

Ανάπτυξη Σύγχρονης Επαγγελματικής Κουλτούρας



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κυπριακή Δημοκρατία

Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων



Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Προγράμματος Πολιτικής Συνοχής ΘΑΛΕΙΑ 2021-27 με τη συγχρηματοδότηση της ΕΕ



Κέντρο
Παραγωγικότητας
Κύπρου



- **ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ**
- **Παρουσιάσεις Ευρωπαϊκό Έτος Δεξιοτήτων**

- **Σχέδιο Δράσης για το Ευρωπαϊκό Έτος Δεξιοτήτων
«ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΣΙΝΗ ΚΑΙ
ΨΗΦΙΑΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ»**

- **Κέντρο Παραγωγικότητας Κύπρου**
 - **ΟΚΤΩΒΡΗΣ 2024**

Εκπαιδευτής Δρ. Ιωάννης Αγγελή

Συνδεδεμένος Επίκουρος καθηγητής ΤΕΠΑΚ

**Επικεφαλής Επιθεωρητής της ΚΕΠ στα συστήματα
Ποιότητας ISO 9001, Περιβαλλοντικής διαχείρισης ISO 14001,
Υγείας & Ασφάλειας ISO 45001**

**ΠΡΑΣΙΝΗ
ΑΝΑΠΤΥΞΗ
& ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

**ΨΗΦΙΑΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

ΠΟΙΟΤΗΤΑ

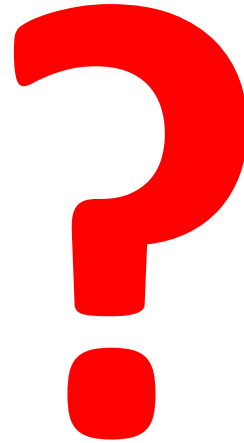
**ΑΣΦΑΛΕΙΑ &
ΥΓΕΙΑ**



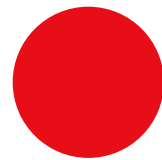


Ασφάλεια & Υγεία στην Εργασία

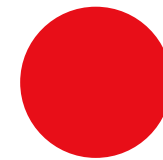
Ελέγξτε τις γνώσεις σας!



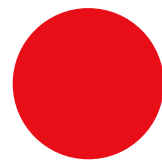
1. Ποιός από τους
πιο κάτω Τομείς
Οικονομικής
Δραστηριότητας της
Κύπρου κατέχει την
πρώτη θέση σε
εργατικά
ατυχήματα;



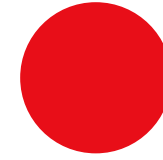
Κατασκευαστικός
Τομέας



Χονδρικό και
Λιανικό
Εμπόριο

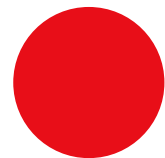


Ξενοδοχεία
Εστιατόρια



Γεωργία και
Κτηνοτροφία

**2. Κατά το 2020 η
Κύπρος
παρουσίασε τον
υψηλότερο Δείκτη
Συχνότητας
Θανατηφόρων
Εργατικών
Ατυχημάτων στην
Ευρώπη.**

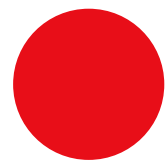


Σωστό

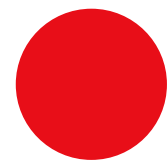


Λάθος

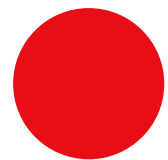
**3. Κάθε χρόνο
περίπου ο πιο
κάτω αριθμός
εργαζομένων
στην Κύπρο
χάνουν τη ζωή
τους σε εργατικά
ατυχήματα:**



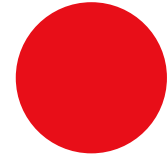
3 εργαζόμενοι



10 εργαζόμενοι



50 εργαζόμενοι



70 εργαζόμενοι

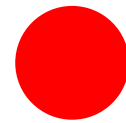
1. Ποιος από τους πιο κάτω Τομείς Οικονομικής Δραστηριότητας της Κύπρου κατέχει την πρώτη θέση σε εργατικά ατυχήματα;



Κατασκευαστικός Τομέας



Χονδρικό και
Λιανικό Εμπόριο

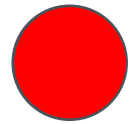


Ξενοδοχεία
Εστιατόρια



Γεωργία και
Κτηνοτροφία

2. Κατά το 2020, η Κύπρος παρουσίασε τον υψηλότερο Δείκτη Συχνότητας Θανατηφόρων Εργατικών Ατυχημάτων στην Ευρώπη.



Σωστό

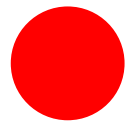


Λάθος

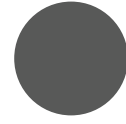
3. Κάθε χρόνο περίπου ο πιο κάτω αριθμός εργαζομένων στην Κύπρο χάνουν τη ζωή τους σε εργατικά ατυχήματα:



3 εργαζόμενοι



10 εργαζόμενοι



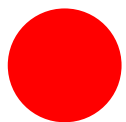
50 εργαζόμενοι



1. Κάθε χρόνο περίπου ο πιο κάτω αριθμός εργαζομένων στην Κύπρο χάνουν τη ζωή τους σε εργατικά ατυχήματα:



3 εργαζόμενοι



10 εργαζόμενοι



50 εργαζόμενοι



70 εργαζόμενοι

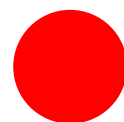
2. Ποιος από τους πιο κάτω Τομείς Οικονομικής Δραστηριότητας της Κύπρου κατέχει την πρώτη θέση σε εργατικά ατυχήματα;



Κατασκευαστικός Τομέας



Χονδρικό και
Λιανικό Εμπόριο

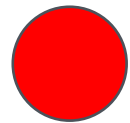


Ξενοδοχεία
Εστιατόρια



Γεωργία και
Κτηνοτροφία

3. Κατά το 2020, η Κύπρος παρουσίασε τον υψηλότερο Δείκτη Συχνότητας Θανατηφόρων Εργατικών Ατυχημάτων στην Ευρώπη.



Σωστό



Λάθος

Στην Κύπρο...



Συχνότητα εργατικών ατυχημάτων αυξάνεται σε υποστατικά που απασχολούν πέραν των 50 εργαζομένων



ο Δείκτης Συχνότητας Ατυχημάτων είναι υψηλότερος σε νέους εργαζόμενους μέχρι 25 ετών



Το μεγαλύτερο ποσοστό εργατικών ατυχημάτων οφείλεται σε πτώση





Σημασία Ασφάλειας και Υγείας στον Εργασιακό Χώρο



Σε Ατομικό επίπεδο



Υγεία & ευημερία



Προσωπική ανάπτυξη



Η ανθρώπινη **ζωή**
& η **υγεία** είναι
αναντικατάστατες!

Σε επίπεδο οργανισμού



**Παραγωγικότητα και
Ανταγωνιστικότητα**



**Νομοθεσία και
ρύθμιση**

Σε επίπεδο οικονομίας & κοινωνίας



Κοινωνικό κόστος



Ανταγωνιστικότητα



Επαγγελματικοί κίνδυνοι

Ταξινόμηση κινδύνων



Φυσικοί



Χημικοί



Βιολογικοί



Ψυχοκοινωνικοί





Φυσικοί κίνδυνοι



Θόρυβος

Δονήσεις

Ιονίζουσα
ακτινοβολία

Μη ιονίζουσα
ακτινοβολία

Θερμικό φορτίο

Φωτισμός

Ηλεκτρισμός

Φωτιά

Ύψος

Δάπεδα

Σεισμός

Καιρικά Φαινόμενα



Χημικοί κίνδυνοι



Καπνοί

Ατμοί

Αέρια

Αναθυμιάσεις

Ίνες

Υγρά

Σκόνες



Βιολογικοί κίνδυνοι

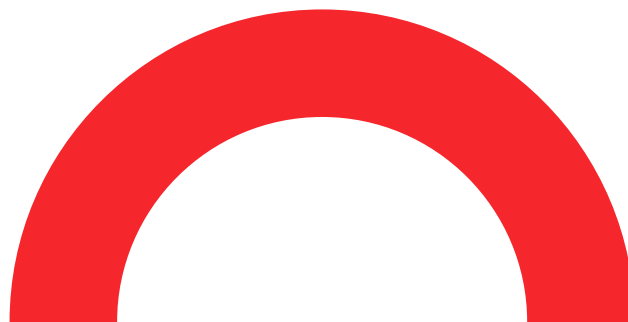
Έντομα

Παράσιτα

Βακτήρια

Μύκητες

Ιοί





Ψυχοκοινωνικοί κίνδυνοι

Επικάλυψη
αρμοδιοτήτων

Φόρτος Εργασίας

Κακός Σχεδιασμός
καθηκόντων

Στασιμότητα
σταδιοδρομίας
εργαζομένου

Σεξουαλική
παρενόχληση

MOBBING

BULLYING



Παραδείγματα κινδύνων και μέτρα προστασίας

A large, thick red curved line sweeps across the background from the top left towards the bottom right, framing the text.

