

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ-ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ-ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΔΕΙΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΑΠΟ COVID-19 Ή ΓΡΙΠΗ

### Απομόνωση και Επιστροφή στην Εργασία:

#### Απομόνωση Εργαζομένων:

Οι εργαζόμενοι που παρουσιάζουν συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. βήχας, πυρετός, καταρροή) ή έχουν θετικό αποτέλεσμα σε εργαστηριακό έλεγχο για COVID-19, γρίπη ή RSV, πρέπει να παραμένουν στο σπίτι. Απαραίτητη είναι η αποφυγή επαφής με άλλα άτομα, ιδίως με εκείνα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσο και επιπλοκές.

#### Διάρκεια Απομόνωσης:

Η κατ' οίκον απομόνωση συστήνεται μέχρι την υποχώρηση ή σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων (όπως βήχας, αδυναμία κ.α.) και την παρέλευση τουλάχιστον 24 ωρών από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού, χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών φαρμάκων.

#### Επιστροφή στην Εργασία:

Εφόσον έχουν υποχωρήσει τα συμπτώματα και ο εργαζόμενος είναι άπυρετος για τουλάχιστον 24 ώρες χωρίς αντιπυρετικά, μπορεί να επιστρέψει στο χώρο εργασίας.

**Σχόλιο:** Δεν απαιτείται αρνητικό τεστ για την επιστροφή στην εργασία παρά μόνο σε ειδικές περιπτώσεις, εργαζόμενοι σε Μονάδες Υγείας που έρχονται σε επαφή με άτομα υψηλού κινδύνου (π.χ. Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων, αιματολογικές και ογκολογικές κλινικές, Μονάδες Μεταμόσχευσης, Μονάδες Εντατικής Θεραπείας).

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Η αναρρωτική άδεια (εφόσον δεν επιλεγεί η εναλλακτική της τηλεργασίας) μπορεί να χορηγηθεί είτε από τον Ιατρό Εργασίας, κατόπιν αποστολής του θετικού διαγνωστικού τεστ από τον εργαζόμενο, είτε, εναλλακτικά, από τον προσωπικό ιατρό του εργαζομένου.

Διευκρινίζεται ότι τα τεστ που έχουν ισχύ για χορήγηση αναρρωτικής άδειας είναι μόνο τα επίσημα τεστ που έχουν γίνει σε φαρμακείο ή δομή

**Α΄ Βάθμιας φροντίδας και έχουν ανέβει κατάλληλα στο GOV.gr.** Τα SELF TEST που κάνει μόνος του κάποιος στο σπίτι του δεν αρκούν για έκδοση άδειας.

### **Χρήση Μάσκας:**

**Μετά την επιστροφή στην εργασία, συνιστάται η εφαρμογή μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/N95) μέχρι τη συμπλήρωση 10 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων ή το θετικό διαγνωστικό τεστ:**

- **Σε εσωτερικούς χώρους.**
- **Κατά την επαφή με άλλα άτομα, ιδιαίτερα με εκείνα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.**

### **Τηλεργασία ή Προληπτική Απομόνωση:**

**Η αναρρωτική άδεια χορηγείται κατόπιν συνεννόησης, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν υπάρχει η δυνατότητα τηλεργασίας.** Σε περιπτώσεις ήπιας νόσου, όπου το επιθυμεί και ο ίδιος ο εργαζόμενος, εάν μπορεί να συνεχίσει τις υποχρεώσεις του εξ αποστάσεως, η άδεια δεν θα χορηγείται.

