεταφορές και εφοδιαστική](#) (ES)

[Ισπανία – μεταφορές - χρόνοι οδήγησης και ανάπαυσης κατά τη μεταφορά εμπορευμάτων](#) (ES)

[Ισπανία – συχνές ερωτήσεις για οδηγούς](#) (ES)

[Ισπανία – διανομή масκών στις χερσαίες μεταφορές](#) (ES)

[Ισπανία – εφοδιαστική και ενημερωτικό γράφημα](#) (ES)

[Ισπανία – εφοδιαστική](#) (ES)

[Ισπανία - απολύμανση οχημάτων και υγιεινή οδηγών](#) (ES)

[Ισπανία - σύντομος οδηγός απολύμανσης οχημάτων και υγιεινής οδηγών](#) (ES)

[Ισπανία – βίντεο απολύμανσης οχημάτων](#) (ES)

[Ισπανία – διανομείς](#) (ES)

[EE \(EASA\) – αεροσκάφη και αεροδρόμια](#) (EN)

[EE \(EASA\) – ελικόπτερα](#) (ES)

Μεταφορές

[ΕΕ \(EMSA\) – θαλάσσιες μεταφορές](#) (EN + άλλες γλώσσες)

[Αυστραλία – οδικές μεταφορές εμπορευμάτων](#) (EN)

[Αυστραλία – αποθήκευση και εφοδιαστική](#) (EN)

[Αυστραλία – διανομείς](#) (EN)

[Αυστραλία – ταξί και υπηρεσίες κοινής χρήσης οχημάτων](#) (EN)

[Καναδάς – διανομή κατ' οίκον και εταιρείες ταχυμεταφορών](#) (EN)

[Καναδάς – πλήρωμα καμπίνας και εδάφους](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – οδήγηση και οδική ασφάλεια](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – ναυτιλία και λιμένες](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – τομέας μεταφορών](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – μεταφορά εμπορευμάτων](#) (EN)

[ΗΠΑ – εξυπηρέτηση πελατών και παράδοση αποσκευών σε αεροδρόμια](#) (EN)

[ΗΠΑ – χειριστές αποσκευών και φορτίων αεροδρομίου](#) (EN)

[ΗΠΑ – υπάλληλοι εξυπηρέτησης επιβατών αεροδρομίου](#) (EN)

[ΗΠΑ – οδηγοί λεωφορείων](#) (EN)

[ΗΠΑ – μηχανοδηγοί τρένων](#) (EN)

[ΗΠΑ – υπάλληλοι σταθμών μετεπιβίβασης](#) (EN)

[ΔΟΕ – θαλάσσια ναυτιλία και αλιεία](#) (EN)

[ΔΟΕ – πολιτική αεροπορία](#) (EN)

[IRU – οδηγοί μεταφοράς εμπορευμάτων](#) (EN)

Συντήρηση και οικιακές υπηρεσίες

[Βέλγιο – αποκομιδή οικιακών απορριμμάτων](#) (FR)

[Βέλγιο – αποκομιδή απορριμμάτων](#) (FR)

[Γαλλία – κηπουρική](#) (FR)

[Γαλλία – κηπευτικές καλλιέργειες μικρής έκτασης](#) (FR)

[Γαλλία – συντήρηση](#) (FR)

[Γαλλία – οικιακά απορρίμματα](#) (FR)

[Γαλλία – βιομηχανικά πλυντήρια](#) (FR)

[Γαλλία – υπάλληλοι συντήρησης](#) (FR)

[Γαλλία – υδραυλικοί – εγκατάσταση ειδών υγιεινής](#) (FR)

[Γαλλία – Υπάλληλοι τεχνικής υποστήριξης - Οικιακές παρεμβάσεις](#) (FR)

[Γερμανία – τεχνίτες](#) (DE)

[Γερμανία – αποκομιδή απορριμμάτων](#) (DE)

[Γερμανία – αποκομιδή απορριμμάτων από εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης](#) (DE)

[Ισπανία – διαχείριση αποβλήτων](#) (ES)

