



«WORK FROM HOME/ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΕ-ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ/COVID-19»

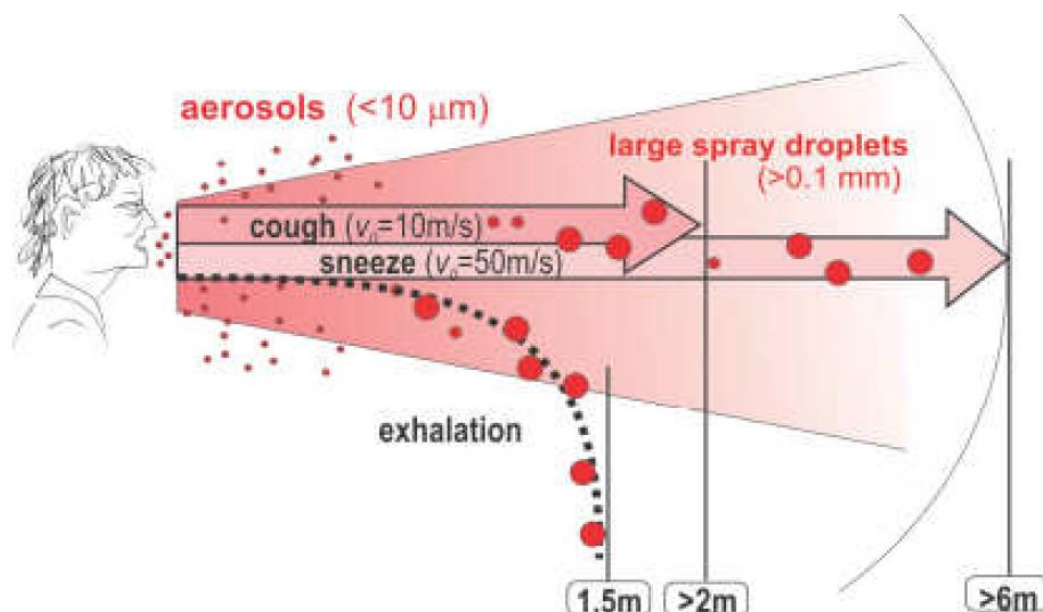
Παρασκευάς Βερώνης /-Πρόεδρος ΔΣ ΣΤΑΕ/-Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Ενηλίκων



A) WORK FROM HOME/Τηλεργασία /C-19/Γενικές Οδηγίες Ασφάλειας και Υγείας :

