

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

ΙΑΑΔΕΤ, Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών

Επιμέλεια: Α. Αναστασιάδης

(v2, 30-11-2023)

Στο παρόν κείμενο παρουσιάζονται γενικές οδηγίες και επισημαίνονται απλοί κανόνες που θα πρέπει να εφαρμόζονται από τους εργαζόμενους και τους επισκέπτες στις εγκαταστάσεις του Ινστιτούτου Αστρονομίας, Αστροφυσικής, Διαστημικών Εφαρμογών και Τηλεπισκόπησης (ΙΑΑΔΕΤ) στην Πεντέλη.

ΘΕΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ και ΥΓΕΙΑΣ

Α. Για την ασφάλεια σας θα πρέπει να γνωρίζετε:

- Τις Εξόδους Κινδύνου του κτηρίου.

Θα πρέπει να φροντίζετε οι διάδρομοι διαφυγής και οι έξοδοι κινδύνου να είναι πάντα ελεύθεροι, χωρίς εμπόδια. Αν παρατηρήσετε ότι είναι κλειστοί ενημερώστε τη Γραμματεία του ΙΑΑΔΕΤ.

- Τη θέση όπου βρίσκεται το Κουτί Πρώτων Βοηθειών (**γραφείο 117 Γραμματείας**) καθώς και τα περιεχόμενά του.
- Τις θέσεις που βρίσκονται συναγερμοί πυρκαγιάς και πυροσβεστήρες (**κατόψεις ορόφων**).

Οι πυροσβεστήρες δεν πρέπει να μετακινούνται από τις προβλεπόμενες θέσεις τους. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι σε περίπτωση πυρκαγιάς, πρέπει να απομακρυνθείτε από την εστία, να σημάνετε συναγερμό και να καλέσετε αμέσως βοήθεια. Μην προσπαθήσετε να σβήσετε την πυρκαγιά μόνοι σας (εκτός αν η εστία φωτιάς είναι μικρή και δεν υπάρχει καμία άλλη βοήθεια) και μην χρησιμοποιείτε τους πυροσβεστήρες ξηράς κόνεως ή CO₂ εάν δεν έχετε εκπαιδευτεί κατάλληλα.

- Τους χώρους συγκέντρωσης σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.

Επίσης:

- Δεν πρέπει να συνδέετε πρίζες σε παροχή ρεύματος αν δεν είσατε σίγουροι για την ασφάλεια του κυκλώματος.
- Δεν πρέπει να αγγίζετε ηλεκτρικά κυκλώματα και καλώδια με βρεγμένα χέρια ή αντικείμενα.
- Δεν πρέπει να υπερφορτώνετε τις ηλεκτρικές γραμμές (μείωση κινδύνου πυρκαγιάς). Μην συνδέετε πάνω από μια συσκευή σε κάθε πρίζα.

- Μετά το τέλος της εργασίας σας, να διακόπτετε το ηλεκτρικό ρεύμα στις αίθουσες και στους Η/Υ (μείωση κινδύνου πυρκαγιάς).
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε όργανα/μηχανήματα χωρίς να έχετε την κατάλληλη κατάρτιση.
- Τα πατώματα θα πρέπει να είναι καθαρά και στεγνά για να αποφεύγονται ατυχήματα.
- Οποιοδήποτε είδος ατυχήματος θα πρέπει να αναφέρεται στην «Επιτροπή Χώρου» για τη σωστή αντιμετώπιση και την αποφυγή επανάληψής του.

Β. Για την υγεία σας θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Είναι υποχρέωση όλων μας να διατηρούμε τους χώρους εργασίας μας καθαρούς.
- Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στις τουαλέτες και στις κουζίνες τις οποίες πρέπει να φροντίζετε να είναι κατά το δυνατόν καθαρές μετά από κάθε χρήση.
- Το κάπνισμα δεν επιτρέπεται στους εσωτερικούς χώρους.
- Μετά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών, σε χώρους που επιτρέπεται, τα απορρίμματα πρέπει να τοποθετούνται σε κατάλληλους κάδους αχρήστων έτσι ώστε να διατηρούνται οι χώροι καθαροί.

Γ. Γενικότερες οδηγίες που αφορούν την υγεία σας:

- Αν είσαστε άρρωστος/άρρωστη καλύτερα να παραμείνετε στο σπίτι για ανάρρωση. Με τον τρόπο αυτό προστατεύετε τον εαυτό σας και τους υπόλοιπους εργαζόμενους.
- Να μην κάνετε θόρυβο, και, ευγενικά να ζητάτε από αυτούς που κάνουν να τον ελαττώσουν (ο θόρυβος προκαλεί κούραση και πονοκέφαλο).
- Να εργάζεστε σωστά στον Η/Υ:

Εάν εργάζεστε πολλές ώρες, να φροντίζετε να κάνετε τακτικά διαλείμματα (5 λεπτά ανά ώρα, μέχρι 15 λεπτά ανά δίωρο – τα διαλείμματα δεν συσσωρεύονται).

Ρυθμίστε σωστά το κάθισμα ώστε (α) ο αυχένας να είναι σε ελαφρά κάμψη προς τα εμπρός, (β) οι ώμοι να είναι χαλαροί και τα χέρια κοντά στον κορμό, (γ) η μέση να στηρίζεται στην πλάτη του καθίσματος.

Ρυθμίστε την θέση της οθόνης και του πληκτρολογίου ώστε (α) να μην υπάρχουν αντανakλάσεις στην οθόνη, (β) το πληκτρολόγιο να είναι τουλάχιστον 10cm μέσα από την άκρη του γραφείου.

Δ. Άλλοι γενικοί κανόνες:

- Να ειδοποιείτε ένα μέλος της «Επιτροπής Χώρου», τον Φύλακα ή την Αστυνομία αν διαπιστώνετε οποιαδήποτε κακόβουλη ενέργεια ή ύποπτη κίνηση ατόμων στους χώρους του ΙΑΑΔΕΤ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΕΙΣΜΟΥ

Ενημερωθείτε από το σχετικό φυλλάδιο του Οργανισμού Αντισεισμικού Σχεδιασμού και Προστασίας (ΟΑΣΠ) που έχει αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του ΙΑΑΔΕΤ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΚΙΒΩΤΙΟΥ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΙΩΝ

- Επίδεσμοι
- Οινόπνευμα
- Γάζες
- Βαμβάκι
- Βάμμα Ιωδίου
- Αναλγητικά Χάπια
- Αντιπυρετικά Χάπια
- Αντιισταμινικά Χάπια
- Αμμωνία για δήγματα εντόμων
- Αλοιφή για δήγματα εντόμων
- Αλοιφή Εγκαυμάτων

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Πρώτες Βοήθειες (ΕΚΑΒ)	: 166
Άμεση Δράση	: 100
Πυροσβεστική Υπηρεσία	: 199
Φύλακας	: 210 349 0101

ΚΑΤΟΨΕΙΣ ΟΡΟΦΩΝ