Μυοσκελετικές Παθήσεις

Μυοσκελετικές παθήσεις

Πιο συχνές επαγγελματικές ασθένειες σχεδόν σε όλα τα κράτη. Πιο συχνές στη μέση, αυχένα, ώμο και άκρα
Παραδείγματα: Ασθένειες που οφείλονται σε υπερένταση μυών και τενόντων

Αίτια:

- Επαναλαμβανόμενες κινήσεις
- Επίπονες και κουραστικές θέσεις εργασίας
- Χαμηλές Θερμοκρασίες
- Δονήσεις από Εξοπλισμό
- Εργασία με υπολογιστές
- Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίων



A large, thick red curved line sweeps across the top and left side of the image, framing the text.

Χειρωνακτική Διακίνηση Φορτίου (ΧΔΦ)

Μέτρα Πρόληψης

01

Εξάλειψη

Εξετάστε αν η ΧΔΦ μπορεί να αποφευχθεί

02

Τεχνικά μέτρα

Αν δεν μπορεί να αποφευχθεί, εξετάστε τη χρήση μηχανικών μέσων

03

Οργανωτικά μέτρα

Εκ περιτροπής εργασία και πρόβλεψη διαλειμμάτων επαρκούς διάρκειας – εφόσον δεν είναι εφικτός ο αποκλεισμός ή η μείωση των κινδύνων ΧΔΦ

04

Παροχή πληροφοριών

Για τους κινδύνους και τις δυσμενείς επιπτώσεις της ΧΔΦ στην υγεία και εκπαίδευση στη χρήση του εξοπλισμού και στις σωστές τεχνικές διακίνησης

**Η ανύψωση και μεταφορά φορτίου από 2 άτομα
μειώνει το βάρος του φορτίου στο μισό**



A large, thick red curved line sweeps across the background from the top left towards the bottom right, framing the text.

**Κίνδυνος
Πυρκαγιάς**

Πυροπροστασία – Κίνδυνος Πυρκαγιάς

Κίνδυνος πυρκαγιάς παραμονεύει παντού!

Το τρίγωνο της φωτιάς

Μέτρα πυροπροστασίας

- Ορθή αποθήκευση υλικών και αντικειμένων, ιδιαίτερα των εύφλεκτων
Φύλαξη στην ελάχιστη δυνατή ποσότητα
- **ΑΥΣΤΗΡΗ** εφαρμογή οδηγιών φύλαξης και χρονοδιαγραμμάτων



Πυροπροστασία – Κίνδυνος Πυρκαγιάς – Μέσα Πυρόσβεσης



Προσωπικό

- Ενήμερο για τυχόν εύφλεκτα υλικά
- Συχνή εκπαίδευση
- Ομάδες πυρασφάλειας

Μέσα Πυρόσβεσης

- Πυροσβεστήρες
- Πυροκουβέρτες



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΥΡΚΑΓΙΩΝ ΜΕ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΕΣ		
ΛΑΘΟΣ		ΣΩΣΤΟ
	Αντιμετωπίστε την πυρκαγιά έχοντας τον αέρα στην πλάτη σας.	
	Για την κατάσβεση πυρκαγιών υγρών καυσίμων αρχίστε από την βάση και μπροστά από αυτή.	
	Για την αντιμετώπιση πυρκαγιάς υγρού καυσίμου που διαρρέει αρχίστε από το σημείο διαρροής.	
	Χρησιμοποιείτε αρκετούς πυροσβεστήρες συγχρόνως αντί τον ένα κατόπιν του άλλου.	
	Μην απομακρυνθείτε αμέσως μετά την κατάσβεση της πυρκαγιάς γιατί μπορεί να αναζωπυρωθεί. Παρακολουθείστε προσεκτικά τα τελευταία στάδια της πυρκαγιάς.	
	Αναγομώστε αμέσως τους πυροσβεστήρες μετά την χρήση τους.	

Τύποι Πυροσβεστήρων

ΝΕΡΟΥ



ΑΦΡΟΥ



ΔΙΟΞΕΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ (CO₂)



ΞΗΡΗΣ ΣΚΟΝΗΣ



Καλές Πρακτικές



Κακές Πρακτικές



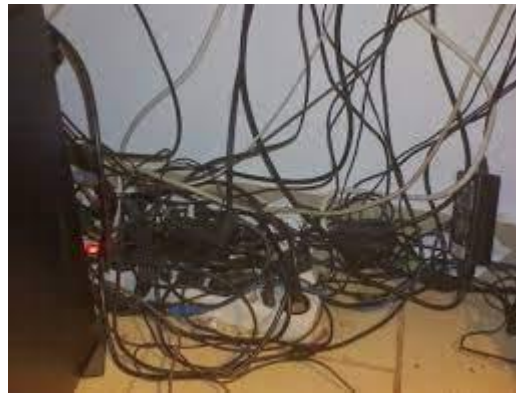
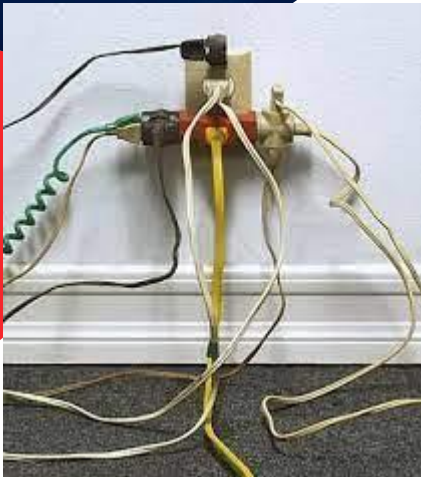