1. Φροντίζουμε να διατηρούμε την επαφή με τους συνεργάτες μας (εσωτερικούς και εξωτερικούς) της Εργασιακής μας Ομάδας. Σε αρκετές περιπτώσεις έχει αποδειχτεί ότι με την τηλεργασία στο σπίτι ενδέχεται να παραμένουμε πολύ περισσότερες ώρες προσηλωμένοι και καθηλωμένοι στην εργασία μας, από ότι στο γραφείο, ακόμα και με απρόβλεπτους κινδύνους, τους βασικότερους των οποίων προσπάθησα να συμπεριλάβω στην παρούσα εργασία μου και συμβουλευτικό οδηγό. Όπως διενεργούμε και στο γραφείο οφείλουμε και εδώ να σχεδιάζουμε και να εφαρμόζουμε «Πλαίσιο Εργασίας» με όρια, ισορροπία και μέτρο μεταξύ εργασιακής και προσωπικής/οικογενειακής ζωής, ιδιαίτερα σε κρίσιμες περιόδους όπως αυτή που διάγει όλη η ανθρωπότητα σήμερα από λίαν επικίνδυνη και αχαρτογράφητη Πανδημία/Covid -19(C-19), που άλλαξε την ζωή όλων μας το τελευταίο διάστημα.
2. Με την τηλεργασία από το σπίτι, δύναται να εργαζόμαστε πολλές ώρες πολύ περισσότερες από το γραφείο, παραμένοντας ακούνητοι και προσηλωμένοι μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, καθημένοι συχνά σε άβολες και μη εργονομικές θέσεις, χωρίς συχνά διαλλείματα, ως επιβάλλεται για να ξεκουράζουμε τα μάτια μας, δύναται να δουλεύουμε σε χώρους με κακά ελεγχόμενες κλιματολογικές συνθήκες, συχνά με θόρυβο και κάτω από στρες. Οι κίνδυνοι Υγείας και Ασφάλειας της Εργασίας(Υ&ΑΕ), με τηλεργασία από το σπίτι σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να υποτιμώνται, καθόσον δύναται να ενέχουν ακόμα και απρόβλεπτους κινδύνους σοβαρών ατυχημάτων ή και επαγγελματικών ασθενειών. .
3. Για την τηλεργασία με σταθερό υπολογιστή ή laptop οι ειδικοί της Πληροφορικής συμβουλεύουν να χρησιμοποιούμε προσωπική σύνδεση internet και όχι σύνδεση μέσω τρίτου και να διαθέτουμε ενημερωμένο πρόγραμμα προστασίας από ιούς antivirus. Συμβουλεύουν επίσης ότι θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεχτικοί σε μηνύματα ηλεκτρονικού ψαρέματος(phishing) και απάτες καθόσον σε αυτές τις συγκυρίες καιροφυλακτούν και εκμεταλλεύονται οι διάφοροι κακόβουλοι ηλεκτρονικοί εγκληματίες. Ιδιαίτερη προσοχή στην τηλεργασία και σε όλα τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που αφορούν τον ιό (C-19). Θα πρέπει πάντα να προσέχουμε και να ελέγχουμε πριν την οποιοδήποτε ενέργεια μας, την εγκυρότητα και αξιοπιστία της ηλεκτρονικής διεύθυνσης αποστολής τους.
4. Στην εργασία από το σπίτι, οφείλουμε και πρέπει να προσέχουμε να διατηρούμε την δέουσα ισορροπία και ευεξία φροντίζοντας τον εαυτό μας ως να πηγαίναμε στο γραφείο. Επιλέγουμε να εργαστούμε στο πλέον ήσυχο δωμάτιο του σπιτιού μας και αποφεύγουμε τους δυνατούς θορύβους. Φροντίζουμε να γνωρίζουμε τις βασικές αρχές εργονομίας για την αποφυγή σοβαρών μυοσκελετικών προβλημάτων που δύναται να καταλήξουν ακόμα και σε σοβαρές παθήσεις. Φροντίζουμε να κρατάμε σωστή στάση σώματος και για παρατεταμένη παραμονή να χρησιμοποιούμε τα κατάλληλα καθίσματα εργονομικών προδιαγραφών. Φροντίζουμε να διενεργούμε τακτικά διαλείμματα, τουλάχιστον 10 λεπτά ανά δύο ώρες. Προκειμένου να κινούμαστε, επιλέγουμε να σηκωνόμαστε για ότι τυχόν χρειασθούμε και δεν ζητάμε να μας το φέρνουν. Αφιερώνουμε χρόνο για την ατομική μας άσκηση καθημερινά .

5. Προσέχουμε ιδιαίτερα για όλους τους κινδύνους πρόκλησης πυρκαγιάς. Φροντίζουμε έγκαιρα και προληπτικά να διαθέτουμε τους κατάλληλους συντηρημένους πυροσβεστήρες και να έχουμε εκπαιδευτεί στην ασφαλή χρήση τους. Μεγάλη προσοχή στα θερμαντικά σώματα, στα εύφλεκτα και επικίνδυνα υλικά, στις ηλεκτρικές συσκευές μαγειρικής που οφείλουμε για την ασφάλεια μας να επιτηρούμε σε κάθε χρήση. Στην τηλεργασία από το σπίτι Ιδιαίτερη προσοχή και μέριμνα στην προληπτική επιτήρηση για την προστασία και ασφάλεια των μικρών παιδιών που ένεκα των μέτρων παραμένουν και αυτά στο σπίτι, με κλειστές τις προσχολικές και σχολικές δομές. Προσοχή επίσης στα άτομα με ειδικές ανάγκες που τυχόν έχουμε υπό την προστασία μας.
6. Φροντίζουμε έγκαιρα να έχουμε στερεώσει ασφαλώς όλα τα υψηλά & επικίνδυνα έπιπλα για την προληπτική προστασία μας από τον κίνδυνο σεισμού και να έχουμε επιλέξει ένα γερό τραπέζι που θα προστατευτούμε κατά την διάρκεια και έως το πέρας της σεισμικής δόνησης. Θα πρέπει επίσης να έχουμε φροντίσει έγκαιρα και προληπτικά να ενημερώσουμε όλα τα μέλη της οικογένειας μας για το πλέον ασφαλές κοντινότερο **Σημείο Συγκέντρωσης** (κοντινή πλατεία, άλσος, κλπ) που θα προσφύγει και θα συγκεντρωθεί όλη η οικογένεια στο πέρας ισχυρού σεισμού λαμβανομένου υπόψη ότι σε τέτοιες καταστάσεις επικρατεί ο Πανικός και η επικοινωνία μέσω κινητής τηλεφωνίας είναι σχεδόν αδύνατη.
7. Οφείλουμε να γνωρίζουμε όλους τους βασικούς κινδύνους ασφαλούς Τηλεργασίας από το σπίτι του παρόντος οδηγού αλλά και οτιδήποτε άλλο επισφαλές. Προσέχουμε τις διατροφικές μας συνήθειες και φροντίζουμε να ενυδατώνουμε τακτικά τον οργανισμό μας. Φροντίζουμε να εφαρμόζουμε πρακτικές χαλάρωσης που μας βοηθούν να εργαζόμαστε δημιουργικά και φροντίζουμε να εργαζόμαστε με μέτρο και δέουσα ισορροπία προσωπικής και οικογενειακής ζωής, με ιδιαίτερη μέριμνα και προσοχή πάντα στα παιδιά.



B) WORK FROM HOME/C-19/- ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Υ&ΑΕ :

1. Εφαρμόζουμε τις κατευθυντήριες οδηγίες: ΕΟΔΥ /ΠΟΛ.ΠΡΟΣΤ/ΥΠ.ΥΓΕΙΑΣ:

- <https://eody.gov.gr/neos-koronaiois-covid-19/>
- <https://www.civilprotection.gr/el/koronoiois-covid-19-hrisimes-odigies>
- <https://www.moh.gov.gr/>



2. Χρηστικές Οδηγίες Υ&ΑΕ Τηλεργασίας από το σπίτι:

2.1. Για να περιορίσουμε την εξάπλωση της Πανδημίας «Μένουμε σπίτι».

- <https://www.youtube.com/watch?v=5Zmx5D7dOYA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3tflw40pgsWkBxHw3Y4YkUOJuf74mfqa3lwXGXSlkqS6qlrmATh6XdWo&app=desktop>



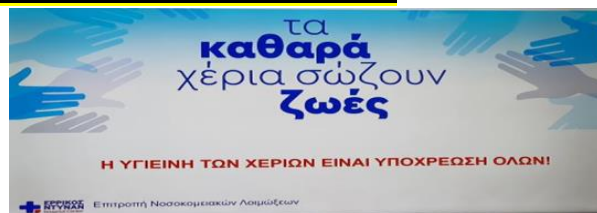
2.2. Οδηγίες Άυλης Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης /C-19/TaxisNet

- <https://ehealth.gov.gr/p-rv/p>

2.3. Καθαρά Χέρια/Συχνό και σωστό πλύσιμο με σαπούνι.



Η Υγεία στα Χέρια
μας Πλύσιμο Χεριών



- <https://www.youtube.com/watch?v=3gVq0knGGkA>

2.3. Ορθή Αφαίρεση γαντιών & μάσκας μιας χρήσης

- <https://www.youtube.com/watch?v=ArGOd2mNFNE>
- https://www.youtube.com/watch?v=h848t_0dfGw



- <https://www.youtube.com/watch?v=c0PshxwZUbo>

2.4 Απολύμανση αγορών super market/Covid-19/ Food Safety Tips:



- <https://youtu.be/sjDuwc9KBps>

3. «Μένουμε σπίτι» & εφόσον υφίσταται απαγορευτικά μέτρα για την κάθε αναγκαία έξοδο μας εκδίδουμε πάντα την δέουσα άδεια:

- <https://forma.gov.gr/?fbclid=IwAR3n2PjxpzJTZ-P5YDdp2MulFJQrwW8XLtH39I9mX8Q3m0TcATofpzqkSEo>



4. ΕΛΙΝΥΑΕ: Βασικές Οδηγίες Υγείας και Ασφάλειας στο σπίτι. Τι να προσέχουμε!:

- http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/fylladio_spiti_bordeu.1491563126389.pdf
- http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/brosure_megalopoli_p1.1554284699113.pdf
- <http://www.elinyae.gr/>



ΕΛΙΝΥΑΕ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΕΝΟΥΜΕ ΕΝΕΡΓΟΙ

5. Διαχείριση του άγχους και των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων:

Κορωνοϊός (COVID-19): Οδηγίες Ψυχολογικής Υποστήριξης των Πολιτών



- Τηλεφωνική γραμμή Ψυχοκοινωνικής Στήριξης «10306»
- <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/6936-korwnoios->
- http://socialpolicy.gr/2020/03/%ce%b4%cf%89%cf%81%ce%b5%ce%ac%ce%bd-%cf%88%cf%85%cf%87%ce%b9%ce%b1%cf%84%cf%81%ce%b9%ce%ba%ce%ae-%ce%ba%ce%ac%ce%bb%cf%85%cf%88%ce%b7-3-%ce%bc%ce%b7%ce%bd%cf%8e%ce%bd-%ce%b3%ce%b9%ce%b1-%cf%84%ce%b7.html?fbclid=IwAR3tSzAXY6xdvy1qVmnvv6gDVE9gAXmoycx4znv7mmCPMM_iQ5d4hheyJl



Η έκταση του προβλήματος

- Πάνω από το 50% των ευρωπαϊκών εργαζομένων αναφέρουν το εργασιακό άγχος ως σύνηθες φαινόμενο στο χώρο εργασίας τους.
- Το άγχος, μαζί με τους άλλους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους που σχετίζονται με την εργασία, θεωρείται ότι ευθύνονται για περισσότερο από το ήμισυ του συνόλου των χαμένων ωρών εργασίας.
- Περίπου 4 στους 10 εργαζόμενους θεωρούν ότι η αντιμετώπιση του άγχους δεν είναι αυτή που θα έπρεπε στο χώρο εργασίας τους.



6. Μεγάλη Προσοχή στην Προληπτική Ασφάλεια των Παιδιών/1 λεπτό αρκεί!!:

- <https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-ne-mas/paidia-kai-diadiktio-menoume-spiti-menoume-asfaleis-online/>

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
Ασφάλεια Υγεία στους χώρους εργασίας

Το ατύχημα προγραμματίζεται πολύ πριν συμβεί

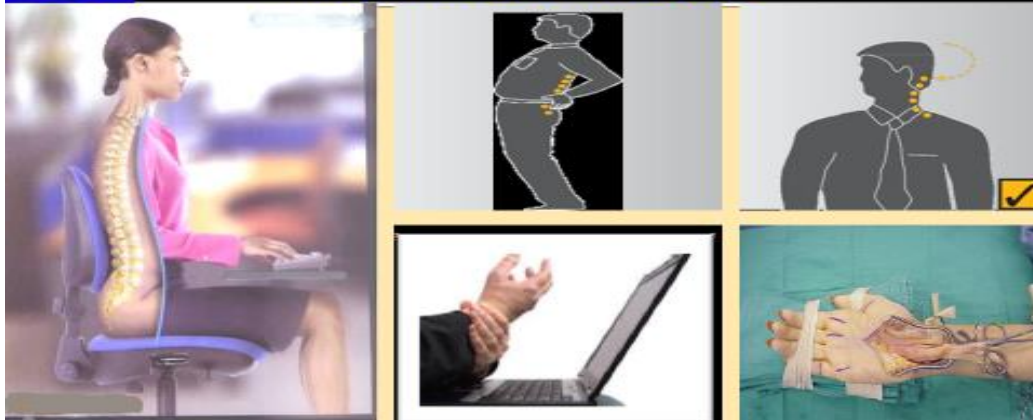
7. Εργονομική θέση εργασίας/Αποφυγή Μυοσκελετικών προβλημάτων:

7.1 Με Χρήση κατάλληλου Εργονομικού καθίσματος: ΕΛΙΝΥΑΕ

- http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/OTHONES_OPTIKHS_APEIKON.1182250446697.pdf



«Καλές Πρακτικές Ασφάλειας και Υγείας» «Εργονομική στάση εργασίας» «Μυοσκελετικές παθήσεις»



«Καλές Πρακτικές Υ&ΑΕ - Εργασία σε υπολογιστή»



7.2. Συμβουλές βελτίωσης “Εργονομικής στάσης εργασίας στο σπίτι” χωρίς την χρήση εργονομικού καθίσματος(Δεν ενδείκνυται για μεγάλα χρονικά διαστήματα)

- <https://www.youtube.com/watch?v=IJaNIXdPSJc&feature=youtu.be>



«Καλές Πρακτικές Υ&ΑΕ- Εργασία σε υπολογιστή»



8. Οδηγίες Προληπτικής προστασίας από κινδύνους Φωτιάς στο σπίτι.

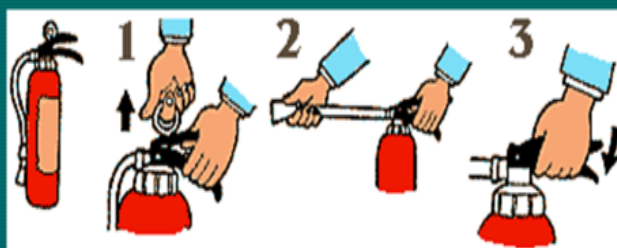
- <https://www.youtube.com/watch?v=koKmqEHuuus>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4ckQNHyp118>
- <https://www.fireservice.gr/documents/20184/178334/%CE%A0%CE%A5%CE%A1%CE%9F%CE%A3%CE%92%CE%95%CE%A3%CE%A4%CE%97%CE%A1%CE%95%CE%A3/b742ce7f-676c-455b-a5ad-2dc7fd7b8505?version=1.0>

ΦΟΡΗΤΟΙ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΕΣ

Πυρ/ρας Κόνεως- Πυρ/ρας CO₂



Α.3. ΧΡΗΣΗ ΠΥΡΟΣ/ΡΩΝ



- Τραβήξτε την περόνη (απασφαλίστε)
- Κρατήστε απόσταση
- Στοχεύστε στη βάση της εστίας
- Πατήστε τη σκανδάλη
- Σιγουρευτείτε ότι η εστία έχει σβήσει



Τι να κάνουμε αν παγιδευτούμε ; ??

- Να κλείσουμε τις πόρτες προς την πυρκαγιά.
- Να καλέσουμε βοήθεια φωνάζοντας.
- Να δώσουμε προς τα έξω με οποιοδήποτε τρόπο την θέση που είμαστε
- Να κινηθούμε κοντά στο έδαφος



9. Οδηγίες Προληπτικής προστασίας από κινδύνους Σεισμού στο σπίτι

- <https://youtu.be/nYQ9DCR2iQo>
- <https://www.oasp.gr/node/116>

Β. ΣΕΙΣΜΟΣ/ ΠΡΟΛΗΨΗ

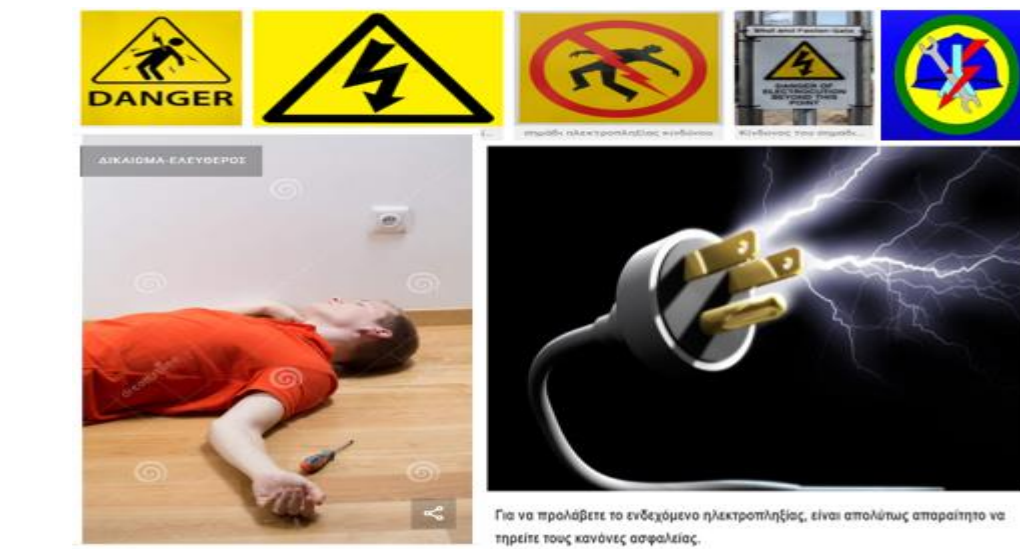
Φροντίζουμε στους χώρους εργασίας μας να μην υπάρχουν αντικείμενα που μπορούν με την εκδήλωση σεισμικής δόνησης να προκαλέσουν τραυματισμό.

- Για τον λόγο αυτό μεριμνούμε
- Την στερέωση των υψηλών επίπλων (Βιβλιοθήκες – Ερμάρια κλπ) υαλοπινάκων κιάδρων, διαφόρων αντικειμένων πάνω σε αυτά, ήτοι κλασέρ, PC, εργαλεία κ.λ.π.
- Φροντίζουμε για την ενημέρωσή μας από διάφορα φυλλάδια “ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ”



10. Οδηγίες Προληπτικής Προστασίας από Ηλεκτροπληξία στο σπίτι

- <https://www.youtube.com/watch?v=A1PrtiEgsCw>



11. Οδηγίες Βασικών Πρώτων Βοηθειών στο σπίτι

1. Μία χρήσιμη εφαρμογή από τους Καλούς Σαμαρείτες του ΕΣ για το κινητό μας!!

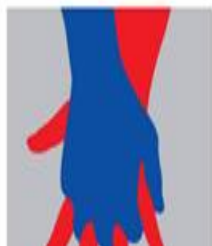
- https://www.samarites.gr/?section=2021&language=el_GR



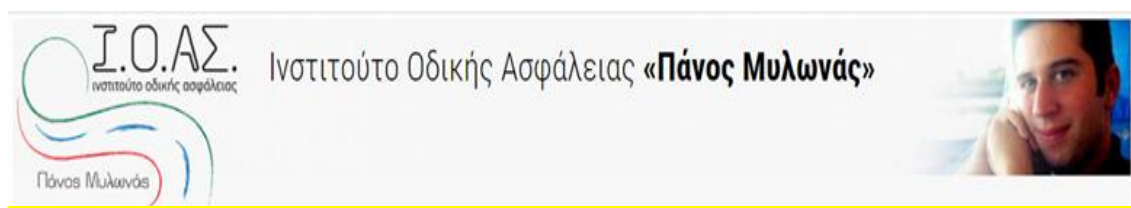
2. Οδηγίες Πρώτων Βοηθειών για Πολίτες από το ΕΚΑΒ!

- <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ΟΜΑΔΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ**



12. Βασικές συμβουλές Ασφαλούς Οδήγησης



- https://www.ioas.gr/symvoules_gia_tin_odiki_asfaleia/
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z2mf8DtWWd8>



- **1.240.000 νεκροί & 50.000.000 τραυματίες !!**
- Τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα έχουμε 250 θανάτους από σεισμούς και άλλους τόσους από πυρκαγιές!!
- Όμως η πιο ακίνδυνη καθημερινή μας συνήθεια αυτή της οδήγησης έχει 130.000 νεκρούς, 350.000 ανάπηρους και 2εκατομμύρια τραυματίες!!!
- Σύμφωνα με τελευταία μελέτη της Eurostat η Ελλάδα είναι 1^η στα τροχαία ατυχήματα. Το 87%γίνονται με χαμηλές ταχύτητες έως 40 Km και εντός πόλης!!!

Ανθρώπινος παράγοντας

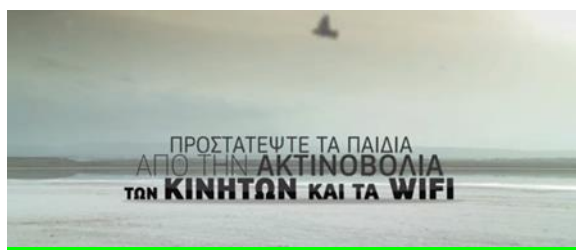
Άνθρωπος μόνο	Άνθρωπος	65%
Άνθρωπος & Δρόμος		24%
Άνθρωπος & Όχημα		4,50%
Άνθρωπος, Δρόμος & Όχημα		1,25%
Δρόμος μόνο		2,50%
Δρόμος & Όχημα		0,25%
Όχημα μόνο		2,50%
Total	Δρόμος Όχημα	100%

Ο ανθρώπινος παράγοντας στα τροχαία συμμετέχει σε ποσοστό που προσεγγίζει το 95%



13. Προστατέψτε τα παιδιά από την Ακτινοβολία Κινητών & WIFI

- <https://www.youtube.com/watch?v=zKAKT6YM2Ws&feature=share&fbclid=IwAR1Ue9o6Uq6xr7VBppTfDwchGOOo1oLFoftWUMpufd1uQBPOJ8eKCHJj8zQ>



Δ) Γενικές Οδηγίες Τηλεργασίας στο σπίτι ένεκα Πανδημίας από ΜΜΕ

- https://www.tanea.gr/2020/03/21/greece/koronaivos-ta-metra-profylaksis-pou-prepei-na-paroun-oi-ergazomenoi/?fbclid=IwAR3IzakPlMods_bw1bwZSgn1WDh-BXoXHzD3KSswSC663_1gQbbxq4XH0iY
- https://www.efsyn.gr/oikonomia/elliniki-oikonomia/237054_ti-ishyei-gia-tin-tilergasia
- <https://www.skai.gr/news/ygeia/koronoios-ti-isxyei-gia-tin-ergasia-apo-to-spiti-ta-metra-gia-tous-ergodotes>



Συμπερασματικά



Η Προληπτική Ασφάλεια και Υγεία στην Εργασία, στο σπίτι, στο σχολείο, στην πόλη & παντού αφορά τον κάθε ένα από Εμάς, την επιχείρηση, τον εργαζόμενο, την οικογένεια, όλη την κοινωνία μας.

Είναι ευθύνη όλων, είναι & δική μας ευθύνη, για την ποιότητα της ζωής μας, για την βιωσιμότητα των επιχειρήσεων και για το κοινωνικό σύνολο.

Είναι Πολιτισμός!!



■ Εισηγητής: Παρασκευάς Βερώνης Πρόεδρος ΔΣ Επιστημονικού ΣΤΑΕ

Παρασκευάς Δημ. Βερώνης

Πρόεδρος ΔΣ ΣΤΑΕ (Σύλ/γος Τεχνικών Ασφάλειας Ελλάδας).

Επιστημ. Μέλος Ανώτατου Συμβουλίου Υγιεινής & Ασφάλειας της Εργασίας(ΣΥΑΕ)

Πιστοπ/νος Εκπαιδευτής Safety/Security(Αρ.Μητρ. 24002 ΕΟΠΠΕΠ).

Επιθεωρητής Ασφάλειας-Πυρασφάλειας & Ποιοτικού Ελέγχου.

Μέλος Επιστημονικής Ένωσης Εκπαίδευσης Ενηλίκων.

Τηλ.: 210 9604 498 - κιν. 6932 322702



ΣΤΑΕ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ΠΗΓΕΣ:

1. Stranks,J (2017).Μάνατζμεντ Ασφάλειας και Υγείας των Εργαζομένων. Αθήνα: Rosili
2. Κοντογιάννης, Θ(2017). Εργονομικές προσεγγίσεις στην διοίκηση και διαχείριση της ασφάλειας. Θεσσαλονίκη: Τζιόλα
3. <https://eody.gov.gr/neos-koronaivos-covid-19/>
Νέος κορωνοϊός Covid-19 – Οδηγίες
4. <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies>
Πολιτική Προστασία-Κορωνοϊός Covid 19 – Χρήσιμες Οδηγίες
5. <https://m.youtube.com/watch?v=5Zmx5D7dOYA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR382uTjvacFVyBK4MQquG7Dh6bKYiV9kHQMVS8ymcwQsQSCmkUVI1abLxE>
Υπουργείο Υγείας-Η σημασία των Αποστάσεων
6. <https://ehealth.gov.gr/p-rv/p?fbclid=IwAR1TTZy8ulGenZgzcT9UgHQb80sHruJqJUanVuuNUQdmAtE2T7j7EnG6aTc>
Οδηγίες Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης με είσοδο μέσω TaxisNet
 - <https://www.youtube.com/watch?v=ArGOd2mNFNE>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=c0PshxwZUbo>
Ορθός χειρισμός προστατευτικών γαντιών μίας χρήσης και μάσκας μίας χρήσης.
Ερυθρός Σταυρός
7. <https://youtu.be/sjDuwc9KBps>
Απολύμανση αγορών super market/Covid-19/ Food Safety Tips: With Dr Jeffrey VanWingen
8. <https://forma.gov.gr/?fbclid=IwAR3n2PjxpzJTZP5YDbp2MuIFJQrwW8XLtH39I9mX8Q3m0TcATofpzqkSEo>
Οδηγίες Πολιτικής Προστασίας για έκδοση Αδειών εξόδου ένεκα Covid-19.
9. http://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/fylladio_spiti_bordeu.1491563126389.pdf
ΕΛΙΝΥΑΕ-Οδηγίες Ασφάλειας και Υγείας στο σπίτι. <http://www.elinyae.gr/arhiki>
10. <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/6936-korwnoios->
Υπουργείο Υγείας. Συμβουλές Ψυχολογικής Υποστήριξης των Πολιτών
11. <http://socialpolicy.gr/2020/03/%ce%b4%cf%89%cf%81%ce%b5%ce%ac%ce%bd->
Social Policy / Δωρεάν Ψυχιατρική Υποστήριξη 3 μηνών από ψυχιατρ.Εταιρ.



12. <https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-ne-mas/paidia-kai-diadiktio-menoume-spiti-menoume-asfaleis-online/>
Το Χαμόγελο του Παιδιού – Μένουμε σπίτι-Παιδιά στο διαδίκτυο-
13. <https://youtu.be/IJaNIXdPSJc>
Vodafone-Συμβουλές Εργονομίας χωρίς την χρήση εργονομικού καθίσματος
14. <https://www.youtube.com/watch?v=koKmqEHuuus>
Fire Kills
15. <http://www.firesecurity.gr/foritoti.htm>
Πυροσβεστικό σώμα-Οδηγίες κατάσβεσης φωτιάς.
16. <https://www.oasp.gr/node/116>
ΟΑΣΠ-Οδηγίες Προστασίας από σεισμό.
17. <https://www.youtube.com/watch?v=A1PrtiEgsCw>
Douleutaras-10 βασικές οδηγίες προστασίας από Ηλεκτροπληξία.
18. https://www.samarites.gr/?section=2021&language=el_GR
ΕΡΥΡΘΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ-Καλοί Σαμαρείτες-Πρώτες βοήθειες στο κινητό.
19. <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>
ΕΚΑΒ-Οδηγίες Πρώτων Βοηθειών για Πολίτες.
20. https://www.ioas.gr/symvoules_gia_tin_odiki_asfaleia/
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑ «ΠΑΝΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ»
21. <https://www.youtube.com/watch?v=Z2mf8DtWWd8>
Video Australia -20 years of TAC advertising, Everybody Hurts
22. Fb-SOS Road Crimes-fotos
23. https://www.tanea.gr/2020/03/21/greece/koronaios-ta-metra-profylaksis-pou-prepei-na-paroun-oi-ergazomenoi/?fbclid=IwAR3IzakPlModsbw1bwZSgn1WDh-BXoXHzD3KSswSC663_1gQbbxq4XH0iY
24. https://www.efsyn.gr/oikonomia/elliniki-oikonomia/237054_ti-ishyei-gia-tin-tilergasia
25. <https://www.skai.gr/news/ygeia/koronoios-ti-isxyei-gia-tin-ergasia-apo-to-spiti-ta-metra-gia-tous-ergodotes>
26. <https://rmsgreece.com/FotosAerosols/>(Dr.Scroubelos G)

