

MESURES PER A LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LA INFECCIÓ COVID-19 PROTOCOL GENERAL D'ACTUACIÓ EN ELS CENTRES I SERVEIS (1)

Dirigit a totes les persones treballadores

Seguint les recomanacions sobre actuacions vinculades a les situacions que es puguin produir per l'efecte de coronavirus COVID-19, també anomenat SARS-CoV-2, publicades per el Ministeri de Sanitat, Consell de Relacions Laborals de Catalunya i altres fonts oficials, a continuació detallarem les mesures preventives que totes les persones treballadores hem de seguir en els nostres llocs de treball amb l'objectiu de minimitzar el risc de transmissió del virus i garantir els nivells adequats de prevenció.

1. Abans d'anar a treballar

Abans d'incorporar-nos a treballar, totes les persones treballadores ens hem de prendre la temperatura i controlar la simptomatologia covid-19. En cas de tenir febre (igual o superior a 37,1°C) o qualsevol símptoma associat a la COVID-19, no podem incorporar-nos al nostre lloc de treball.

Consultar el protocol 10 per conèixer la simptomatologia i com actuar, i el protocol 15 per conèixer com s'ha de prendre la temperatura i com actuar. Es recomana prendre la temperatura amb un termòmetre digital abans de sortir de casa.

- * *10- Protocol actuació enfront exposició COVID19 professionals (10)*
- * *15_Guia_us_termometre*

2. Desplaçaments a la feina o dins la jornada laboral

Hem d'actuar amb responsabilitat durant els nostres desplaçaments aplicant en tot moment les recomanacions indicades per les autoritats sanitàries i les mesures preventives indicades per l'Entitat en el protocol 18.

- * *18_Protocol d'actuació per a la mobilitat*

3. Mesures preventives a l'entrar en els Centres de Treball

- ❖ Tots els centres de treball han d'aplicar un control de registre d'entrada i sortida de totes les persones que tinguin accés al centre (persones treballadores i personal extern).
- ❖ Desinfectar-nos les mans amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic amb acció virucida.
- ❖ Abans de començar a treballar, s'ha d'assegurar el compliment del registre d'entrada al centre o servei, seguint les indicacions de recepció o responsable del centre/servei.
- ❖ Fer ús de una mascareta quirúrgica d'un sol ús o reutilitzables sempre que s'accedeixi a les instal·lacions. Si no en tens, demana-la al teu/teva responsable.
- ❖ Es recomana posar-se una màscara quirúrgica d'un sol ús o reutilitzable durant tota la jornada laboral. No obstant això, serà obligatori l'ús de màscara en les següents circumstàncies:

MESURES PER A LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LA INFECCIÓ COVID-19

PROTOCOL GENERAL D'ACTUACIÓ EN ELS CENTRES I SERVEIS (1)

Dirigit a totes les persones treballadores

- Situacions en les que no es pot garantir mantenir la distància interpersonal de 2m.
- Quan hi hagi més d'una persona ocupant un espai, respectant igualment l'aforament permès.
- Quan presentis episodis d'al·lèrgia o esternudis sovint.

* *Annex 3 registre control accés covid19*

4. Higiene de les mans

La higiene de les mans és la principal mesura de prevenció i control de la infecció. És essencial reforçar les mesures habituals d'higiene, rentar-se freqüentment les mans amb aigua i sabó (durant 40-60 segons) o bé desinfectar-les amb solucions hidroalcohòliques amb acció virucida (mínim 20 segons).

Haurem de realitzar-la, segons la tècnica correcta i en cadascun dels següents moments:

- ❖ Abans de començar a treballar.
- ❖ Després del contacte amb fluids biològics.
- ❖ Si hem tocat superfícies, mobiliari, elements d'ús comú.
- ❖ Si hi ha hagut contacte directe amb una persona.
- ❖ Al finalitzar la jornada de treball.
- ❖ Totes les persones treballadores que facin treballs itinerants, hauran de portar sempre un pot de butxaca de gel hidroalcohòlic amb acció virucida.

5. Higiene personal

És molt important tenir cura de la nostra higiene personal, es recomana:

- ❖ Portar sempre les ungles tallades i cuidades.
- ❖ Evitar l'ús d'anells, braçalets, rellotges de nina i altres complements.
- ❖ Portar el cabell recollit.
- ❖ Evitar l'ús de lents de contacte. Si es necessiten ulleres que estiguin ben ajustades al pont.
- ❖ Evitar maquillatge o altres productes cosmètics que puguin ser font d'exposició prolongada en cas de resultar contaminats.
- ❖ Evitar el màxim possible el contacte de les mans amb els ulls, el nas i la boca.
- ❖ Hem d'accedir a les oficines amb la roba neta i es recomana canviar-se la roba i sabates quan s'arriba a casa.

MESURES PER A LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LA INFECCIÓ COVID-19

PROTOCOL GENERAL D'ACTUACIÓ EN ELS CENTRES I SERVEIS (1)

Dirigit a totes les persones treballadores

6. Higiene respiratòria

- ❖ Si tenim símptomes respiratoris (tossir i/o esternudar) haurem de cobrir-nos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús. Si no tenim mocador de paper cal que ho fem sobre el braç a l'angle intern del colze, amb el propòsit de no contaminar les mans.
- ❖ Si patim un accés de tos inesperat i ens cobrim accidentalment amb la mà, hem d'evitar tocar-nos els ulls, el nas o la boca.
- ❖ Si presentem símptomes respiratoris cal que ens rentem sovint les mans perquè accidentalment podem tenir contacte amb secrecions o superfícies contaminades amb secrecions.
- ❖ Si utilitzes mascareta de roba, recorda que s'ha de desinfectar cada dia. Per fer-ho has de rentar-la entre 60° i 90° i preferiblement assecar-la a l'assecadora.

7. Higiene ambiental

- ❖ El teu lloc de treball es desinfecta cada dia, deixa l'espai de treball lliure i sense impediments per assegurar una bona desinfecció.
- ❖ Abans i després de treballar, s'han de desinfectar les superfícies i els elements de treball que són d'ús comú, (taules, teclats, ratolins, telèfons). Tot i que el personal de serveis neteja/desinfecta cada dia, si necessites desinfectar elements d'ús comú mentre treballes, demana els productes que necessitis al teu responsable. Sempre que n'utilitzis, abans i després renta't les mans amb aigua i sabó.
- ❖ Hem de deixar les portes obertes sempre que sigui possible de forma que s'utilitzin el mínim possible les manetes.
- ❖ Hem d'evitar compartir equips, dispositius, elements de treball amb altres persones treballadores.
- ❖ Hem de netejar-nos bé les mans si fem ús d'elements d'ús comú, microones, nevera, mòbils compartits, etc.
- ❖ En cas d'esternudar sobre una superfície, cal que la desinfectem tot seguit.
- ❖ Hem d'evitar l'ús compartit de plats, gots, tasses, coberts, etc
- ❖ Rentem-nos les mans abans i després de fer reunions presencials.
- ❖ Hem de mantenir una ventilació adequada dels espais i dels llocs de treball, si és possible de manera natural, obrint les finestres.
- ❖ Hem d'utilitzar guants i bata d'un sol ús en cas de que s'hagin de netejar secrecions o fluids i neteja de lavabos.

MESURES PER A LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LA INFECCIÓ COVID-19

PROTOCOL GENERAL D'ACTUACIÓ EN ELS CENTRES I SERVEIS (1)

Dirigit a totes les persones treballadores

8. Distanciament social

- ❖ Hem de mantenir en tot moment la distància interpersonal de 2m.
- ❖ Evitem la salutació amb les mans, fer petons i altres mostres d'afecte i/o proximitat.
- ❖ Hem de fer ús de mitjans alternatius (TIC) per a totes aquelles activitats que sigui possible.
- ❖ Evitem l'assistència a actes multitudinaris i hem d'evitar dinàmiques que comportin agrupaments de persones.

9. Espais d'ús comú

- ❖ Hem d'evitar entrar a les instal·lacions fent ús de l'empremta (als centres que n'hi hagi). En el cas que les portes estiguessin tancades hem de utilitzar el colze per a timbrar.
- ❖ Evita les activitats laborals que comportin agrupació de persones.
- ❖ Hem de respectar l'aforament establert en els espais d'ús comú.
- ❖ En els espais de dimensió reduïdes, hem de fer ús individual del mateixos.
- ❖ En el cas de llocs de treball estàtics, hem de respectar els llocs assignats amb el fi de mantenir la distància interpersonal de 2m. Hem d'utilitzar sempre la mateixa cadira i espai de treball.
- ❖ Hem de respectar les zones d'entrada i sortida establertes, així com també els sentits de circulació/ prioritat de pas establerts en els passadissos.
- ❖ Hem d'evitar fer desplaçaments que no siguin essencials dins el centre de treball (anar a la taula del company/a, anar al despatx de altre, etc.).
- ❖ Hem d'evitar l'ús dels ascensors (en els centres que n'hi hagi), si és possible hem de pujar i baixar per les escales.
- ❖ Si es fa ús de l'ascensor, el pot utilitzar una sola persona que haurà de portar mascareta quirúrgica d'un sol ús o reutilitzable i guants d'un sol ús per prémer els botons.
- ❖ Hem de deixar les portes obertes sempre que sigui possible de forma que s'utilitzin les manetes el mínim.
- ❖ Es recomana no ingerir aliments al centre de treball, però en cas que per l'horari de feina això sigui necessari, s'han de prendre les següents mesures:
 - Tots els coberts han de ser personals, no podem fer ús dels que són comuns.
 - No es pot rentar cap utensili o cobert a la feina. Has de rentar-los a casa.
 - Quan es faci ús de la nevera, el microones, o qualsevol dels aparells necessaris, aquests hauran de ser desinfectats posteriorment, per la mateixa persona que els faci servir. Si no es disposa de producte desinfectant, demana'l a la teva direcció/responsable o a recepció.