**Κίνδυνος
Ηλεκτροπληξίας**

Κίνδυνος Ηλεκτροπληξίας

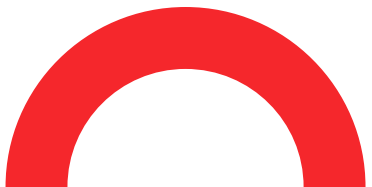
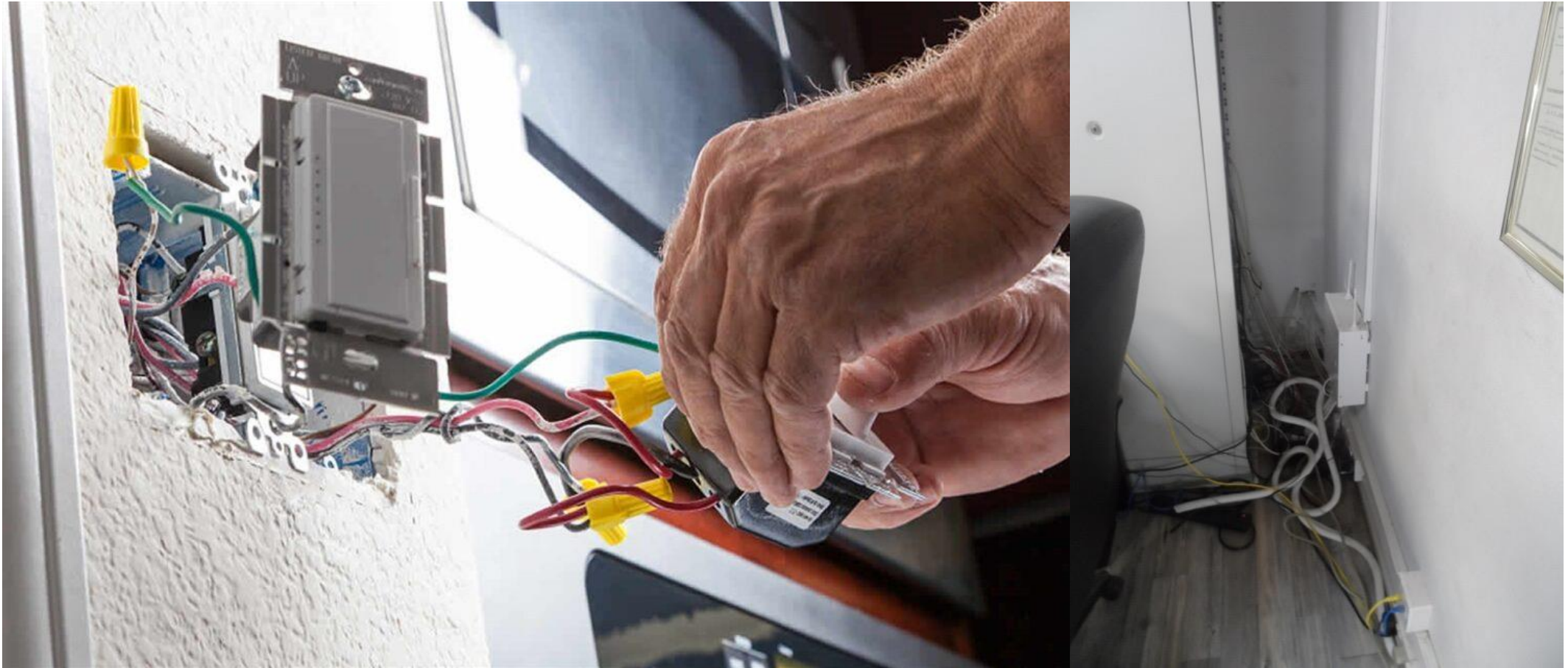
Η ηλεκτροπληξία είναι ένας πραγματικός κίνδυνος που παραμονεύει αλλά μπορεί να αποφευχθεί

- Φορτωμένα πολύπριζα
- Φθαρμένα εξαρτήματα (διακόπτες, πρίζες κτλ.)
- Κομμένα καλώδια



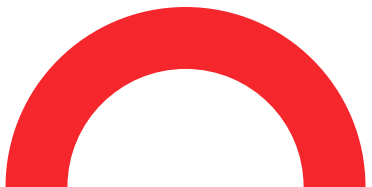
Κίνδυνος Ηλεκτροπληξίας

Άγγιγμα εξαρτημάτων με βρεγμένα χέρια



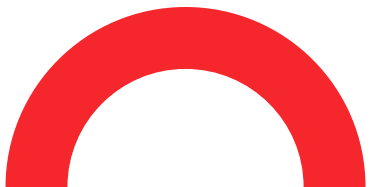
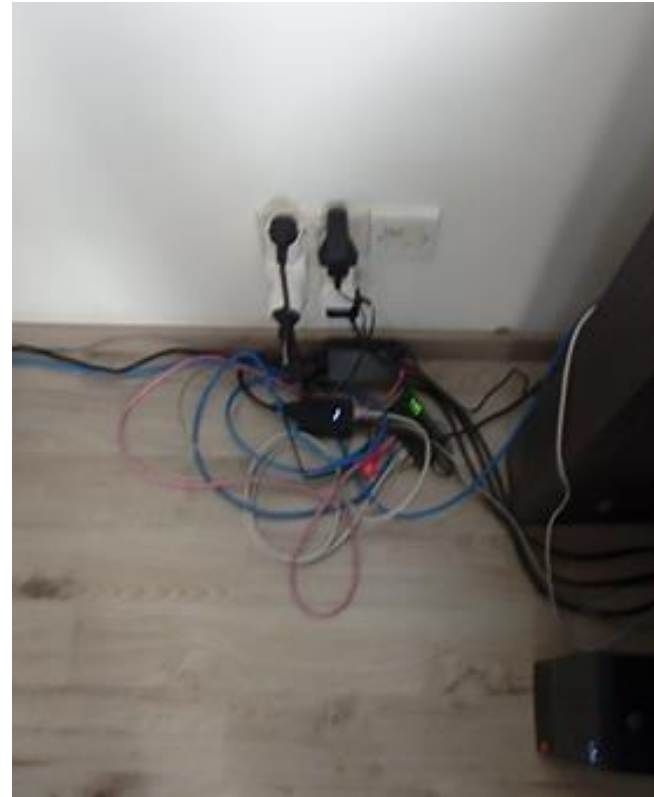
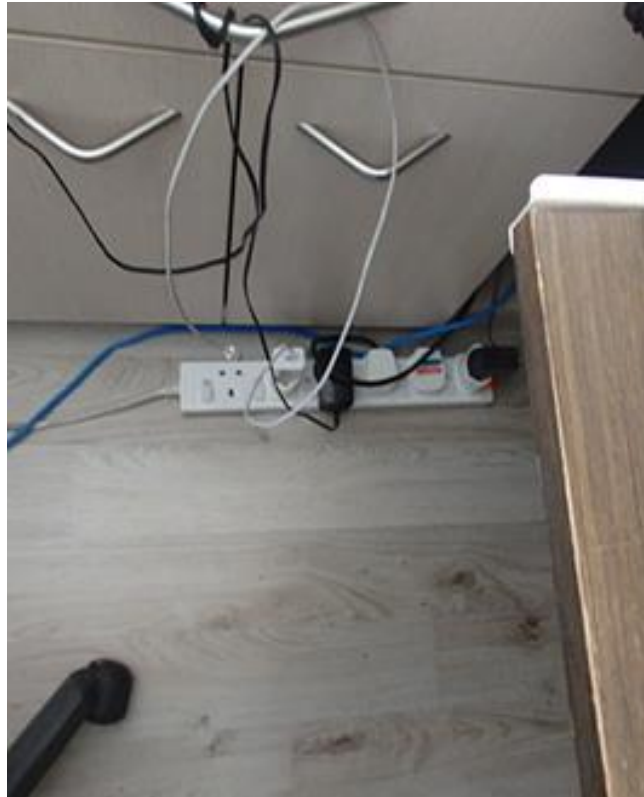
Κίνδυνος Ηλεκτροπληξίας

Πρόχειρα συνδεδεμένα καλώδια



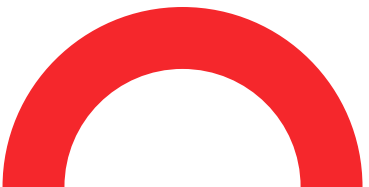
Κίνδυνος Ηλεκτροπληξίας

Φορτωμένα πολύπριζα και φθαρμένα καλώδια



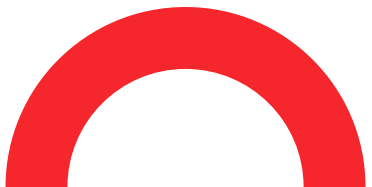
Κίνδυνος Ηλεκτροπληξίας

Καμμένο Πολύπριζο



Κίνδυνος Ηλεκτροπληξίας

Φορτωμένο Πολύπριζο



Κίνδυνος Ηλεκτροπληξίας



Μέτρα Προστασίας

- Εφοδιασμός κυκλωμάτων με αυτόματους διακόπτες διαρροής (RCDs) υψηλής ευαισθησίας
- Αντικατάσταση σπασμένων εξαρτημάτων (π.χ. διακόπτες) και φθαρμένων καλωδίων
- Εγκατάσταση διακοπών έκτακτης ανάγκης κοντά σε κάθε μηχάνημα
- Τοποθέτηση κατάλληλης σήμανσης σε κυκλώματα Πίνακα Διανομής
- Τοποθέτηση υδατοστεγών ρευματοδοτών και καλωδίων σε χώρους με υγρασία
- Τακτικός έλεγχος λειτουργικότητας γειώσεων συσκευών
- Περιοδικός έλεγχος του χώρου εργασίας και συσκευών από αδειούχο ηλεκτρολόγο
- Δεν αγγίζουμε **ΠΟΤΕ** κομμένα καλώδια
- Ευαισθησία πρώτα από το σπίτι μας

A large, thick red curved line sweeps across the top and left side of the slide, framing the text.

Κίνδυνοι στον Κατασκευαστικό Τομέα

Κίνδυνοι στον κατασκευαστικό τομέα



Τεχνικά έργα και κατασκευές: Ο τομέας με τη μεγαλύτερη σοβαρότητα ατυχημάτων στην Κύπρο

Κυριότερη αιτία ατυχημάτων η πτώση από ύψος (σκαλωσιά, φορητή σκάλα)

- **30% όλων των ατυχημάτων**
- **50% των θανατηφόρων ατυχημάτων**

Κίνδυνοι στον κατασκευαστικό τομέα



Εργασία σε μεγάλο ύψος - πτώσεις
Αντικείμενα που πέφτουν από μεγάλο ύψος
Μετακίνηση οχημάτων
Εγκλωβισμός ή Παγίδευση ή Καταπλάκωση
Εξοπλισμός, εργαλεία και μηχανήματα
Ηλεκτροπληξία
Διακίνηση φορτίων
Καιρικές συνθήκες



**Κίνδυνοι λόγω
χρήσης Η/Υ**

Κίνδυνοι λόγω χρήσης Η/Υ



Μυοσκελετικές παθήσεις

Οπτική Κόπωση

Πνευματική και ψυχική καταπόνηση

Προστασία από μυοσκελετικές παθήσεις και οπτική κόπωση στο Γραφείο



Το ποντίκι

- Εργονομικής κατασκευής για αποφυγή κινήσεων με τον καρπό
- Χειρισμός με τους πήχεις, οι οποίοι πρέπει να ακουμπούν χαλαρά στο γραφείο.

Τραπέζι ή επιφάνεια εργασίας

- Αποφυγή σκούρων χρωμάτων, γιατί έχουν μεγάλη αντίθεση λαμπρότητας από το χαρτί ή την οθόνη
- Κατάλληλο ύψος, για προσαρμογή ανάλογα τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του χρήστη
- Επαρκείς διαστάσεις, για άνεση χώρου κατά τη χρήση του πληκτρολογίου και του ποντικιού (80εκ. βάθος και τουλάχιστον 120εκ. μήκος)

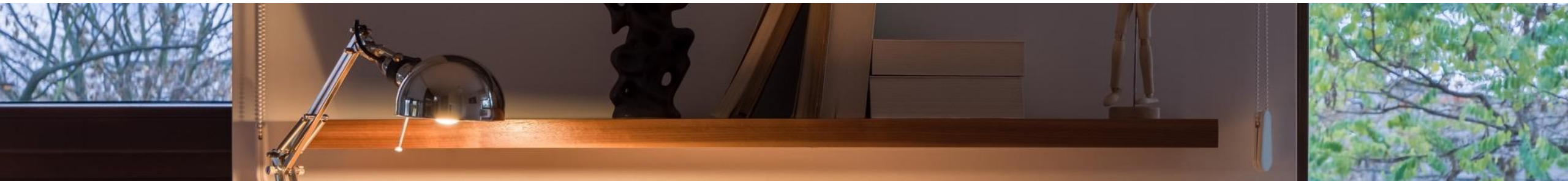


Κάθισμα εργασίας

- Ύψος και πλάτη ρυθμιζόμενα για προσαρμογή στα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του χρήστη για σωστή υποστήριξη του σώματος
- Κατάλληλο για την εργασία που προορίζεται

Περιβάλλον χώρος

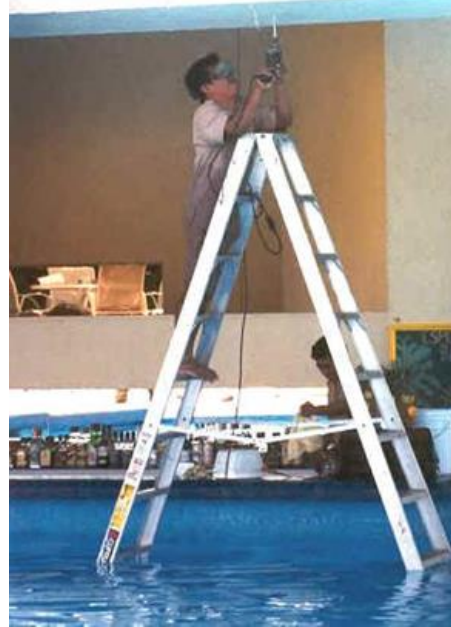
- Φωτισμός
 - Κατάλληλες συνθήκες φωτισμού, για αποφυγή θάμβωσης ή ενοχλητικών ανακλάσεων στην οθόνη
- Θόρυβος
 - Ο θόρυβος να μην ξεπερνά τα επιτρεπόμενα από τη νομοθεσία όρια των 80dB, ώστε να μην δυσχεραίνεται η επικοινωνία και η νοητική εργασία. Σε αντίθετη περίπτωση χρήση ΜΑΠ



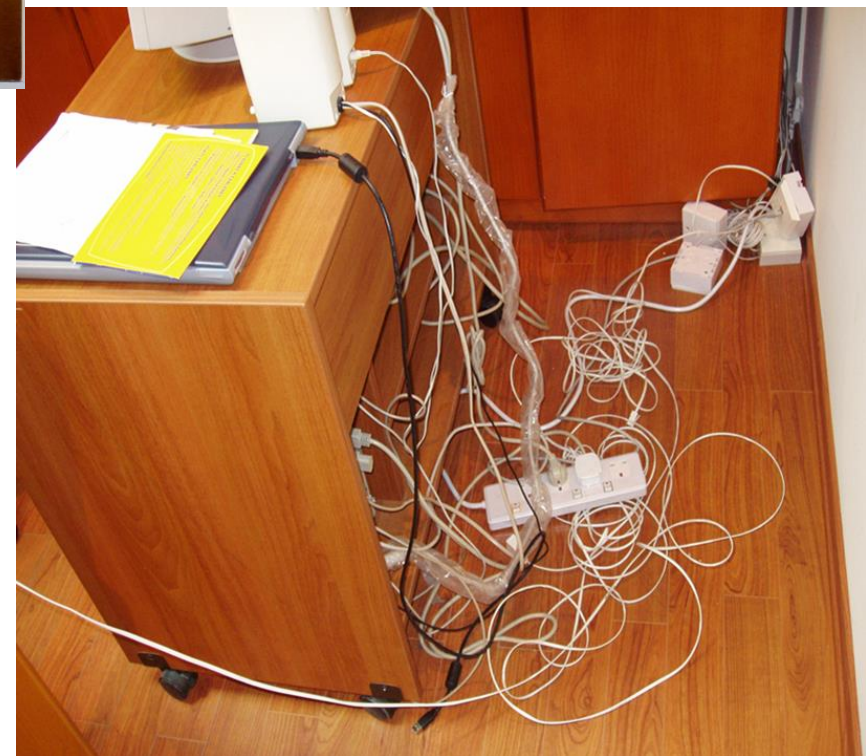


Μαργαριτάρια για θέματα Υ&Α











Ψυχοκοινωνικοί Κίνδυνοι

Πίεση ≠ Εργασιακό Άγχος

Αποδεκτό επίπεδο πίεσης:

Δημιουργεί εγρήγορση & κίνητρο

Υπερβολική πίεση:

Οδηγεί στο εργασιακό άγχος



Αίτια που προκαλούν το Εργασιακό Άγχος

- Υπερβολικός Φόρτος Εργασίας
- Ασάφεια ή σύγκρουση ρόλων
- Ευθύνη για άλλους εργαζόμενους
- Αναποτελεσματική Επικοινωνία
- Ασάφεια στόχων
- Κακές διαπροσωπικές σχέσεις
- Επαγγελματική αβεβαιότητα και χαμηλή μισθοδοσία
- Έλλειψη συμμετοχής στη Λήψη Αποφάσεων
- Κακή Διαχείριση Οργανωτικών Αλλαγών
- Αλληλεπίδραση οικογενειακής-επαγγελματικής ζωής
- Ψυχολογική/Ηθική και σεξουαλική παρενόχληση (Mobbing, Sexual Harassment)
- Εκφοβισμός (Bullying)