[Αυστραλία – οικιακές υπηρεσίες](#) (EN)

Συντήρηση και οικιακές υπηρεσίες

[Ηνωμένο Βασίλειο – καθαρισμός χώρων που δεν ανήκουν στον κλάδο της υγειονομικής περίθαλψης](#) (EN)

[ΗΠΑ – υπάλληλοι συντήρησης μέσω μεταφοράς](#) (EN)

[ΗΠΑ – υπάλληλοι συντήρησης αεροσκαφών](#) (EN)

Ελεύθερος χρόνος και ψυχαγωγία

[Βέλγιο – ναυσιπλοΐα αναψυχής και θαλάσσια αθλήματα](#) (FR)

[Βέλγιο – αλιεία και κυνήγι](#) (FR)

[Γαλλία – ιππασία](#) (FR)

[Γαλλία – υπάλληλοι υποδοχής ή νυχτερινοί θυρωροί ξενοδοχείων](#) (FR)

[Γαλλία – καθαρίστριες και καμαριέρες](#) (FR)

[Φινλανδία – κλάδος υπηρεσιών](#) (FI, SV, EN)

[Γερμανία – τηλεπικοινωνίες](#) (DE)

[Ισπανία – τουρισμός](#) (ES)

[Καναδάς – εστιατόρια και υπηρεσίες εστίασης](#) (EN)

[ΠΟΥ – ξενοδοχεία και ξενώνες](#) (EN)

[ΔΟΕ – τουρισμός](#) (EN)

Εκπαίδευση

[Αυστραλία – προσχολική και βρεφονηπιακή εκπαίδευση](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – εκπαιδευτικά ιδρύματα](#) (EN)

[ΗΠΑ – σχολεία και βρεφονηπιακοί σταθμοί](#) (EN)

[ΗΠΑ – κολέγια και πανεπιστήμια](#) (EN)

[ΠΟΥ – σχολεία](#) (EN)

[ΔΟΕ – εκπαίδευση](#) (EN)

Υπηρεσίες κομμωτηρίων

[Αυστρία – κομμωτήρια](#) (DE)

[Γαλλία – κομμωτήρια](#) (FR)

[Γερμανία – κομμωτήρια](#) (DE)

[Ισπανία – κομμωτήρια](#) (ES)

[Ελβετία – κομμωτήρια](#) (DE, FR, IT)

[Αυστραλία – υπηρεσίες κομμωτηρίων](#) (EN)

Υπηρεσίες υγείας και περίθαλψης

[Αυστρία – προπαρασκευαστικά μέτρα στα νοσοκομεία](#) (DE)

[Αυστρία – μέτρα προστασίας στα νοσοκομεία](#) (DE)

[Αυστρία – μαιευτήρες](#) (DE)

[Αυστρία – γενικοί παθολόγοι](#) (DE)

[Αυστρία – εμβολιασμοί](#) (DE)

[Αυστρία – υγειονομική περίθαλψη, κατ' οίκον](#) (DE)

[Αυστρία – φροντιστές 24ωρης βάσης](#) (DE)

[Αυστρία – ΜΑΠ για φροντίδα και υποστήριξη](#) (DE)

[Αυστρία – τύποι масκών και προστασία μύτης](#) (DE)

[Αυστρία – αιμοδοσία και δωρεά ιστών](#) (DE)

[Αυστρία – ψυχική υγεία για εργαζομένους στον κλάδο της υγειονομικής περίθαλψης](#) (DE)

[Αυστρία – ψυχική υγεία για τον γενικό πληθυσμό](#) (DE)

[Αυστρία – ψυχική υγεία για γονείς και φροντιστές παιδιών](#) (DE)

[Αυστρία – ψυχική υγεία για διευθυντές και επικεφαλής ομάδων σε εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης](#) (DE)

[Γερμανία – μεταφορά με ασθενοφόρο και υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης μη ιατρικής φύσης](#) (DE)

[Ιταλία – εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης](#) (IT)

[Ισπανία – κοινωνικές υπηρεσίες](#) (ES)

[Ισπανία – οίκοι ευγηρίας](#) (ES)

