



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ  
ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ  
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &  
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
ΤΜΗΜΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ &  
ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΛΕΓΧΩΝ

Αθήνα, 11/03/2020  
Αρ. Πρωτ. Δ1γ/Γ.Π.οικ.17273

Πληροφορίες: Φ.Κουτσιαρή  
Ταχ. Διεύθυνση: Αριστοτέλους 19  
Ταχ. Κώδικας: 101 87  
Τηλέφωνο: 2132161340  
FAX: 2132161907  
Email: [tyk@moh.gov.gr](mailto:tyk@moh.gov.gr)

**ΠΡΟΣ:**

1. α. Υπουργείο Πολιτισμού & Αθλητισμού  
Μπουμπουλίνας 20  
10682 Αθήνα  
β. Γενική Γραμματεία Αθλητισμού  
Ανδρέα Παπανδρέου 37  
Μαρούσι 15122  
(Με την παράκληση να ενημερώσετε όλους  
τους εποπτευόμενους φορείς)
2. Όλες τις Περιφέρειες της χώρας  
Περιφερειακές Ενότητες  
α. Δ/νσεις Δημ. Υγείας & Κοιν. Μέριμνας  
Τμήματα Περιβαλλοντικής Υγιεινής &  
Υγειονομικού Ελέγχου Έδρες τους  
β. Δ/νσεις Υγειονομικού Ελέγχου &  
Περιβαλλοντικής Υγιεινής Έδρες τους

**ΘΕΜΑ:** «Μέτρα κατά της διασποράς του κορωνοϊού SARS-COV-2 σε χώρους  
γυμναστηρίων».

Στο πλαίσιο της λήψης προληπτικών μέτρων στους χώρους των γυμναστηρίων για την  
αποφυγή μετάδοσης της λοίμωξης COVID-19 με σκοπό την προστασία της Δημόσιας  
Υγείας προτείνονται τα κάτωθι:

## Μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς του κορωνοϊού SARS-COV-2 σε χώρους γυμναστηρίων.

Τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς κορωνοϊού COVID-19 περιλαμβάνουν αφενός οδηγίες ατομικής υγιεινής και αφετέρου οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης χώρων, επιφανειών και αντικειμένων.

Οι οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης απευθύνονται σε όλο το προσωπικό που εργάζεται στους χώρους των γυμναστηρίων, τους αθλούμενους, αλλά ιδιαίτερα στο προσωπικό παροχής υπηρεσιών καθαριότητας. Το προσωπικό καθαριότητας θα πρέπει να εξασφαλίζει την εφαρμογή των μέτρων εξυγίανσης ως εξής :

### **1. Οδηγίες ατομικής υγιεινής από τους εργαζόμενους και τους αθλούμενους:**

- Τα αθλητικά παπούτσια πρέπει να χρησιμοποιούνται αποκλειστικά εντός του γυμναστηρίου και να γίνεται αλλαγή μετά το πέρας του προγράμματος και την έξοδο τους από το γυμναστήριο.
- Οι αθλούμενοι να φέρουν τις ατομικές τους προστατευτικές πετσέτες τις οποίες θα χρησιμοποιούν κατά την ώρα της άθλησης.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση του μέσα στους κάδους απορριμμάτων.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των εργαζομένων και των αθλούμενων με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων.

Οι νυπτήρες για το πλύσιμο των χεριών θα πρέπει να διαθέτουν υγρό σαπούνι καθώς και θήκη με χειροπετσέτες μιας χρήσεως ή συσκευή στεγνώσεως των χεριών με θερμό αέρα. Το πλύσιμο των χεριών πρέπει να γίνεται συχνά, ιδιαίτερα μετά την επαφή με αναπνευστικές εκκρίσεις και μετά τη χρήση της τουαλέτας. Οι υπεύθυνοι των γυμναστηρίων να μεριμνούν για τον εφοδιασμό αντισηπτικού αλκοολούχου διαλύματος (περιεκτικότητας 70% σε αλκοόλη), εφόσον καθίσταται εφικτό.

Να αποφεύγεται ο στενός συγχρωτισμός με μέριμνα των υπεύθυνων των γυμναστηρίων.