**Σε περίπτωση που ο εργαζόμενος δεν μπορεί, λόγω της νόσου, να συνεχίσει τις εργασιακές του υποχρεώσεις εξ αποστάσεως, η άδεια θα χορηγείται με την αποστολή του θετικού τεστ από τον αρμόδιο ιατρό.**

### **Λοίμωξη COVID-19 σε Εργαζόμενους σε χώρους Παροχής Φροντίδας Υγείας:**

**Οι εργαζόμενοι σε μονάδες φροντίδας υγείας (π.χ. Νοσοκομεία, Δομές πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, Μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, Θεραπευτήρια χρόνιως πασχόντων, Κέντρα αποθεραπείας και αποκατάστασης, Μονάδες χρόνιας αιμοκάθαρσης) που έχουν διαγνωστεί με COVID-19 μέσω PCR ή Rapid-test συνιστάται να παραμένουν σε κατ' οίκον απομόνωση για τουλάχιστον πέντε (5) ημέρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Η επιστροφή στην εργασία είναι δυνατή μετά την παρέλευση της 5ης ημέρας, εφόσον έχουν βελτιωθεί τα συμπτώματα και ο εργαζόμενος είναι άπυρετος για τουλάχιστον 24 ώρες χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών. Μετά την επιστροφή, είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/N95) σε όλους τους εσωτερικούς χώρους για συνολικά δέκα (10) ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων ή το θετικό τεστ.**

## **Σύσταση Πολιτικής για απομόνωση και επιστροφή στην Εργασία σε περιπτώσεις COVID-19 και Γρίπης:**

**Δεδομένα/Εισαγωγικά Στοιχεία:** Σύμφωνα με τις επικαιροποιημένες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC), προτείνεται απομόνωση 5 ημερών για ασυμπτωματικά άτομα ή άτομα με ήπια ή μέτρια συμπτώματα COVID-19. Η επιστροφή επιτρέπεται μόνο όταν δεν υπάρχουν συμπτώματα για τουλάχιστον 24 ώρες πριν την άρση της απομόνωσης, αναγνωρίζοντας ότι η μεταδοτικότητα του ιού είναι υψηλότερη κατά τις πρώτες ημέρες της λοίμωξης.

**Αντίστοιχα, σύμφωνα με τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ.),** οι ενήλικες που νοσούν από γρίπη μπορούν να μεταδώσουν τον ιό από μία ημέρα πριν την εμφάνιση των συμπτωμάτων έως και πέντε (5) ημέρες μετά την έναρξη. Παράλληλα, για εργαζόμενους σε Μονάδες Φροντίδας Υγείας, ο Ε.Ο.Δ.Υ. προτείνει απομόνωση τουλάχιστον πέντε (5) ημερών. **Βάσει αυτών των δεδομένων:**

**Προτεινόμενο Μέτρο:** Για τη διασφάλιση της μέγιστης ασφάλειας στον εργασιακό χώρο και τη διευκόλυνση της εφαρμογής μιας ενιαίας πολιτικής, προτείνεται απομόνωση διάρκειας πέντε (5) ημερών τόσο για COVID-19 όσο και για γρίπη. Η επιστροφή στην εργασία θα γίνεται υπό τις εξής προϋποθέσεις:

- **Απουσία συμπτωμάτων για τουλάχιστον 24 ώρες πριν την άρση της απομόνωσης.**
- **Υποχρεωτική χρήση μάσκας υψηλής προστασίας (FFP2/N95) για 5 ημέρες μετά την επιστροφή.**

**Η επιλογή της διάρκειας των πέντε (5) ημερών βασίζεται στην απλότητα και την ενιαία εφαρμογή, διευκολύνοντας την κατανόηση και τήρηση από τους εργαζόμενους, ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο διασποράς στο εργασιακό περιβάλλον.** Φυσικά σε περιπτώσεις ασυμπτωματικών εργαζομένων μπορεί να επιστρέψει κάποιος στην εργασία και πριν συμπληρωθούν οι πέντε (5) μέρες εφόσον είναι απύρετος και χωρίς συμπτώματα που μπορούν να μεταδώσουν την νόσο. Εννοείται πως σε αυτή την περίπτωση που αποτελεί εξαίρεση από τον γενικό κανόνα θα γίνεται υποχρεωτική χρήση της μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας KN95.

**Η Συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος και Μακρυνός Γεώργιος.**