

## **ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ**

*Αγαπητοί φοιτητές,*

*Στο Τμήμα που φοιτάτε υπάρχει «Επιτροπή Ασφάλειας και Υγείας» για τη σύνθεση της οποίας μπορείτε να ενημερωθείτε από τη Γραμματεία του Τμήματος. Ο σκοπός της Επιτροπής είναι η ασφάλεια, υγιεινή και προστασία των χώρων του Τμήματος αλλά και η ασφάλεια και υγεία των φοιτητών και του προσωπικού. Από μέλη της Επιτροπής θα ενημερωθείτε περαιτέρω για γενικά και ειδικά θέματα των αρμοδιοτήτων της. Θα θέλαμε, ωστόσο, να επισημάνουμε ορισμένους απλούς κανόνες πρέπει να εφαρμόζονται, ανεξάρτητα από το είδος των σπουδών σας.*

**Θα πρέπει να γνωρίζετε:**

- *Τις Εξόδους Κινδύνου σε κάθε κτήριο.*  
*Θα πρέπει να φροντίζετε οι διάδρομοι διαφυγής και οι εξοδοί κινδύνου να είναι πάντα ελεύθεροι, χωρίς εμπόδια.*
- *Τις θέσεις που βρίσκονται τα Κουτιά Πρώτων Βοηθειών και τους τρόπους που χρησιμοποιείται το περιεχόμενό τους. Ένα κουτί πρώτων βοηθειών συνήθως περιέχει:*  
*Ακετυλοσαλικυλικό οξύ, παρακεταμόλη, αντιισταμινικά δισκία, αντιόξινα δισκία, σπασμολυτικό (σταγόνες ή δισκία), αντιδιαρροϊκό καολίνης/πηκτίνης, αντισηπτικό κολλύριο, αντιισταμινική αλοιφή, επιδέσμοις 2.5X0.05 μέτρα και 2.5X0.10 μέτρα, βαμβάκι, απορροφητική γάζα αποστειρωμένη, λευκοπλάστη πλάτους 0.08 μέτρα, τεμάχια λευκοπλάστη με γάζα αποστειρωμένη, τριγωνικό επίδεσμο, ποτηράκια μιας χρήσης, αιμοστατικό επίδεσμο, διάλυμα αμμωνίας, υπεροξείδιο του υδρογόνου διάλυμα (οξυζενέ), καθαρό οινόπνευμα, βάμμα ιωδίου, μερκουροχρώμ ή άλλο αντισηπτικό.*
- *Τις θέσεις που βρίσκονται συναγερμοί πυρκαγιάς και πυροσβεστήρες.*  
*Οι πυροσβεστήρες δεν πρέπει ποτέ να μετακινούνται από τις προβλεπόμενες θέσεις τους.*  
*Εκπαίδευση για την πρόληψη και αντιμετώπιση πυρκαγιάς γίνεται κατά τη διάρκεια ειδικών ασκήσεων για τις οποίες θα ειδοποιηθείτε. Μέχρι τότε, 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 είναι μικρή και δεν υπάρχει καμία άλλη βοήθεια) και μη χρησιμοποιείτε τους πυροσβεστήρες ξηράς κόνεως ή CO<sub>2</sub> εάν δεν έχετε εκπαιδευτεί κατάλληλα. Εάν τα ρούχα σας πιάσουν φωτιά, να βραχείτε με άφθονο νερό. Ενημερώστε την Πυροσβεστική Υπηρεσία αν παρατηρήσετε καπνό, φλόγα ή φωτιά*
- *Τις θέσεις και χώρους στάθμευσης που εξυπηρετούν Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ) και να φροντίζετε να παραμένουν ελεύθεροι.*

**Θα πρέπει, επίσης, να γνωρίζετε ότι:**

- *Είναι υποχρέωση όλων μας να διατηρούμε τους χώρους εργασίας μας καθαρούς.*
- *Το κάπνισμα και η κατανάλωση τροφίμων και ποτών δεν επιτρέπονται γενικότερα στους εσωτερικούς χώρους του Πανεπιστημίου. Δεν επιτρέπεται, επίσης, να πετάτε τσιγάρα σε καλαθάκια αχρήστων.*
- *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 και να μην προσελκύονται αδέσποτα σκυλιά, τρωκτικά και επιβλαβή έντομα.*
- *Δεν πρέπει να ενθαρρύνετε την εγκατάσταση αδέσποτων ζώων στα κτήρια και στους εξωτερικούς χώρους του Πανεπιστημίου διότι μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα υγείας σε εσάς και άλλα άτομα. Να εφαρμόζετε την απόφαση του Πρυτανικού Συμβουλίου του Πανεπιστημίου μας (14/09-07-2013) για τα αδέσποτα σκυλιά. Συγκεκριμένα:*  
*Σε περίπτωση διαπίστωσης παρουσίας ενοχλητικών αδέσποτων σκυλιών στους χώρους του Πανεπιστημίου θα πρέπει να ενημερώνεται η Επιτροπή «Ασφάλειας και Υγείας» ή ο Πρόεδρος*

