

## 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 detallam 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 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. En els serveis no residencials, la temperatura s'ha de prendre 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

- ❖ 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 facilitades per l'Entitat, sempre que s'accedeixi a les instal·lacions. Si no en tens, demana-la al teu/teva responsable.
- ❖ Es obligatori l'ús de la mascareta, quirúrgica o higiènica durant tota la jornada laboral.
  - Annex 3\_Registres control accés covid19

## 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

### 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 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 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.

### 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

## 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

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 60º i 90º 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 renta't les mans amb aigua i sabó.
- ❖ Hem d'evitar compartir equips, dispositius, elements de treball amb altres persones treballadores.
- ❖ Els auriculars no es poden compartir, cadascú ha de dur els seus.
- ❖ 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.
- ❖ 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. I en aquells llocs on no sigui possible mantenir portes obertes i mantenir les distàncies de seguretat personal i aforaments.
- ❖ 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.

### 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.

## 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

### 9 Espais d'ús comú

- ❖ Hem d'evitar entrar a les instal·lacions fent ús de l'empremta (en els centres que n'hi hagi). En el cas de 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 per a les 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 hi hagi), si és possible hem de pujar i baixar per les escales.
- ❖ Si es fa ús de l'ascensor, només el pot utilitzar una sola persona que haurà de portar mascareta quirúrgica 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.
  - 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.

## 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

- ❖ 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 entrelaçats.



**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 tovallola 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

**Q**uan 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.



**F**es 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 TOS

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.

**N**eteja'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.



**S**i et faciliten una mascareta, posa-te-la. Evitaràs que altres persones es contagiïn. / Si te facilitan una mascarilla, pónetela. Evitarás 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.