Άτομα με συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού να μην συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες μέχρι του πέρατος των συμπτωμάτων.

Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει. Ο περιέκτης με το αλκοολούχο διάλυμα (με αντλία έγχυσης και βάση) πρέπει να βρίσκεται σε ευκρινή θέση στην είσοδο του χώρου καθώς και στους χώρους των αποδυτηρίων και των αποχωρητηρίων. Υπενθυμίζεται ότι η ασφαλέστερη μέθοδος απομάκρυνσης βακτηριδίων και ιών από τα χέρια είναι το σχολαστικό πλύσιμο με σαπούνι και νερό.

## **2.Οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης για το προσωπικό καθαριότητας:**

- Ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να λαμβάνεται για τον συστηματικό, επαρκή και κατά το δυνατό συνεχή αερισμό όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Οι αίθουσες και διάδρομοι πρέπει να αερίζονται τακτικά λόγω της παραμονής πολλών ατόμων για πολύ χρόνο, τα δάπεδα και, οι επιφάνειες των χώρων υγιεινής των αποχωρητηρίων (δάπεδα, λεκάνες, νιπτήρες κ.λπ.) πρέπει να διατηρούνται καθαρές και να απολυμαίνονται τουλάχιστον μία φορά την ημέρα με τυπικό απολυμαντικό,
- Οι επιφάνειες επαφής με τα χέρια πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται τακτικά. Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, χρειάζεται συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. όργανα γυμναστικής ,πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, ανελκυστήρες, διακόπτες, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό. Σημειώνεται ότι οι εργασίες καθαρισμού πρέπει να γίνονται με χρήση γαντιών και στολή εργασίας.
- Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στον καθαρισμό των αντικειμένων και των επιφανειών με τις οποίες ήρθε σε επαφή άτομο που εμφάνισε συμπτώματα λοίμωξης COVID-19.[www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr) (Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2)
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τονίζεται ότι, το προσωπικό όταν καθαρίζει θα πρέπει να φοράει γάντια και στολή εργασίας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.
- **Επισημαίνεται ότι, η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά**

περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

### 3. Εφαρμογή γενικότερων προληπτικών δράσεων

1. Έλεγχος του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, ώστε να αποκατασταθούν άμεσα τυχόν βλάβες.
2. Μέριμνα ώστε οι νιπτήρες στις τουαλέτες και στα αποδυτήρια να διαθέτουν πάντα φιάλη με υγρό σαπούνι και χειροπετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες πρέπει να απορρίπτονται σε κάδους που θα είναι δίπλα στους νιπτήρες.
3. Μέριμνα ώστε όλοι οι κάδοι απορριμμάτων να διαθέτουν ποδοκίνητο καπάκι και να περιέχουν πλαστική σακούλα μιας χρήσης.
4. Επιμελής και συχνός καθαρισμός των αντικειμένων κοινής χρήσης (πχ. στρώματα, βάρη, λάστιχα, μπάλες κλπ.)
5. Συνιστάται η αποφυγή συγχρωτισμού στις αθλητικές αίθουσες με τήρηση αποστάσεων κατά το δυνατόν 2 μέτρων μεταξύ των αθλούμενων.

**Ακολουθούν παραρτήματα που αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο του παρόντος.**

**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Π. ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ**

#### ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γρ. Υπουργού
2. Γρ. Υφυπουργού
3. Γρ. Γε. Γραμματέα Υπηρεσιών Υγείας
4. Γρ. Γενικού Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
5. Γρ. Γεν. Δ/ντριας Δημόσιας Υγείας & Ποιότητας Ζωής
6. Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος

**Παράρτημα Α****ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕΣΟΥ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (ΜΑΠ)**

- Το προσωπικό όταν καθαρίζει, θα πρέπει να φοράει γάντια μιας χρήσης.
- Τα γάντια μετά την χρήση τους, πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων. Δεν πρέπει να γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, π.χ. πλύσιμο των γαντιών μια χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.
- Τονίζεται ότι η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών.



Με γυμνό χέρι δεν αγγίζουμε την εξωτερική επιφάνεια των γαντιών

Πηγή : ΕΟΔΥ

Παράρτημα Β

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ

