

# 0. Περιεχόμενα

- Αυτογνωσία & επιλογή επαγγέλματος
- Θεωρία ψυχολογίας κατά Maslow, Erikson
- Νομικά ζητήματα είδη συμβάσεων, ασφάλισης, σύνταξης, ανεργίας, μαθητεία
- Σύνταξη βιογραφικού, συνοδευτικής επιστολής, συστατική, συνέντευξη
- Κατάρτιση, απόκτηση εμπειρίας & δια βίου μάθηση, πιστοποιήσεις
- Τεχνητή νοημοσύνη: συνέπειες & επιπτώσεις
- Καριέρα στο εξωτερικό;

# 1. Εισαγωγή στο Περιβάλλον Εργασίας

- Τι είναι το εργασιακό περιβάλλον
- Παράγοντες που το επηρεάζουν
- Σχέση περιβάλλοντος και υγείας εργαζομένων

## 2. Τύποι Εργασιακού Περιβάλλοντος

Φυσικό

Τεχνικό

Ψυχοκοινωνικό

Οργανωτικό

### 3. Σημασία Υγιούς Περιβάλλοντος Εργασίας

- Μείωση ατυχημάτων
- Βελτίωση ψυχολογίας προσωπικού
- Αύξηση παραγωγικότητας

## 4. Κίνδυνοι στο Χώρο Εργασίας

- Φυσικοί
- Χημικοί
- Βιολογικοί
- Εργονομικοί
- Ψυχοκοινωνικοί

## 5. Μέτρα Πρόληψης

- Ορθή ενημέρωση
- Χρήση Μέσων Ατομικής Προστασίας (Μ.Α.Π.)
- Εκπαίδευση προσωπικού
- Συντήρηση εξοπλισμού

## Ερώτηση 1 – Πολλαπλής επιλογής

Ποιος από τους παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί τύπο εργασιακού κινδύνου;

- A. Βιολογικός
- B. Ψυχοκοινωνικός
- C. Οικονομικός (Σωστό)
- D. Χημικός

## 6. Νομοθεσία για την Υγεία και Ασφάλεια

- Βασικές αρχές νομοθεσίας
- Υποχρεώσεις εργοδοτών
- Υποχρεώσεις εργαζομένων



## 7. Ρόλος Τεχνικού Ασφαλείας

- Επιθεώρηση χώρων
- Αναφορά κινδύνων
- Καθοδήγηση προσωπικού

## 8. Ρόλος Ιατρού Εργασίας

- Παρακολούθηση υγείας
- Προτάσεις πρόληψης
- Προσαρμογή θέσεων εργασίας

## 9. Εργοδοτικές Υποχρεώσεις

- Ασφαλής εξοπλισμός
- Εκπαίδευση εργαζομένων
- Καταγραφή ατυχημάτων

## 10. Υποχρεώσεις Εργαζομένων

- Συμμόρφωση με οδηγίες
- Χρήση προστατευτικού εξοπλισμού
- Αναφορά κινδύνων

## Ερώτηση 2 – Πολλαπλής επιλογής

Τι αφορά ο ρόλος του Τεχνικού Ασφαλείας;

- A. Θεραπεία εργαζομένων
- B. Επιθεώρηση και πρόληψη κινδύνων (Σωστό)
- C. Οικονομικός έλεγχος
- D. Προγραμματισμό αδειών

# 11. Φυσικοί Κίνδυνοι

Θόρυβος

Μηχανήματα

Φωτισμός

## 12. Χημικοί Κίνδυνοι

Καθαριστικά  
Αέρια & αναθυμιάσεις  
Απολύμανση

## 13. Βιολογικοί Κίνδυνοι

Μικρόβια

Ιοί

Αίμα & βιολογικά υγρά



## 14. Εργονομικές Κακώσεις

Λανθασμένη στάση σώματος

Ανύψωση βάρους

## 15. Ψυχοκοινωνικοί Κίνδυνοι

Άγχος

Εργασιακός εκφοβισμός

Εντατικοποίηση εργασίας

Απλήρωτες υπερωρίες

## Ερώτηση 3 – Πολλαπλής επιλογής

Ποιος από τους παρακάτω είναι βιολογικός κίνδυνος;

A. Θόρυβος

B. Παθογόνοι μικροοργανισμοί (Σωστό)

C. Ολίσθηση

D. Κακός φωτισμός

## 16. Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)

- Ποιά είναι;
- Πότε χρησιμοποιούνται;