ΤΠΕ και εργασία στην ψηφιακή εποχή

Κίνδυνος εργασιακού άγχους

Η εργασία μας θα αυτοματοποιηθεί;
Έχουμε τις δεξιότητες που
απαιτούνται για να ακολουθήσουμε
τις αλλαγές;



**Το στρες χαρακτηρίζεται ως μία από τις
κύριες αιτίες της απουσίας των
εργαζομένων από την εργασία τους**

**Οι περισσότεροι από
τους Ευρωπαίους
εργαζομένους
θεωρούν το
εργασιακό
άγχος σύνηθες
φαινόμενο στον χώρο
εργασίας**



Οι Επιπτώσεις του **Εργασιακού** **Άγχους** στην Επιχείρηση

- 01 Απουσία από την εργασία
- 02 Αναστάτωση προσωπικού
- 03 Κακή τήρηση του ωραρίου
- 04 Προβλήματα πειθαρχίας
- 05 Μειωμένη παραγωγικότητα
- 06 Αυξημένα ποσοστά ατυχημάτων
- 07 Σφάλματα και αυξημένες δαπάνες για αποζημίωση ή υγειονομική περίθαλψη



Οι Επιπτώσεις του Εργασιακού Άγχους στο άτομο



Συναισθηματικές αντιδράσεις:

Οξυθυμία, ανησυχία,
διαταραχές ύπνου,
κατάθλιψη,
αποξένωση,
επαγγελματική εξουθένωση,
προβλήματα στις
οικογενειακές σχέσεις

Γνωστικές Αντιδράσεις:

Δυσκολία στη συγκέντρωση,
στην ανάκληση στη μνήμη ,
στην εκμάθηση νέων πραγμάτων,
στη λήψη αποφάσεων



Οι Επιπτώσεις του Εργασιακού Άγχους στο άτομο



Συμπεριφορικές αντιδράσεις:

Χρήση εξαρτησιογόνων
ουσιών (ναρκωτικών,
οινοπνευματωδών & καπνού),
καταστροφική συμπεριφορά

Οργανικές αντιδράσεις:

Εξασθενημένη ανοσία,
γαστρεντερικά
προβλήματα, καρδιακά
προβλήματα,
υπέρταση, κατάθλιψη



Αντιμετώπιση του εργασιακού Άγχους

01

Σαφείς οδηγίες,
παροχή κατάρτισης

02

Σαφείς
διαδικασίες

03

Ισορροπημένη
κατανομή των
εργασιακών
καθηκόντων

04

Εξουσίες στους
εργοδοτούμενους και
ευθύνη συνδεδεμένη
με την εξουσία



Αντιμετώπιση του εργασιακού Άγχους

05

Ενημέρωση,
διαβούλευση,
διάλογος,
επικοινωνία

06

Υποστήριξη

07

Αναγνώριση και
επιβράβευση

08

Καλές
διαπροσωπικές
σχέσεις



Χημικοί & Βιολογικοί Παράγοντες

Τι καθορίζει την επικινδυνότητα των ουσιών για τον ανθρώπινο οργανισμό;



Οδός εισόδου

Εισερχόμενη ποσότητα / δόση

Τοξικότητα

Τρόπος απομάκρυνσης

Βιολογικές Μεταβλητές

Ασθένειες που προκαλούνται από Χημικούς παράγοντες

Αλλεργίες

Δερματικές παθήσεις

Βλάβες στην αναπαραγωγική ικανότητα και συγγενείς ανωμαλίες

Αναπνευστικές παθήσεις

Δηλητηρίαση

Καρκίνος

Προστασία από Χημικές Ουσίες

Γνωρίζω τους κινδύνους! Ακολουθώ τις οδηγίες προφύλαξης!

Παράδειγμα

Χημική ονομασία και αναγνωριστικός κωδικός προϊόντος

Ακετόνη
ΕΚ αριθ. 200-662-2

Εικονογράμματα

Προειδοποιητική λέξη

Κίνδυνος
Υγρό και ατμοί πολύ εύφλεκτα. Προκαλεί σοβαρό οφθαλμικό ερεθισμό. Μπορεί να προκαλέσει υπνηλία ή ζάλη. Μακριά από θερμότητα/απινθήκες/γυμνές φλόγες/θερμές επιφάνειες — Μην καπνίζετε. Αποφεύγετε να αναπνέετε ατμούς. Να φοράτε προστατευτικά γάντια/μέσα ατομικής προστασίας για τα μάτια. ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΠΑΦΗΣ ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ: Ξεπλύνετε προσεκτικά με νερό για αρκετά λεπτά. Εάν υπάρχουν φακοί επαφής, αφαιρέστε τους, εφόσον είναι εύκολο. Συνεχίστε να ξεπλένετε. Αποθηκεύεται σε καλά αεριζόμενο χώρο. Ο περιέκτης διατηρείται ερμητικά κλειστός.

Παρατεταμένη έκθεση μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα δέρματος ή σκασίμο.

500 ml

Ονομαστική ποσότητα

Συμπληρωματικές πληροφορίες

Όνομα, διεύθυνση και αριθμός τηλεφώνου του προμηθευτή

ABC Chemicals
Main Street
Anytown
Τηλ. 0123 456 789

Δηλώσεις επικινδυνότητας και προφυλάξεων

Προστασία από Χημικές Ουσίες

Εικονόγραμμα κινδύνου

Ονομασία προϊόντος

Προειδοποίηση Δηλώσεις επικινδυνότητας

Δηλώσεις προφύλαξης

Ποσότητα

Στοιχεία Διανομέα / υπεύθυνου

Συστατικά

Άλλες συμπληρωματικές πληροφορίες

Pril Original
Απορρυπαντικό για πλύσιμο πιάτων στο χέρι
Προσοχή
Προκαλεί σοβαρό σφθαλμικό ερεθισμό.

Δοσολογία
Τραβήξτε το πόμολο προς τα πάνω πριν τη χρήση. Η φόρμουλα του Pril Original είναι τόσο συμπυκνωμένη ώστε μια πολύ μικρή ποσότητα (περίπου 3πτ ανά 5L νερού) είναι αρκετή για εγγυημένη δύναμη καθαρισμού.

500ml

Μακριά από παιδιά.
Ναι φοράτε μέση σταματική προστασία για τα μάτια.
ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΠΑΦΗΣ ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ: Επιδιώχνετε προσεκτικά με νερό για αρκετά λεπτά. Εάν δεν υποχωρήσει ο σφθαλμικός ερεθισμός Συμβουλευθείτε/επισκεφθείτε γιατρό. Εάν ζητήσετε ιατρική συμβουλή να έχετε μαζί σας τον περιέκτη του προϊόντος ή την ετικέτα. Περιέχει: Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone. Μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση.

Διανέμεται στη Κύπρο από: GPM-Henkel Ltd, (βιομηχανική περιοχή) Ιδαίου, Λευκωσίας 1, 2540 Λευκωσία, Τηλ. +357 22884444

Συστατικά (σύμφωνα με τις συστάσεις της Ε.Ε.):
5-15% Αιθανόλη επιφανειοδραστικές ουσίες <5% Αμφοτερικές επιφανειοδραστικές ουσίες Άλλα συστατικά: αρωματικές ουσίες (Limonene), συντηρητικά (2-Bromo-2-nitropropylene-1,3-diol, Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone).

