

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

ΙΑΑΔΕΤ, Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών

Επιμέλεια: Α. Αναστασιάδης

10 Μαΐου 2014

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

A. 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 107 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 μπρίζα.

- 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, Ασφάλειας και Υγείας» για τη σωστή αντιμετώπιση και την αποφυγή επανάληψής του.
- Μετά τις 19:00, η κεντρική πόρτα εισόδου του κτιρίου του ΙΑΑΔΕΤ θα πρέπει να παραμένει κλειδωμένη.
- Κατά την αναχώρησή σας να φροντίζετε τα παράθυρα του γραφείου σας να είναι κλειστά καθώς και τα φώτα και τα κλιματιστικά/καλοριφέρ.
- Ο τελευταίος που αναχωρεί από κάθε όροφο σβήνει τα φώτα και κλείνει τα παράθυρα των κοινόχρηστων χώρων και κλειδώνει την πόρτα την πόρτα εισόδου του ορόφου.

B. 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 αυχέννας 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 αντανάκλασεις 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 Ασφάλειας και Υγείας», τον Φύλακα ή την Αστυνομία αν διαπιστώνετε οποιαδήποτε κακόβουλη ενέργεια ή ύποπτη κίνηση ατόμων στους χώρους του ΙΑΑΔΕΤ.

ΟΔΗΓΕΙΕΣ ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑΣ και ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ

A. Ποτέ ΔΕΝ κατασβήνετε μόνοι σας μια πυρκαγιά:

- Εάν η φωτιά απλώθηκε πέρα από το σημείο ανάφλεξης της.
- Εάν δεν γνωρίζετε τα διάφορα είδη πυροσβεστήρων και δεν έχετε εκπαιδευτεί στη χρήση τους.
- Εάν δεν μπορείτε να κατασβήσετε την φωτιά με την πλάτη σας προς την έξοδο κινδύνου ή διαφυγής.
- Εάν δεν έχετε αρκετό εξοπλισμό για κατάσβεση της φωτιάς.

B. Πώς να εκκενώσετε ένα κτήριο που καίγεται:

- Ο τελευταίος που εγκαταλείπει ένα δωμάτιο σε περίπτωση που σημαίνει συναγερμός φωτιάς, πρέπει να κλείνει την πόρτα πίσω του και ΟΧΙ να την κλειδώνει. Εάν κλειδώσει την πόρτα θα δυσκολέψει το έργο της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, δηλαδή στον εντοπισμό και διάσωση ατόμων που έχουν εγκλωβιστεί από τη φωτιά.
- Προχωρήστε προς την έξοδο διαφυγής, όπως καθορίζεται στο σχέδιο δράσης για το οποίο θα ενημερωθείτε.
- Κατεβείτε από τις σκάλες προσεκτικά και ήρεμα.
- Κρατάτε το κεφάλι σας χαμηλά προς το έδαφος για να αποφεύγετε τον καπνό και τα τοξικά αέρια. Εάν ο καπνός είναι πυκνός, συρθείτε προς την έξοδο διαφυγής.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με βρεγμένο ρούχο προκειμένου να αναπνέετε καλύτερα.
- Προχωρήστε προς τις εξόδους του κτηρίου χωρίς καθυστέρηση και με ψυχραιμία.
- Μην σταματάτε για να συλλέξετε προσωπικά σας αντικείμενα.
- Κατευθυνθείτε προς το ισόγειο και μετά στον χώρο αναφοράς. ΠΟΤΕ μην κατευθύνεστε προς την οροφή του κτηρίου γιατί υπάρχει κίνδυνος να μην μπορεί η Πυροσβεστική Υπηρεσία να σας διασώσει.
- Προχωρήστε στο σημείο αναφοράς και δώστε αναφορά στο υπεύθυνο άτομο. Μην επιστρέψετε στο κτήριο μέχρι να σας δοθεί η άδεια από την Πυροσβεστική Υπηρεσία ή άλλο υπεύθυνο άτομο.

Γ. Τι κάνετε αν παγιδευτείτε σε καιγόμενο κτήριο:

- Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- Εάν βρίσκεστε σε φλεγόμενο κτήριο, κατά την προσπάθεια διαφυγής σας, μην ανοίγετε τις πόρτες χωρίς να ελέγξετε τη θερμοκρασία με το πίσω μέρος του χεριού σας. Εάν η πόρτα έχει υψηλή θερμοκρασία, χρησιμοποιείστε άλλη έξοδο διαφυγής.
- Εάν δεν υπάρχει άλλη έξοδος διαφυγής, κλείστε τις χαραμάδες γύρω από την πόρτα με βρεγμένα ρούχα ή οτιδήποτε άλλο βρίσκεται στο χώρο και καλέστε «Βοήθεια».
- Εάν εγκλωβιστείτε, κοιτάξτε για τηλέφωνο και ειδοποιείστε την Πυροσβεστική Υπηρεσία, δίνοντας το όνομά σας, το κτήριο και τον όροφο που βρίσκεστε και αναφέροντας οποιοδήποτε κίνδυνο νομίζετε ότι θα αντιμετωπίσει η Πυροσβεστική Υπηρεσία, όταν θα προσπαθήσει να σας απεγκλωβίσει.

- Εάν το δωμάτιο γεμίσει καπνό, προσπαθήστε να τοποθετήσετε το κεφάλι σας όσο πιο κοντά μπορείτε στο έδαφος (ο καθαρός αέρας σε περίπτωση φωτιάς βρίσκεται πάντα στα χαμηλότερα στρώματα του δωματίου) και αν είναι δυνατόν εξαερίστε (ή αερίστε) το χώρο ανοίγοντας ένα παράθυρο.
- Εάν το παράθυρο δεν είναι ανοιγόμενο, μην προσπαθήστε να το σπάσετε, γιατί θα ρίξετε γυαλιά στα άτομα που ενδεχομένως είναι στο ισόγειο. Τραβήξτε την προσοχή των ατόμων κουνώντας κάτι που είναι οπτικά ευδιάκριτο.

Δ. Γενικοί κανόνες πυρασφάλειας:

- Αποφύγετε να υπερφορτίζετε την παροχή ρεύματος με πολύπριζα.
- Όταν ολοκληρώνετε την εργασία σας είναι σωστό να σβήνετε τα φώτα και όλες τις ηλεκτρικές συσκευές.
- Μην επιδιώκετε να επιδιορθώσετε ελαττωματικές ηλεκτρικές συσκευές, εκτός αν έχετε τα απαραίτητα προσόντα.
- Να αναφέρετε στην «Επιτροπή Χώρου, Ασφάλειας και Υγείας» ελαττωματικές ηλεκτρικές συσκευές που πέφτουν στην αντίληψή σας.
- Να μην καπνίζετε σε εσωτερικούς χώρους.
- Διατηρείτε ευταξία και καθαριότητα στους χώρους εργασίας σας.
- Να μην μεταφέρετε καύσιμα ή εύφλεκτα υγρά/υλικά.

Ε. Χρήση πυροσβεστήρων:

- Η κατηγορία φωτιάς που μπορεί να κατασβήσει ένας πυροσβεστήρας αναγράφεται στην επιφάνεια του πυροσβεστήρα, μαζί με τις οδηγίες χρήσεως.
- Οι πυροσβεστήρες ξηράς κόνεως ή CO₂ χρησιμοποιούνται μόνο από εκπαιδευμένο προσωπικό. Ομοίως και το υδροδοτικό σύστημα πυρόσβεσης. Η χρήση πυροσβεστικών μέσων από ανεκπαίδευτο προσωπικό μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

- Σε περίπτωση ατυχήματος βρείτε το Κουτί Πρώτων Βοηθειών και προσφέρετε τις πρώτες βοήθειες.
- Αν δεν μπορείτε να προφέρετε τις πρώτες βοήθειες, αναζητείστε το κατάλληλα εκπαιδευμένο άτομο.
- Σε περίπτωση σοβαρού ατυχήματος καλέστε τις Πρώτες Βοήθειες στο αριθμό 166 (ΕΚΑΒ).
- Σε περίπτωση που υποψιάζεστε δηλητηρίαση ενημερώστε το ΕΚΑΒ, ώστε να λάβουν την κατάλληλη ενημέρωση από το Κέντρο Δηλητηριάσεων.

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 – Φυλάκιο	: 210 810 9101
Φύλακας – Οικία	: 210 810 9102

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΧΩΡΟΥ, ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ & ΥΓΕΙΑΣ ΙΑΑΔΕΤ

- Αναστάσιος Αναστασιάδης, τηλ: 9194
- Πάνος Μπούμης, τηλ: 9162
- Όλγα Συκιώτη, τηλ: 9195
- Παναγιώτης Χάντζιος, τηλ: 9161
- Ράνια Κουμεντάκου, τηλ: 9171

ΚΑΤΟΨΕΙΣ ΟΡΟΦΩΝ

