



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Κεντρική Συντονιστική Επιτροπή

COVID-19

Οδηγίες για φοιτητές/τριες τήρηση των μέτρων προφύλαξης

ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- 1 ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ, Η' ΔΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΧΕΡΙΩΝ, ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ**
- 2 ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ**
- 3 ΤΡΑΒΑΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΤΗ ΜΑΣ**

Φοράς πάντα μάσκα:

- ✓ στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.
- ✓ στην παρακολούθηση εργαστηρίου/μαθήματος.
- ✓ στην παραμονή σε όλους τους κλειστούς χώρους του Πανεπιστημίου, συμπεριλαμβανομένων των διαδρόμων.
- ✓ στους ανοικτούς χώρους, εκτός κι αν είσαι μόνος/η σου οπότε μπορείς να την βγάλεις.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

6 ΒΗΜΑΤΑ

για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών με πλύσιμο με νερό και σαπούνι

- 1 Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό νερό.
- 2 Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας.
- 3 Τρίψτε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- 4 Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά.
- 5 Στεγνώστε τα χέρια σας με χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.
- 6 Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα.

3 ΒΗΜΑΤΑ

για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών με τη χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος

- 1 Εφαρμόστε το διάλυμα στην παλάμη του ενός χεριού.
- 2 Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας.
- 3 Τρίψτε τα χέρια σας για περίπου 20 δευτερόλεπτα μέχρι να στεγνώσουν καλά.

- ✓ Φρόντισε για το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών σου με σαπούνι ή την απολύμανσή τους με απολυμαντικό χεριών (με περιεκτικότητα σε αλκοόλη τουλάχιστον 70%)
- ✓ Μόλις φθάσεις στο Πανεπιστήμιο, πήγαινε πρώτα στην τουαλέτα και σαπούνισε καλά τα χέρια σου.

Κάνε το ίδιο μόλις γυρίσεις σπίτι σου.

Σαπούνισε ή απολύμανε τα χέρια σου:

- ✓ πριν μπεις στο εργαστήριο/μάθημα, καθώς και μετά που θα το τελειώσεις.
- ✓ πριν το φαγητό/σνακ.

Μη χρησιμοποιείς την ίδια γραφική ύλη, μολύβια, στυλό κ.ά. με άλλους συμφοιτητές σου

ΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ



Να προσπαθείς να τηρείς όσο περισσότερο μπορείς τις αποστάσεις και να αποφεύγεις τον συνωστισμό:

- ✓ μέσα στο εργαστήριο/μάθημα.
- ✓ την ώρα προσέλευσης - διαλείμματος - αποχώρησης από το εργαστήριο/μάθημα.
- ✓ ανάμεσα σε φοιτητές και διδάσκοντα

Σε περίπτωση που εμφανίσετε:

Πυρετό που δεν συνδέεται με άλλη διάγνωση και είναι πάνω από 37.3ο C	Μυαλγίες
Βήχα (συνήθως ξηρό αλλά μπορεί και με απόχρεμψη)	Κεφαλαλγία
Δύσπνοια (λαχάνιασμα ή δυσκολία στην αναπνοή)	Πονόλαιμο
Ρίγος (τρέμουλο)	Ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης
Ρινική συμφόρηση	Σπάνια διάρροιες

Ενημερώστε άμεσα τον Υπεύθυνο Διαχείρισης COVID-19 του τμήματός σας.

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ, Άγιος Νικόλαος

- ❖ Ιωάννης Δημοτικάλης, Επίκουρος Καθηγητής, Τοπικός Υπεύθυνος
jdim@hmu.gr 28410-91209
- ❖ Εμμανουήλ Περακάκης, Λέκτορας, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος
mperakakis@hmu.gr 28410-91208, 28410-91103

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ, Ηράκλειο

- ❖ Αβραάμ Ξυλούρης, Προϊστάμενος Γραμματείας Σχολής Επιστημών Διοίκησης και Οικονομίας, Τοπικός Υπεύθυνος
axilouris@hmu.gr 2810-379610, 28410-91206
- ❖ Εμμανουήλ Λυράκης, Μέλος ΕΤΕΠ, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος
mlyrakis@hmu.gr 2810-379667

ΤΜΗΜΑ ΛΟΓΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΜΑΤΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ, Ηράκλειο