Για περισσότερη πληροφορία σχετικά με το Pril, καλέστε στο 800.21002 χωρίς πρόσημο (και για πληροφορίες για ιατρικά προϊόντα) www.henkel.com.cy (για επείγοντα συσταθούν για καταναλωτές)

GPM-Henkel Ltd, TX 17146, CY-2061 Λασιό, Κύπρος (και για πληροφορίες για ιατρικά προϊόντα)

Κατηγορία Εξοφλήσεων / Πολύτιμο υλικό 100% 5 290061 001114 974343184 19489781423708

Δεν είναι κατάλληλο για πλυντήριο πιάτων. Παράγεται στην Ε.Ε. **Henkel**

Ασθένειες από Βιολογικούς Παράγοντες



- Ηπατίτιδα Α, Β, Γ
- HIV (Aids)
- Φυματίωση,
- Ιός της γρίπης και COVID
- Λεπτοσπείρωση
- Βρουκέλλωση



Διαχείριση Κινδύνων

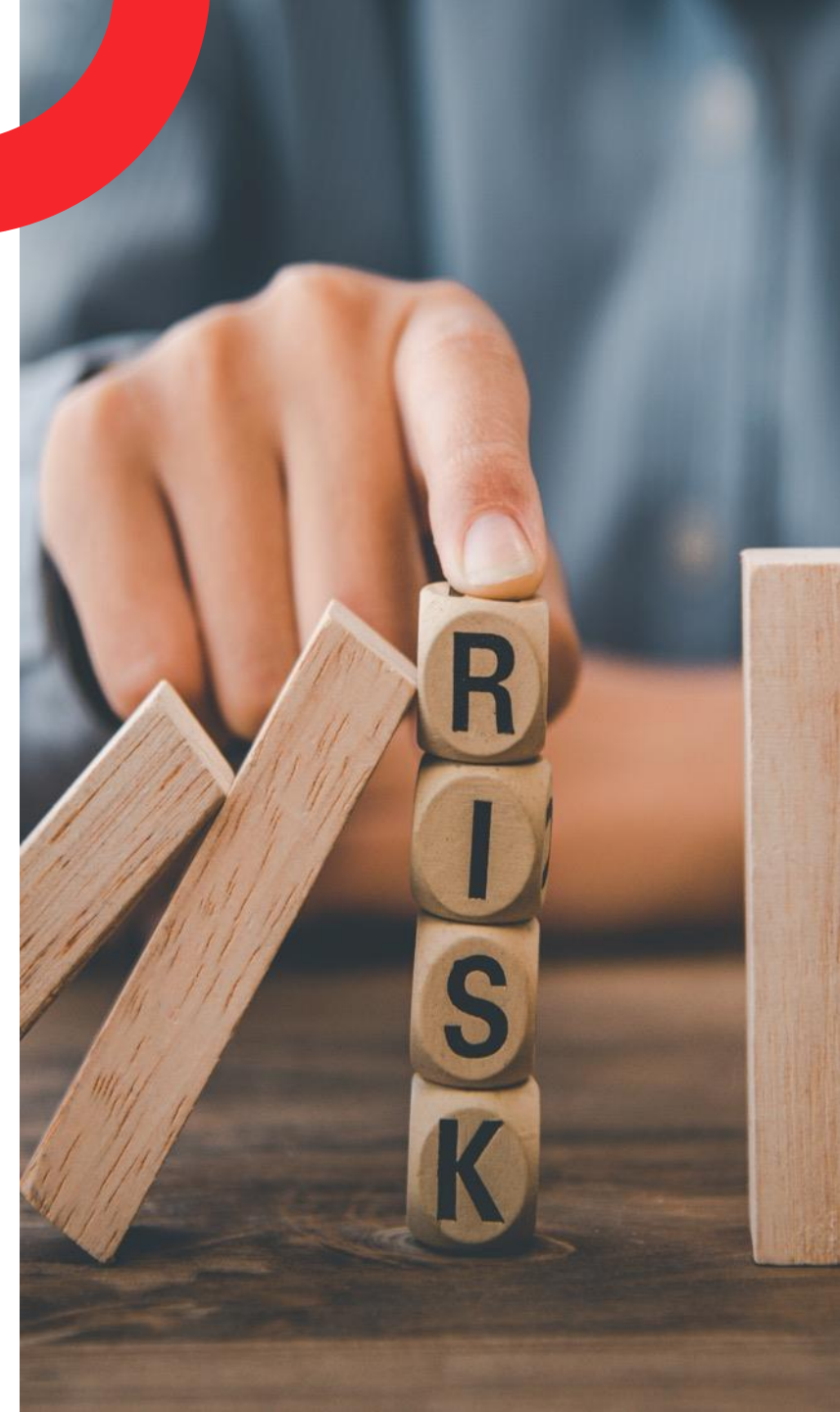


Πρόληψη αντίθεραπείας

**Ακρογωνιαίος λίθος
διαχείρισης εργασιακών
κινδύνων στην ΕΕ**

Βασικές αρχές διαχείρισης εργασιακών κινδύνων

- Να αποφεύγονται οι κίνδυνοι
- Να εκτιμούνται οι κίνδυνοι οι οποίοι δεν μπορούν να αποφευχθούν
- Να καταπολεμούνται οι κίνδυνοι στην πηγή τους
- Να προσαρμόζεται η εργασία στον άνθρωπο
- Να παρακολουθείται η εξέλιξη της τεχνολογίας και να επιδιώκεται η συνεχής βελτίωση του επιπέδου προστασίας
- Να γίνεται αντικατάσταση του επικίνδυνου από το μη επικίνδυνο ή το λιγότερο επικίνδυνο
- Να αναπτύσσεται μια ενιαία και συνολική πολιτική πρόληψης
- Να δίνεται προτεραιότητα στα μέτρα ομαδικής προστασίας και στη συνέχεια μέτρα ατομικής προστασίας
- Να παρέχονται οι κατάλληλες οδηγίες στα πρόσωπα στην εργασία



A circular inset image on the left side of the slide shows a close-up of a person's hands. The person is wearing a yellow and black high-visibility work jacket and a watch. They are holding a blue pen and writing on a white document that has a grid-like structure, likely a risk assessment form. The background of the image is a blurred construction site with yellow metal structures.

Βασικές Αρχές Διαχείρισης Α&Υ

Γραπτή Εκτίμηση Κινδύνων (Γ.Ε.Κ.)

Υποχρέωση για Γ.Ε.Κ. ανάλογα με τη φύση των δραστηριοτήτων, για εργαζόμενους και άλλα πρόσωπα, καθορισμός προληπτικών και προστατευτικών μέτρων

5 βήματα εκτίμησης κινδύνου

1. Εντοπισμός
πηγών κινδύνου

2. Προσδιορισμός
επηρεαζόμενων ατόμων

3. Αξιολόγηση κινδύνου/
λαμβανόμενων μέτρων

4. Περιγραφή νέων
μέτρων και ανάληψη
δράσης

5. Έλεγχος και
αναθεώρηση
κατάστασης

Παραδείγματα Πηγών Κινδύνου

Κίνδυνος	Πηγή Κινδύνου	Κίνδυνος	Πηγή Κινδύνου
Σκουντούφλημα	Απότομα σκαλοπάτια Αντικείμενα στο πάτωμα Διαφορά στο ύψος (π.χ. των δαπέδων) Ανεπαρκής φωτισμός	Εγκαύματα	Γυμνή φλόγα Ατμός Διαβρωτικά υγρά, λειωμένο μέταλλο Χημικά Εξαιρετικά παγωμένα υλικά / ουσίες
Γλίστρημα	Ολισθηρά δάπεδα, βρεγμένα δάπεδα, δάπεδα με λάδια	Δηλητηρίαση	Διαρροή υγρών / αερίων επικίνδυνων ουσιών Χειρισμός χημικών
Πτώση	Απουσία ή σπασμένοι χειρολισθήρες Σκαρφάλωμα σε μηχανές Εργασία σε ύψος Φθαρμένες / μη ικανοποιητικές σκάλες	Ηλεκτροπληξία	Μη διακοπή παροχής ρεύματος Προβληματικές ηλεκτρικές εγκαταστάσεις, μονώσεις Όχι γειωμένα καλώδια Φθαρμένα καλώδια
Σύνθλιψη, σφίξιμο	Κινητά μέρη μηχανών Πτώση αντικειμένων Στενοί χώροι εργασίας Προβληματικά εργαλεία	Ασφυξία	Στενοί, κλειστοί χώροι Αντικατάσταση οξυγόνου από άλλα αέρια Κάτω από υλικά
Υπερέκταση	Χειρωνακτική Ανύψωση βαριών φορτίων Λάθος μέθοδος ανύψωσης Άνισα δάπεδα	Μυοσκελετικές παθήσεις	Μηχανήματα Χώρος εργασίας Μονότονες εργασίες Ανύψωση φορτίων
Τραυματισμός από κτύπημα	Κινητά μέρη μηχανών Πτώση αντικειμένων Οχληρά αντικείμενα Προβληματικά εργαλεία / μηχανήματα Βία	Έκθεση σε	Θόρυβος, Δονήσεις, Ακτινοβολία Σκόνη, Ατμός, Αέρια Βιολογικές ουσίες Χημικά - Διαλυτικά Ηλεκτρομαγνητικά πεδία
Κοψίματα	Αιχμηρά εργαλεία, γωνίες ή εξαρτήματα μηχανών	Πνιγμού	Φτωχά προστατευόμενοι συλλέκτες / περιέκτες υγρών