του Τμήματος προκειμένου να ειδοποιηθεί η Αρμόδια Υπηρεσία (Περισυλλογής και Διαχείρισης Αδέσποτων Ζώων Συντροφιάς) του Δήμου για να προβεί στην περισυλλογή τους και στη κατάλληλη αντιμετώπισή τους σύμφωνα με τη νομοθεσία.

Στην περίπτωση που διαπιστωθεί ότι ενθαρρύνετε την εγκατάσταση αδέσποτων σκύλων στους χώρους του Πανεπιστημίου (εντός και εκτός κτηρίων) θα ακολουθεί έγγραφη επίπληξή σας από τον Πρότανη.

Θα πρέπει να καταγγέλλονται στην Επιτροπή «Ασφάλειας και Υγείας» όλες οι περιπτώσεις εγκατάλειψης αδέσποτων σκύλων στον χώρο του Πανεπιστημίου.

Θα πρέπει να καταγγέλλονται στην Επιτροπή «Ασφάλειας και Υγείας» όλες οι περιπτώσεις κακοποίησης ζώων.

**Για την ασφάλειά σας πρέπει, επιπλέον, να γνωρίζετε ότι:**

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

**Γενικότερες οδηγίες που αφορούν την υγεία σας:**

- Καταναλώνετε ασφαλή, υγιεινά και θρεπτικά γεύματα.
- Πίνετε αρκετό νερό για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού σας.
- Ελέγχετε την ημερομηνία λήξης των τροφίμων που καταναλώνετε. Σε περίπτωση που ένα τρόφιμο είναι ακατάλληλο ενημερώστε την «Επιτροπή Ασφάλειας και Υγείας».
- Γυμνάστετε καθημερινά και διατηρείτε το βάρος σας φυσιολογικό, για την ηλικία σας.
- Αποφεύγετε το κάπνισμα.
- Αν είσατε άρρωστος/άρρωστη από κάποια ίωση καλύτερα να παραμείνετε στο σπίτι για ανάρρωση. Με τον τρόπο αυτό προστατεύετε τον εαυτό και τους συμφοιτητές σας.
- 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 καθίσμα 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 τη θέση της οθόνης και του πληκτρολογίου ώστε (α) να μην υπάρχουν αντανακλάσεις στην οθόνη, (β) το πληκτρολόγιο να είναι τουλάχιστον 10 cm μέσα από την άκρη του γραφείου.

**Άλλοι γενικοί κανόνες**

- Να ειδοποιείτε την «Επιτροπή Ασφάλειας και Υγείας», τους Φύλακες ή την Αστυνομία αν διαπιστώσετε οποιαδήποτε κακόβουλη ενέργεια ή ύποπτη κίνηση ατόμων στους χώρους του Πανεπιστημίου.

- Η πρόκληση αδικαιολόγητης φθοράς στους χώρους και τον εξοπλισμό του Πανεπιστημίου είναι αιτία λήψης πειθαρχικών μέτρων.
- Σύμφωνα με την 296<sup>η</sup>/15-12-2011 απόφαση της Συγκλήτου του Πανεπιστημίου μας, η αφισκόλληση επιτρέπεται μόνο εντός πινάκων που έχουν προβλεφθεί για τον σκοπό αυτό.
- Να αποφεύγετε τη γραφή λέξεων και συνθημάτων και τη σχεδίαση παραστάσεων στους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους του Πανεπιστημίου. Η χρηματοδότηση για τα Πανεπιστήμια έχει μειωθεί πολύ και είναι καλύτερα τα χρήματα που θα δαπανηθούν για την αποκατάσταση των φθορών και τον ευπρεπισμό του Ιδρύματος να χρησιμοποιηθούν για τη σίτιση των φοιτητών.

