

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 Απορριμάτων

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 Πνροσβεστήρων

Νερού
Αφρού
Διοξειδίου του άνθρακα
Σκόνης

28. Σχέδιο Εκκένωσης

Φωτισμός ασφαλείας
Διαδρομές εξόδου
Σημεία συγκέντρωσης

29. Ασκήσεις Ετοιμότητας

Τακτική διεξαγωγή¹
Συμμετοχή προσωπικού

30. Αντιμετώπιση Πυρκαγιάς

Ενέργειες πρώτων λεπτών
Κλήση βοηθείας

Ερώτηση 6 – Πολλαπλής επιλογής

Ποιος πυροσβεστήρας χρησιμοποιείται για ηλεκτρικές φωτιές;

- A. Νερού
- B. Αφρού
- C. CO₂ (Σωστό)
- D. Άμμου

31. Α' Βοήθειες – Βασικές Αρχές

Προστασία διασώστη
Κλήση βοηθείας

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 Αναζωγόνηση

Έλεγχος ανταπόκρισης

Συμπιέσεις

Αναπνοές

Ερώτηση 7 – Πολλαπλής επιλογής

Ποιο είναι το πρώτο βήμα στην ΚΑΡΠΑ;

- A. Έναρξη συμπιέσεων
- 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