Έντυπο Εκτίμησης Κινδύνου

	Έντυπο Εκτίμησης Κινδύνου	Χώρος:							
		Δραστηριότητα / Εργασία:							
		Έκδοση 1 ^η							
Υφιστάμενες καταστάσεις: 1.		Υφιστάμενα Μέτρα 1.							
Πηγή Κινδύνου	Κίνδυνος	Διαβάθμιση Κινδύνου			Ποιος Κινδυνεύει				Προτεινόμενα Πρόσθετα Μέτρα Ελέγχου
		Π	Σ	ΔΚ	Υ	Α	Ε	Κ	
Από:				Π: Πιθανότητα Απίθανο : Α Πιθανό: Π Πολύ Πιθανό: ΠΠ				Β: βαρύτητα Ασήμαντη: Α Μέτρια: Μ Σοβαρή: Σ	
Μηνία Εκτίμησης:				Υ= Υπάλληλος εξεταζόμενου χώρου, Α= Άλλος εργαζόμενος, Ε= Επισκέπτης, Κ= Κοινό					

Μεθοδολογία υπολογισμού και αξιολόγησης της επικινδυνότητας

Διαβάθμιση Επικινδυνότητας

Για τον υπολογισμό της Διαβάθμισης της Επικινδυνότητας χρησιμοποιείται η πιο κάτω εξίσωση :

$$\Delta E = \Pi \times B$$

όπου

ΔΕ: Διαβάθμιση Επικινδυνότητας

Π: Πιθανότητα να συμβεί ένα ατύχημα ή επικίνδυνο συμβάν

B: Βαρύτητα του ατυχήματος ή επικίνδυνου συμβάντος

ΤΕΠΑΚ				ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ				Χώρος: Γραφείο	
				Έκδοση 1 ^η				Δραστηριότητα: Γραφειακή Εργασία	
								Αρ: Γρ-1	Σελίδα 1 από 13
Επικίνδυνες καταστάσεις: 1.Ηλεκτρισμός 2.Απουσία σημάνσεων				1.Ακαταστασία (καλώδια) 2.Εργονομία					
Κίνδυνος	Πιθανό συμβάν	ΔΚ= Π x Β			Ποιος Κινδυνεύει				Προτεινόμενα Μέτρα Ελέγχου
		Π	Β	Δ Κ	Υ	Α	Ε	Κ	
Ηλεκτροπληξίας / Φωτιάς	•Βραχυκύκλωμα στο ηλεκτρικό δίκτυο / Φθαρμένα καλώδια •Κάπνισμα •Οι Πυροσβεστήρες τοποθετημένοι πολύ χαμηλά στο έδαφος. •Χρήση πολύπριζων •Σκοτισμένες πρίζες και πολύπριζα •Λανθασμένη τοποθέτηση Αισθητήρων καπνού •Υπερφόρτωση Παραγωγών •Παρουσία Νερού/ Υγρασίας •Μη χρήση RCD	2 1 1 3 3 3 2 3 1	5 5 5 5 5 5 5 5 5	10 5 10 15 15 10 15 5	* * * * * * * * *	* * * * * * * * *	* * * * * * * * *	* * * * * * * * *	•Τοποθέτηση σήμανσης στην είσοδο όσο και στο εσωτερικό των γραφείων για Απαγόρευση του Καπνίσματος (βλέπε ΚΔΠ 212/2000). •Σε όλα τα γραφεία να υπάρχει πυροσβεστήρας ο οποίος να είναι εύχρηστος, ευπρόσπας και να συντηρείται κανονικά. •Οι πυροσβεστήρες πρέπει να βρίσκονται σε ύψος τουλάχιστο 1 μ πάνω από το έδαφος – δεν υπάρχει σχετική νομοθεσία αλλά η πρακτική που ακολουθείτε από την Πυροσβεστική Υπηρεσία Κύπρου επιβάλλει οι φορητοί πυροσβεστήρες να τοποθετούνται σε ύψος 1,10 – 1,20 μ. •Να τοποθετηθεί σήμανση σε όλους τους πυροσβεστήρες. •Να μπει σχεδιάγραμμα του χώρου στο οποίο να καθορίζονται οι οδοί διαφυγής, οι χώροι συγκέντρωσης, οι έξοδοι κινδύνου, και τα σημεία με εξοπλισμό πυράσβεσης και Πρώτων Βοηθειών. •Να ελεγχθούν όλα τα μηχανήματα και τα καλώδια από αδειούχο ηλεκτρολόγο και να τοποθετηθεί αυτοκόλλητο που να δείχνει την ημερομηνία διενέργειας του ελέγχου, την ημερομηνία της επόμενης επιθεώρησης και την υπογραφή του αδειούχου ηλεκτρολόγου. •Να αποφεύγεται όπου είναι δυνατόν η χρήση πολύπριζων, ειδικά πολύπριζων τύπου σταυρού . •Τα πολύπριζα, και οι χώροι γύρω από αυτά να καθαρίζονται τακτικά για αποφυγή συσσώρευσης σκόνης και ακαθαρσιών που μπορεί να προκαλέσουν βραχυκύκλωμα. •Να υπάρχει εγκατεστημένο στο κεντρικό ηλεκτρικό πίνακα του χώρου RCD •Τα καλώδια να είναι συγκυρισμένα και μακριά από εστίες υγρασίας και νερού (ψύκτες νερού, γούρνες, κτλ) •Οι αισθητήρες καπνού να είναι τοποθετημένοι στα ψηλότερα σημεία του χώρου, σε κουφώματα κτλ, για να είναι πιο αποδοτικοί.
Σωματικής πίεσης (καρπός, σβέρκο, ώμους, καταπόνηση σπονδυλικής στήλης)	•Τρόπος εργασίας •Καρέκλα / Γραφείο / Περιφερειακά •Παρατεταμένη καθιστική εργασία •Ταχύτητα εργασίας •Παρατεταμένη χρήση •Επαναλαμβανόμενες κινήσεις	2 2 2 1 1 1	4 4 4 4 4 4	8 8 8 4 4 4	* * * * * *	* * * * * *			•Αγορά εργονομικού εξοπλισμού •Συστάσεις για διαλείμματα όπου ισχύει •Το πληκτρολόγιο να είναι εύχρηστο, ρυθμιζόμενο, με ευανάγνωστα πλήκτρα και να αποκρίνεται με απαλή πίεση. •Το κάθισμα να είναι πλήρως ρυθμιζόμενο και να υπάρχει υποπόδιο – ο σταθμός εργασία να ρυθμίζεται ανάλογα με την σωματική διάπλαση του εργαζομένου. •Να υπάρχει χώρος για τα πόδια που να επιτρέπει αλλαγές στη θέση του σώματος για άνετη καθιστική εργασία.
Πονοκεφάλων, οξυθυμίας, κόπωσης	•Στατικός ηλεκτρισμός •Θόρυβος • Σκόνη, υγρασία, ζέστη / κρύο •Νόσος Λεγεωνάριων	1 2 1 1	4 8 4 4	4 4 4 4	* * * *	* * * *	* 	*	•Να γίνεται συντήρηση συμπεριλαμβανομένου και καθαρισμού του συστήματος κλιματισμού / θέρμανσης σε τακτά διαστήματα. •Περιοδικό άνοιγμα των παραθύρων για ανανέωση του αέρα.
Παγίδευσης	•Μη ορατή έξοδος κινδύνου •Αντικείμενα στις οδούς διαφυγής •Ανεπαρκής εκπαίδευση •Ανεπαρκής σήμανση	1 2 3 2	5 5 15 5	5 10 15 10	* * * *	* * * *	* * * *		•Τοποθέτηση σήμανσης Εξόδου Κινδύνου πάνω από τη πόρτα εισόδου (βλέπε ΚΔΠ 212/2000). •Τοποθέτηση σήμανσης που να κατευθύνει άλλος έξοδο κινδύνου σε ορατά σημεία (βλέπε ΚΔΠ 212/2000). •Να μπει σχεδιάγραμμα του χώρου στο οποίο να καθορίζονται οι οδοί διαφυγής, οι χώροι συγκέντρωσης, οι έξοδοι κινδύνου, και τα σημεία με εξοπλισμό πυράσβεσης και Πρώτων Βοηθειών. •Άσκηση με πρακτική •Οι διάδρομοι διαφυγής να διατηρούνται καθαροί
Σκουντουφλήματος	•Ασυγύριστα καλώδια •Αντικείμενα στους διαδρόμους •Μη ορατά σκαλοπάτια	2 2 4	5 5 3	10 10 12	* * *	* * *	* * *		•Τα καλώδια κάτω ή πλησίον από τα γραφεία να διατηρούνται συγκυρισμένα. •Οι διάδρομοι να διατηρούνται καθαροί χωρίς εμπόδια. •Να απομακρυνθεί η φορητή σκάλα από το κλιμακοστάσιο
Γλιστρήματος	•Ολισθηρό πάτωμα	3	4	12	*	*	*		•Να τοποθετείται κίτρινη προειδοποιητική πινακίδα μετά το σφουγγάρισμα •Να σκουπίζονται αμέσως οποιοδήποτε υγρά χύνονται στο πάτωμα.
Ζημιάς σε ηλεκτρονικό εξοπλισμό	•Ασυγύριστα καλώδια •Αντικείμενα πάνω στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές	1 1	4 4	4 4	* *	* *			•Τα καλώδια κάτω ή πλησίον από τα γραφεία να διατηρούνται συγκυρισμένα. •Να μην τοποθετούνται αντικείμενα πάνω άλλος ηλεκτρικές συσκευές.
ΠΑΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ									