### Χρήσιμα Τηλέφωνα

<b>SOS</b>		
<i>Για περίπτωση έκτακτης ανάγκης</i>		
	Πρώτες βοήθειες	<b>166</b>
	Νοσοκομείο: Πανεπιστημιακό	<b>2813 408000</b>
	Νοσοκομείο: Βενιζέλειο	<b>2813 402111</b>
	Πυροσβεστική	<b>199</b>
	Άμεση Δράση	<b>100</b>
	Γραμματείες Τμήματος (9πμ-3μμ)	<b>2810 393 505</b> <b>2810 393 511</b> <b>2810 393 592</b>
	Φύλακας Πανεπιστημιούπολης	<b>2810 394 150</b>
	Επιφυλακή Συντηρητή – Ηλεκτρολόγου	<b>2810 394 006</b> <b>2810 394 007</b>

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ**

### **Γενικοί κανόνες πυρασφάλειας**

Αποφεύγετε 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 επιδιορθώνετε ελαττωματικές ηλεκτρικές συσκευές, εκτός αν έχετε τα απαραίτητα προσόντα.

Να αναφέρετε στην «Επιτροπή Ασφάλειας και Υγείας» ελαττωματικές ηλεκτρικές συσκευές που πέφτουν στην αντίληψή σας.

Να καπνίζετε σε προκαθορισμένους χώρους.

Να χρησιμοποιείτε μεταλλικά ή γυάλινα σταχτοδοχεία.

Μην αδειάζετε τα σταχτοδοχεία σε καλάθια αχρήστων.

Διατηρείτε ευταξία και καθαριότητα στους χώρους εργασίας σας.

Να μην μεταφέρετε καύσιμα ή εύφλεκτα υγρά/υλικά.

Αναφέρετε στην «Επιτροπή Ασφάλειας και Υγείας» ή στους Φύλακες τυχόν ύποπτες συνθήκες/κινήσεις που υποπίπτουν στην αντίληψή σας.

### **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 CO<sub>2</sub> χρησιμοποιούνται μόνο από εκπαιδευμένο προσωπικό. Ομοίως και το υδροδοτικό σύστημα πυρόσβεσης. Η χρήση πυροσβεστικών μέσων από ανεκπαιδευτο προσωπικό μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.

### **Πότε δεν κατασβήνετε μόνοι σας μια πυρκαγιά**

Εάν η φωτιά απλώθηκε πέρα από το σημείο ανάφλεξής της.

Εάν δεν γνωρίζετε τα είδη πυροσβεστήρων και δεν έχετε εκπαιδευτεί στη χρήση τους.

Εάν δεν μπορείτε να κατασβήσετε τη φωτιά με την πλάτη σας προς την έξοδο κινδύνου ή διαφυγής.

Εάν η φωτιά μπορεί να εμποδίσει τη μοναδική σας έξοδο διαφυγής.

Εάν δεν έχετε αρκετό εξοπλισμό για κατάσβεση της φωτιάς.

### **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 όχι να την κλειδώνει. Εάν κλειδώσει την πόρτα θα δυσκολέψει το έργο της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας, δηλαδή τον εντοπισμό και διάσωση ατόμων που έχουν εγκλωβιστεί από τη φωτιά.

Προχωρήστε στην έξοδο διαφυγής, όπως καθορίζεται στο σχέδιο δράσης για το οποίο θα ενημερωθείτε.

**ΠΟΤΕ** να μην χρησιμοποιείτε τους ανελκυστήρες σαν μέσο διαφυγής. Κατεβείτε από τις σκάλες προσεκτικά και ήρεμα.

Κρατάτε το κεφάλι σας χαμηλά προς το έδαφος για να αποφύγετε 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 σταματήσετε για να συλλέξετε προσωπικά σας αντικείμενα.

Κατευθυνθείτε προς το ισόγειο και μετά στον χώρο αναφοράς. **ΠΟΤΕ** μην κατευθύνετε προς την οροφή ενός πολυώροφου 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.

### ***Τι να κάνετε αν παγιδευτείτε σε καιγόμενο κτήριο***

*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, κοιτάζτε 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 αερίστε τον χώρο ανοίγοντας ένα παράθυρο.*

*Εάν το παράθυρο δεν είναι ανοιγόμενο, μην προσπαθήσετε να το σπάσετε, γιατί θα ρίξετε τα γυαλιά στα άτομα που ενδεχομένως είναι στο ισόγειο. Τραβήξτε την προσοχή των ατόμων κουνώντας κάτι που είναι οπτικά ευδιάκριτο.*

*Μη χάνετε την ψυχραιμία σας.*