

## Παράρτημα IV

### Οδηγίες προς φοιτητές και εκπαιδευτές για τη χρήση των εργαστηρίων και του εκπαιδευτικού εστιατορίου

- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- Τα άτομα πρέπει να αποφεύγουν να ομιλούν, να βήχουν ή να εισπνέουν-εκπνέουν βαθιά κατά τον χειρισμό των τροφίμων.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση του μέσα στους ειδικούς κάδους απορριμμάτων.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των ατόμων με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χαρτί μιας χρήσης, το οποίο θα απορρίπτεται στους κάδους απορριμμάτων. Το πλύσιμο των χεριών πρέπει να γίνεται απαραίτητα μετά την επαφή με αναπνευστικές εκκρίσεις και μετά τη χρήση της τουαλέτας. Επισημαίνεται ότι τα γάντια δεν αντικαθιστούν το πλύσιμο των χεριών.
- Άτομα με συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού να ενημερώνουν το Ινστιτούτο και να μην προσέρχονται στο μάθημα, αν πρόκειται για φοιτητές, ή στην εργασία, αν πρόκειται για διδάσκοντες, μέχρι το πέρας των συμπτωμάτων.

Τα άτομα στο χώρο των εργαστηρίων θα πρέπει να φορούν μάσκα, ακολουθώντας τις πιο κάτω οδηγίες:

- i. Η μάσκα, πρέπει να είναι κατάλληλη (συστήνεται χειρουργική μάσκα μιας χρήσης).
- ii. Να εφαρμόζεται σωστά στο πρόσωπο, ώστε να καλύπτει τόσο το στόμα όσο και τη μύτη.
- iii. Να αλλάζεται συχνά, ώστε να μην αποτελέσει με την πάροδο του χρόνου εστία μικροβίων (σταφυλόκοκκος κτλ).

Τα άτομα θα πρέπει να φορούν γάντια, ακολουθώντας τις πιο κάτω οδηγίες:

- i. Πριν φορέσετε τα γάντια, πάντα πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και τα σκουπίζετε.
- ii. Φοράτε το σωστό μέγεθος.
- iii. Τα γάντια θα πρέπει να αφαιρούνται κάθε φορά που χρησιμοποιείτε την τουαλέτα ή τρώτε ή χειρίζεστε σκουπίδια ή καθαρίζετε επιφάνειες.
- iv. Δεν θα πρέπει να αγγίζετε το πρόσωπό σας ενώ φοράτε τα γάντια.
- v. Το γάντι του χεριού που θα χρησιμοποιηθεί για τη χρηματική συναλλαγή πρέπει να αντικαθίσταται.

- vi. Αντικαταστήστε κατεστραμμένα ή σκισμένα γάντια αμέσως.
- vii. Μην επαναχρησιμοποιείτε γάντια φορεμένα. Κάθε φορά που αλλάζετε γάντια, πετάτε τα χρησιμοποιημένα.
- viii. Αφαιρείτε το κάθε γάντι χωριστά, πιάνοντάς το από τη μανσέτα.
- ix. Πλύνετε τα χέρια σας ακόμα και αν φοράτε γάντια, καθώς τα μολυσμένα γάντια όταν αφαιρεθούν μπορούν να μεταδώσουν τον ιό στα χέρια σας.

## Annex IV

### Guidelines to be followed by Instructors and Students in Culinary Arts Labs and the Student Training Restaurant

#### **Avoid touching your face, including eyes, nose and mouth**

Avoid touching your eyes, nose and mouth at all times. It's easy to touch a surface that may be contaminated with the virus and then unknowingly touch your face.

#### **Avoid talking during food preparation**

Avoid talking, coughing, or inhaling or exhaling deeply while handling food. Limit conversations to those essential for the completion of assigned work.

#### **Cover your cough or sneeze**

Use a tissue to cover your mouth and nose when you cough and sneeze and then throw it away in the special bins provided. Wash your hands immediately after. You can also cough or sneeze into your elbow. This helps prevent respiratory droplets from spreading to those in close contact with you.

#### **Wash your hands often and correctly**

Implement regular hand washing with soap and water for at least 20 seconds followed by careful drying of hands with disposable paper, which should be disposed of in the bin. Hand washing should be performed after contact with respiratory secretions and after using the toilet. It should be noted that gloves do not replace hand washing.

## **Stay home if you're ill**

Both instructors and students with symptoms of respiratory infection should inform the Institute and should not come to work or come to class until the symptoms have cleared.

Individuals in the lab should wear a mask at all times, and follow-the instructions below:

- The face mask should be of a suitable size (single-use surgical masks are recommended)
- The face mask should cover both the mouth and nose ensuring there are no gaps between your face and the mask
- Change your mask frequently so that it does not become a source of germs (Staphylococcus, etc.)

Instructions on wearing gloves:

- Before wearing gloves, always wash your hands with soap for at least 20 seconds, and then wipe them dry.
- Wear the right size gloves
- Gloves should be removed every time you use the toilet, eat or after handling rubbish or cleaning.
- You should not touch your face while wearing gloves. The gloves could give you a false sense of security – and you end up touching everything you please, including your face, leading to self-contamination.
- Gloves worn while handling money should be replaced.
- Replace damaged or torn gloves immediately.
- Do not reuse worn gloves. Every time you change gloves, discard the used ones in a waste bin.

- Remove each glove separately, grasping the outside of the one glove at the wrist. Do not touch your bare skin. Remember to wash your hands after removing the gloves.
- Wash your hands even if you are wearing gloves, as infected gloves can transmit the virus to your hands when removed.

## Παράρτημα V

### Κανονισμοί λειτουργίας εκπαιδευτικού εστιατορίου σε συνθήκες κορωνοϊού

- Ο μέγιστος αριθμός ατόμων ανά τραπέζι είναι 10.
- Ύπαρξη, σε ευκρινή θέση στις εισόδους και όπου εφαρμόζεται στις εξόδους όλων των υποστατικών, φιάλης αλκοολούχου διαλύματος (με αντλία έγχυσης και βάση) για την υγιεινή των χεριών, προς χρήση.
- Οι φοιτητές που εξυπηρετούν τους «πελάτες» να περιορίσουν στον βαθμό που είναι δυνατόν τη συνομιλία μαζί τους.
- Υποχρεωτική χρήση μάσκας και γαντιών από όλο το προσωπικό.
- Ο κατάλογος-μενού θα πρέπει να απολυμαίνεται σχολαστικά μετά από κάθε χρήση.
- Συστήνεται όπως αλλάζονται τα τραπεζομάντηλα μετά από κάθε χρήση.
- Μετά από κάθε αποχώρηση «πελατών», τα τραπέζια θα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται.
- Επιτρέπεται η χρήση κλιματιστικών, νοουμένου ότι διασφαλίζεται η εισαγωγή φρέσκου αέρα, είτε με τη χρήση μηχανικών συστημάτων είτε με φυσικό τακτικό αερισμό του χώρου.

## Annex V

### Regulations for the operation of the student training restaurant under COVID-19 conditions

- The maximum number of people per table should not exceed 10.
- Hands should be cleaned with an alcohol-based hand sanitiser placed in bottle pump dispensers at the entrance and the exit of the student training restaurant.
- Students serving "customers" should limit conversation with them as much as possible.
- The wearing of masks and gloves by all is mandatory.
- The menu contained in a plastic folder with plastic sheets, should be thoroughly disinfected after each use.
- It is recommended to change the tablecloths after each use.
- After each "customer" leaves, the tables should be cleaned and disinfected.
- The use of air conditioners is allowed provided fresh air enters the room, either through the use of mechanical systems or by natural regular ventilation of the space.