Μέσα Ατομικής Προστασίας - ΜΑΠ

Ευθύνη Εργοδότη και εργαζόμενου/ης

Εργοδότης

- Υποχρεωτική χορήγηση ΜΑΠ στους εργαζόμενους

Εργαζόμενοι/Εργαζόμενες

- Ευθύνη να τα χρησιμοποιούν ορθά και όπως προβλέπεται στη βάση των οδηγιών χρήσης τους

Μέσα Ατομικής Προστασίας - ΜΑΠ

Προστατευτικά Μέσα Κεφαλής



Προστατευτικά Μέσα της Ακοής



Μέσα Ατομικής Προστασίας - ΜΑΠ

Προστατευτικά Μέσα των Χεριών



Προστατευτικά Μέσα των Ποδιών



Μέσα Ατομικής Προστασίας - ΜΑΠ

Προστατευτικά Μέσα του Κορμού και της Κοιλιάς



Προστατευτικά Μέσα Ολόκληρου του Σώματος

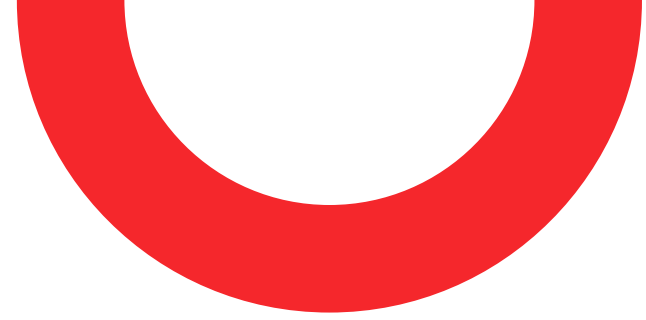


Μέσα Ατομικής Προστασίας - ΜΑΠ

Προστασία από πτώσεις



Η πρόληψη στην πράξη



**Συνεργασία εργοδοτών
και εργοδοτούμένων**



**Τελική ευθύνη φέρουν
οι εργοδότες**



**Προϋπόθεση επιτυχίας: η
ενεργή συμμετοχή ΟΛΩΝ!**

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ:

Κάθε επιχείρηση ή χώρος μαζικής συγκέντρωσης είναι υποχρεωμένοι με βάση νομοθεσιών :

- Εχουν ευθύνες για τους εργοδότες
- Υπάρχουν ευθύνες εργοδοτούμενων
- Ευθύνη για άλλους εργαζόμενους
- Έχουν επιτροπή Υ&Α που να συνεδριάζει τουλάχιστον 2 φορές τον χρόνο με πρακτικά. Ο αριθμός των μελών ορίζεται ανάλογα
- Τα μέλη της επιτροπής ασφάλειας πρέπει εκπαιδευτούν το εξάωρο σεμινάριο και ο δε πρόεδρος το τριανταπεντάωρο σεμινάριο
- Να διεξάγονται περιοδικοί ελέγχοι μέτρων ασφάλειας ανά τριμηνία



ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ: συνέχεια



- Να ελέγχονται τα μέσα πυρόσβεσης ανά τριμηνία
- Να γίνετε και επικαιροποιείτε Μελέτη Εκτίμησης Κινδύνων
- Μια φορά τουλάχιστο τον χρόνο να διεξαγάγετε άσκηση έκτακτης ανάγκης
- Να ορίζονται όπου χρειάζονται εκπαιδευμένοι πρώτοι βοηθοί υπεύθυνοι πυρασφάλειας ανά χώρο ή όροφο
- Να δίνονται Μέσα Ατομικής Προστασίας από τον εργοδότη και να χρησιμοποιούνται από τους εργαζόμενους
- Να τηρούνται όλα τα μέτρα ασφάλειας και οδηγίες από όλους
- Να καταγράφονται όλα τα ατυχήματα και συμβάντα
-



Ευκαιρίες Κατάρτισης

A large excavator with a bucket raised is the central focus, silhouetted against a bright sunset sky. In the background, a construction site is visible with scaffolding and a crane. Two workers wearing hard hats and safety vests are visible: one in the foreground on the left, and another in the middle ground near the excavator's arm. A large red semi-circle graphic is positioned at the bottom center of the image.

Κάρτα Ασφαλείας "SafePass"

**Δωρεάν εξάωρη κατάρτιση σε θέματα
Α&Υ όλων των εργαζομένων σε εργοτάξια
και έκδοση "Safe Pass" πριν την είσοδο
τους σε αυτά**

**Με χρηματοδότηση της Αρχής Ανάπτυξης
Ανθρώπινου Δυναμικού**

Ψηφιακό Εκπαιδευτικό Υλικό ΚΕΠΑ, διάρκειας 6 ωρών για μέλη Επιτροπών Ασφάλειας



<https://www.e-gnosis.gov.cy/>

Προγράμματα Κατάρτισης Α&Υ με επιχορήγηση από την ΑνΑΔ

Γενικές Αρχές Διαχείρισης Ασφάλειας και Υγείας
στον Χώρο Εργασίας

Διαχείριση Επιχειρησιακής Επικινδυνότητας.

Διεύθυνση Διαχείρισης Ασφάλειας και Υγείας
στον Χώρο Εργασίας

Διαχείριση Ασφάλειας και Υγείας και Εκτίμηση
Κινδύνου

Συστήματα Διαχείρισης Ασφάλειας και Υγείας
στα Κατασκευαστικά Έργα

Γενικές Αρχές Διαχείρισης Ασφάλειας και
Υγιεινής των Τροφίμων και Ποτών

Διεύθυνση Διαχείρισης Ασφάλειας και Υγιεινής
των Τροφίμων και Ποτών

Πυρασφάλεια-Πρώτες βοήθειες-Υγραέριο



[www. cyos.gov.cy](http://www.cyos.gov.cy)

Σας ευχαριστώ