## 17. Γάντια

Τύποι γαντιών

Χρήσεις

## 18. Μάσκες

Χειρουργικές

FFP2 / FFP3

Χρήσεις

## 19. Ποδιές

- Πλαστικές
- Ύφασμα
- Αντιμικροβιακές

## 20. Ορθή Χρήση ΜΑΠ

Εκπαίδευση

Απολύμανση

Αντικατάσταση



## Ερώτηση 4 – Πολλαπλής επιλογής

Ποιο ΜΑΠ χρησιμοποιείται για προστασία από χημικά;

- A. Βαμβακερά γάντια
- B. Γάντια νιτριλίου (Σωστό)
- C. Μάσκα υφασμάτινη
- D. Πλαστική ποδιά

# 21. Καθαριότητα Χώρου Εργασίας

Τακτικός καθαρισμός  
Χρήση σωστών υλικών

## 22. Οργάνωση Εργαλείων

Ταξινόμηση

Ασφαλής αποθήκευση

## 23. Αποθήκευση Υλικών

Ξηρός και καθαρός χώρος  
Σήμανση

## 24. Πρόληψη Ολισθήσεων & Πτώσεων

Στεγνά δάπεδα

Κατάλληλη σήμανση

# 25. Διαχείριση Απορριμμάτων

Διαχωρισμός

Ανακύκλωση

Ειδικά απόβλητα πχ υγείας

## Ερώτηση 5 – Πολλαπλής επιλογής

Τι βοηθά στην πρόληψη ολισθήσεων;

A. Κακή σήμανση

B. Υγρό πάτωμα

C. Στέγνωμα και καθαρισμός δαπέδων (Σωστό)

D. Ακατάστατος χώρος

## 26. Πυρασφάλεια

Βασικές αρχές πυροπροστασίας

Πρόληψη

Πρόνοια



## 27. Τύποι Πυροσβεστήρων

Νερού

Αφρού

Διοξειδίου του άνθρακα

Σκόνης

## 28. Σχέδιο Εκκένωσης

Διαδρομές εξόδου

Σημεία συγκέντρωσης

## 29. Ασκήσεις Ετοιμότητας

Τακτική διεξαγωγή  
Συμμετοχή προσωπικού

## 30. Αντιμετώπιση Πυρκαγιάς

Ενέργειες πρώτων λεπτών  
Κλήση βοήθειας

## Ερώτηση 6 – Πολλαπλής επιλογής

Ποιος πυροσβεστήρας χρησιμοποιείται για ηλεκτρικές φωτιές;

- A. Νερού
- B. Αφρού
- C. CO<sub>2</sub> (Σωστό)
- D. Άμμου

## 31. Α' Βοήθειες – Βασικές Αρχές

Προστασία διασώστη  
Κλήση βοήθειας

## 32. Τραυματισμοί στο Χώρο Εργασίας

Μικροτραυματισμοί  
Σοβαροί τραυματισμοί

## 33. Διαχείριση Αιμορραγίας

Πίεση στο σημείο χρήσει τραπεζικής κάρτας  
Χρήση γαντιών  
Κλήση βοήθειας



## 34. Λιποθυμία – Ενέργειες

Έλεγχος αναπνοής

Ανύψωση ποδιών

Απινίδωση

## 35. Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση

Έλεγχος ανταπόκρισης  
Συμπίεσεις  
Αναπνοές

## Ερώτηση 7 – Πολλαπλής επιλογής

Ποιο είναι το πρώτο βήμα στην ΚΑΡΠΑ;

- A. Έναρξη συμπίεσεων
- B. Έλεγχος ανταπόκρισης (Σωστό)
- C. Τεχνητή αναπνοή
- D. Εντοπισμός Απινιδωτή

## 36. Διαχείριση βίας, πίεσης

Τεχνικές χαλάρωσης  
Οργάνωση χρόνου

## 37. Επικοινωνία στην Ομάδα

Σαφείς οδηγίες & ιεραρχίες  
Αμοιβαίος σεβασμός

## 38. Συνεργασία & Ομαδικότητα

Κατανομή ρόλων  
Κοινός στόχος

## 39. Αντιμετώπιση Συγκρούσεων

Διάλογος  
Ενεργητική ακρόαση

## 40. Συμπεράσματα

Σημασία υγιούς εργασιακού περιβάλλοντος  
Οφέλη για εργαζομένους και εργοδότες



## Ερώτηση 8 – Πολλαπλής επιλογής

Ποιος παράγοντας βελτιώνει τη συνεργασία;

- A. Έλλειψη επικοινωνίας
- B. Σεβασμός και ενεργή ακρόαση (Σωστό)
- C. Υπερβολικό άγχος
- D. Κακή οργάνωση

## Βιβλιογραφία & πηγές

- Β ΕΠΑΛ Περιβάλλον εργασίας για επαγγέλματα υγείας πρόνοιας & ευεξίας
- Κλικ εδώ για λήψη