

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 ΜΑΠ
- 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

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
- 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

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)

- Τι 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

Εηρός και καθαρός χώρος
Σήμανση

24. Πρόληψη Ολισθήσεων & Πτώσεων

Στεγνά δάπεδα
Κατάλληλη σήμανση

25. Διαχείριση Απορριμμάτων

Διαχωρισμός
Ανακύκλωση
Ειδικά απόβλητα 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

27. Τύποι Πνροσβεστήρων

Νερού
Αφρού
 CO_2
Σκόνης

28. Σχέδιο Εκκένωσης

Διαδρομές εξόδου
Σημεία συγκέντρωσης

29. Ασκήσεις Ετοιμότητας

Τακτική διεξαγωγή¹
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. CO₂ (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
Χρήση γαντιών
Κλήση βοήθειας

34. Λιποθυμία – Ενέργειες

Έλεγχος αναπνοής
Ανύψωση ποδιών

35. ΚΑΡΠΑ

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
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