- ❖ Αβραάμ Ξυλούρης, Προϊστάμενος Γραμματείας Σχολής Επιστημών Διοίκησης και Οικονομίας, Τοπικός Υπεύθυνος
axilouris@hmu.gr 2810-379610, 28410-91206
- ❖ Εμμανουήλ Λυράκης, Μέλος ΕΤΕΠ, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος
mlyrakis@hmu.gr 2810-379667

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, Σητεία

- ❖ Γεώργιος Φραγκιαδάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τοπικός Υπεύθυνος
fragkiadakis@hmu.gr 28430-20016
- ❖ Γεώργιος Τσικαλάκης, Μέλος ΕΔΙΠ, και Ιωάννης Σφενδουράκης, Μέλος ΕΤΕΠ, Αναπληρωτές Τοπικοί Υπεύθυνοι
gtsikalakis@hmu.gr 28430-29499
sfendourakis@hmu.gr 28430-29498

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, Ηράκλειο

- ❖ Κουκούλη Σοφία, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τοπική Υπεύθυνη

koukouli@hmu.gr 2810-379517

- ❖ Μανούσος Ασημινάκης, Μέλος ΕΤΕΠ, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος

amg@hmu.gr 2810-379522

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ, Ηράκλειο

- ❖ Μιχαήλ Ζωγραφάκης, Λέκτορας, Τοπικός Υπεύθυνος

mzografakis@hmu.gr 2810379553

ΤΜΗΜΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ, Χανιά

- ❖ Αλεξία Λίτσιου, Τοπική Υπεύθυνη

litsiou@hmu.gr 28210-23054

- ❖ Ελευθερία Κατσίβελα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Αναπληρώτρια Τοπική Υπεύθυνη

katsivela@hmu.gr 28210-23071

ΤΜΗΜΑ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ, Ηράκλειο

- ❖ Ιωάννης Στεφανάκης, Μέλος ΕΤΕΠ, Τοπικός Υπεύθυνος

gstefan@hmu.gr 2810-379753

- ❖ Στυλιανός Δρακουλάκης, Μέλος ΕΤΕΠ, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος

drakoula@hmu.gr 2810-379776

ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ, Ηράκλειο

- ❖ Αμαλία Μουτσοπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τοπική Υπεύθυνη

amalia@hmu.gr 2810-379782, 379702

- ❖ Δημήτριος Κατσαπρακάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος

dkatsap@hmu.gr 2810-379220

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗΣ, Ρέθυμνο

- ❖ Νικόλαος Γωνιωτάκης, Προϊστάμενος Γραμματείας, Τοπικός Υπεύθυνος

ngoniota@hmu.gr 28310-21902

- ❖ Ιωάννης Ορφανός, Μέλος ΕΔΙΠ, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος

yorphanos@hmu.gr 28310-21925

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ, Ηράκλειο

- ❖ Δημήτριος Γκούμας, Καθηγητής, Τοπικός Υπεύθυνος

dgoumas@hmu.gr 2810-379464, 2810-379459

- ❖ Εμμανουήλ Ροδιτάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος

eroditakis@hmu.gr 2810-379478

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΛΑΣΜΑΤΟΣ ΚΑΙ LASER, Ρέθυμνο

- ❖ Ιωάννης Φυτίλης, Επίκουρος Καθηγητής, Τοπικός Υπεύθυνος

fitalis@hmu.gr 28310-86319

- ❖ Βασίλειος Δημητρίου, Αναπληρωτής Καθηγητής, Αναπληρωτής Τοπικός Υπεύθυνος

dimvasi@chania.teicrete.gr 28310-86312

ΤΜΗΜΑ ΦΟΙΤΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΟΧΩΝ, Ηράκλειο

- ❖ Ιωάννης Πατεράκης, Τοπικός Υπεύθυνος της Φοιτητικής Εστίας Ηρακλείου

yiannipateraki@hmu.gr 2810-250818

ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΕΣΤΙΑ, Σητεία

- ❖ Αικατερίνη Πατσιανωτάκη, Γραφείο Διαχείρισης Εστίας και Φοιτητικών Παροχών, Τοπική Υπεύθυνη της Φοιτητικής Εστίας, Σητεία

ratsianokat@hmu.gr 28430-282