[Ισπανία – περίθαλψη κατ' οίκον](#) (ES)

[Ισπανία – βοηθητικό προσωπικό περίθαλψης κατ' οίκον](#) (ES)

[Ισπανία – οίκοι ευγηρίας και κέντρα παροχής κοινωνικών υπηρεσιών κατ' οίκον](#) (ES)

[Ισπανία – υγειονομική περίθαλψη: διαχείριση αποβλήτων](#) (ES)

[Ισπανία – υγειονομική περίθαλψη](#) (ES)

[Ισπανία – επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής πρόνοιας](#) (ES)

[Ισπανία – διαχείριση ασθενών](#) (ES)

[Ισπανία – καταστάσεις έκτακτης ανάγκης](#) (ES)

[Ισπανία – μονάδες εντατικής θεραπείας](#) (ES)

[Ισπανία – εγκυμονούσες και νεογνά](#) (ES)

[Ισπανία – παιδιατρική περίθαλψη](#) (ES)

[Ισπανία – πρωτοβάθμια περίθαλψη](#) (ES)

[Ισπανία – μονάδες αιμοκάθαρσης](#) (ES)

[Ισπανία – διαχείριση σορών](#) (ES)

[Ισπανία – ευεξία των επαγγελματιών υγείας](#) (ES)

[Ισπανία – ευεξία του νοσηλευτικού προσωπικού](#) (ES)

Υπηρεσίες υγείας και περίθαλψης

[Ισπανία – επεμβατικές διαδικασίες στην καρδιολογία](#) (ES)

[Ισπανία – μέτρα προστασίας ανά είδος δραστηριότητας](#) (ES)

[Ισπανία – χρήση ΜΑΠ και ενεργοποίηση και απενεργοποίηση πρωτοκόλλων για τον COVID19](#) (ES)

[Ισπανία – Τεχνικές υπηρεσίες](#) (ES)

[Αυστραλία – Πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης και φροντίδας ηλικιωμένων](#) (EN)

[Καναδάς – βρεφονηπιακή φροντίδα](#) (EN)

[Καναδάς – επείγοντα και εισαγωγή ασθενών](#) (EN)

[Καναδάς – προσωπικό παροχής πρώτων βοηθειών](#) (EN)

[Καναδάς – μακροχρόνια περίθαλψη](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – οίκοι ευγηρίας](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – ξενώνες αστέγων](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – επαγγελματίες υγείας](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – θάλαμος για διασωληνωμένους ασθενείς](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – επεμβατικές διαδικασίες στην καρδιολογία](#) (EN)

[ΗΠΑ – ξενώνες αστέγων](#) (EN)

[ΗΠΑ – οίκοι ευγηρίας](#) (EN)

[ΔΟΕ – υγειονομικός κλάδος](#) (EN)

[ΔΟΕ – δημόσιος κίνδυνος](#) (EN)

[ΠΟΥ – οίκοι ευγηρίας](#) (EN)

[ΠΟΥ – ΕΑΥ στη δημόσια υγεία](#) (EN)

Αστυνόμευση και φυλακές

[Βέλγιο – αστυνομία](#) (FR)

[Ισπανία – φυλακές](#) (ES)

[Ηνωμένο Βασίλειο – φυλακές](#) (EN)

[ΗΠΑ – προσωπικό παροχής πρώτων βοηθειών και αστυνομία](#) (EN)

[ΗΠΑ – φυλακές](#) (EN)

[ΗΠΑ – προσωπικό ασφαλείας αεροδρομίων](#) (EN)

[ΠΟΥ – φυλακές](#) (EN)

Λοιποί κλάδοι

[Αυστρία – κατάρτιση προσωπικού](#) (DE)

[Βέλγιο – σχολεία και βρεφονηπιακοί σταθμοί](#) (FR)

[Βέλγιο – υποχρεωτική εκπαίδευση](#) (FR)

[Βέλγιο – ανώτερη εκπαίδευση](#) (FR)

[Βέλγιο – εκπαίδευση ενηλίκων](#) (FR)

[Βέλγιο – γραφεία τελετών](#) (FR)

[Βέλγιο – κτηνιατρεία](#) (FR)

[Βέλγιο – κατοικίδια](#) (FR)

[Βέλγιο – καταφύγια ζώων](#) (FR)

[Βέλγιο – διασυνωριακοί εργαζόμενοι](#) (FR)

[Φινλανδία – υπάλληλοι οίκων ευγηρίας](#) (FI)

[Γαλλία – τηλεφωνικά κέντρα](#) (FR)

[Γαλλία – υπάλληλοι οίκων τελετών](#) (FR)

[Γαλλία – εποχιακοί εργαζόμενοι](#) (FR)

[Γαλλία – προσωπικό φύλαξης](#) (FR)

[Γαλλία – βιομηχανία και επιχειρήσεις ξύλου](#) (FR)

[Γερμανία – υπάλληλοι εξυπηρέτησης πελατών](#) (DE)

[Γερμανία – γραφεία τελετών](#) (DE)

[Γερμανία – υπάλληλοι γραφείου](#) (DE)

[Ιταλία – δημόσιες υπηρεσίες](#) (IT)

[Ισπανία – γραφεία τελετών](#) (ES)

[Ισπανία – γραφεία τελετών: βιολογικοί παράγοντες](#) (ES)

[Ισπανία – διαχείριση σορών](#) (ES)

[Ισπανία – βιομηχανία](#) (ES)

[Ισπανία – βιομηχανία](#) (ES)

[Ισπανία – βιομηχανία](#) (ES)

[Ισπανία – ιδιοκτήτες κατοικιδίων και κτηνιατρικές κλινικές](#) (ES)

[Ισπανία – κτηνιατρικές κλινικές](#) (ES)

[Ισπανία – ορθές πρακτικές στον χώρο εργασίας](#) (ES)

[Ισπανία – μεταλλουργία](#) (ES)

[Αυστραλία – μικρές επιχειρήσεις](#) (EN)

[Αυστραλία – υπάλληλοι γραφείου](#) (EN)

[Καναδάς – μεταποίηση](#) (EN)

[Καναδάς – εξορύξεις](#) (EN)

Λοιποί κλάδοι

[Καναδάς – εγκαταστάσεις στέγασης εργαζομένων](#) (EN)

[Καναδάς – πρόληψη σιγματοπισμού](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – κατ' οίκον εργαζόμενοι](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – μέριμνα για τους νεκρούς](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – κηδείες](#) (EN)

[ΗΠΑ – εκκλησίες](#) (EN)

[ΔΟΕ – αυτοκινητοβιομηχανία](#) (EN)

[ΔΟΕ – κλωστοϋφαντουργία, ένδυση, δερμάτινα είδη και υπόδηση](#) (EN)

Εθνικές συλλογές (ενδεικτικές)

[Αυστρία – Τεχνικές πληροφορίες](#) (DE)

[Βέλγιο – χρήσιμοι σύνδεσμοι](#) (FR, NL)

[Γαλλία – Οδηγίες για επιχειρήσεις και εργαζομένους](#) (FR)

[Γερμανία – Συμβουλές για επιχειρήσεις και εργαζομένους](#) (DE)

[Ισπανία – Εκτίμηση κινδύνων και COVID-19](#) (ES)

[Καναδάς – ειδικά ενημερωτικά δελτία](#) (EN)

[Ηνωμένο Βασίλειο – οδηγίες για χώρους που δεν ανήκουν στον κλάδο της υγειονομικής περίθαλψης](#) (EN)

[ΗΠΑ – Οδηγίες για επιχειρήσεις και εργαζομένους](#) (EN)

[ΔΟΕ – ειδικές πληροφορίες ανά κλάδο](#) (EN)

Σημείωση: όλοι οι σύνδεσμοι στο παρόν άρθρο ήταν προσπελάσιμοι έως τις 16 Απριλίου 2020

Συντάκτης(-ες): William Cockburn, Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (EU-OSHA)

© Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2020

Η αναπαραγωγή επιτρέπεται εφόσον αναφέρεται η πηγή.