MESURES PER A LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LA INFECCIÓ COVID-19

PROTOCOL GENERAL D'ACTUACIÓ EN ELS CENTRES I SERVEIS (1)

Dirigit a totes les persones treballadores

- En cas que a la cuina o al menjador no es pugui mantenir la distància de 2 m interpersonal, aquests espais hauran de fer-se servir de forma individual.

10. Persones externes al centre de treball

- ❖ Al personal extern que accedeixi a l'interior del centre de treball per portar a terme o rebre un servei, han de portar una mascareta d'un sol ús.
- ❖ En el cas d'empreses de repartiment, els paquets/correspondència es deixaran a l'entrada de les instal·lacions, evitant l'accés als centres de treball.
- ❖ La signatura de la recepció del material es realitzarà electrònicament, via telèfon, etc. Quan no sigui possible es mantindrà la distància interpersonal de 2m i no es podrà compartir el bolígraf.

* *Per a més informació consultar el protocol 19_Protocol d'actuació per Coordinació d'activitat Empresarial-CAE(19)*

11. Gestió de residus

- ❖ Els residus derivats dels materials de protecció utilitzats per a evitar la transmissió del virus (mocadors, guants, màscares, paper/ baietes, etc., de d'un sol ús), se han de depositar després el seu ús en contenidors amb tapa i pedal, específics i senyalitzats.

12. Protocols

Podeu trobar tots els protocols publicats a la plana web de l'Entitat:

<https://www.plataformaeducativa.org/portal/plataforma-educativa/covid-19/>

MESURES PER A LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LA INFECCIÓ COVID-19 PROTOCOL GENERAL D'ACTUACIÓ EN ELS CENTRES I SERVEIS (1)

Dirigit a totes les persones treballadores

HIGIENE DE LES MANS

TÈCNICA DEL RENTAT DE MANS AMB SABÓ

De 40 a 60 segons



1 Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.



2 Friccionar un palmell amb l'altre.



3 Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



4 Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrellaçats.



5 Friccionar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



6 Friccionar per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



7 Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 Esbandir-se les mans.



9 Eixugar-se les mans amb una tovalloleta de paper.



10 Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.

MESURES PER A LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LA INFECCIÓ COVID-19 PROTOCOL GENERAL D'ACTUACIÓ EN ELS CENTRES I SERVEIS (1)

Dirigit a totes les persones treballadores

HIGIENE DE LES MANS

TÈCNICA PER FRICCIÓ AMB PREPARATS AMB ALCOHOL



1
Palmell
contra palmell



2
Palmell de la mà dreta
sobre el dors de
l'esquerra i viceversa



3
Palmell amb palmell,
amb els dits
entrellaçats



4
Dors dels dits contra
el palmell oposat
amb els dits travats



5
Fricció per rotació
dels dits de la
mà esquerra tancada
al voltant del polze dret
i viceversa



6
Fricció per rotació
de les puntes dels dits
units sobre el palmell
de la mà contrària
i viceversa

MESURES PER A LA PREVENCIÓ I CONTROL DE LA INFECCIÓ COVID-19 **PROTOCOL GENERAL D'ACTUACIÓ EN ELS CENTRES I SERVEIS (1)**

Dirigit a totes les persones treballadores

Quan tossis o esternudis cobreix-te la boca i el nas amb un mocador de paper.
 / Cuando tosas o estornudes, tápate la boca y la nariz con un pañuelo de papel.



Fes servir mocadors de paper per netejar-te el nas. Llença'ls al cubell de les escombraries o a la paperera. / Utiliza pañuelos de papel para limpiarte la nariz. Tíralos al cubo de la basura o a la papelera.



Atenció a la teva Atención a tu **TOS**

Moltes malalties que afecten les vies respiratòries es contagien per la tos i els esternuts.

Muchas enfermedades que afectan las vías respiratorias se contagian por la tos y los estornudos.

Neteja't les mans després de tossir o esternudar amb aigua i sabó o amb un preparat a base d'alcohol. No et toquis els ulls ni el nas amb les mans brutes. / Limpíate las manos después de toser o estornudar con agua y jabón o con un preparado a base de alcohol. No te toques los ojos ni la nariz con las manos sucias.



Si et faciliten una mascareta, posa-te-la. Evitaràs que altres persones es contagiïn. / Si te facilitan una mascarilla, pónstela. Evitaràs que otras personas se contagien.

Recorda: la teva col·laboració ens ajuda a tots a controlar les malalties que es transmeten per la tos i l'esternut.
Recuerda: tu colaboración nos ayuda a todos a controlar las enfermedades que se transmiten por la tos y el estornudo.

