

RECOMANACIONS DE MESURES PREVENTIVES DAVANT EL COVID-19

1. GESTIÓ PREVENTIVA ENFRONT DEL COVID-19	1
2. ATENCIÓ A PERSONES EXTERNES	2
3. SUBMINISTRADORS	3
4. DESPLAÇAMENT AMB VEHICLE	4
5. ELEMENTS PER A LA HIGIENE	4
6. PER A TREBALLADORS/ES I VISITES	5
7. GUIA DE RENTAT I COL·LOCACIÓ D'EPIs	7

1. GESTIÓ PREVENTIVA ENFRONT DEL COVID-19

- Establir un procediment d'actuació enfront del coronavirus (COVID-19) i donar difusió del mateix de manera que sigui conegut per tots/es els/les empleats/des.

Es mantindrà actualitzat a partir de les indicacions de les autoritats sanitàries competents.

- Mantenir i distribuir material informatiu a tot el personal sobre aspectes bàsics enfront del contagi:
 - Les mesures higièniques personals i col·lectives.
 - Els criteris establerts per l'autoritat sanitària per a considerar que una persona pot estar afectada per la malaltia.
 - Les pautes d'actuació davant un cas sospitós.
- Per als llocs de treball per als quals sigui possible, es fomentarà el teletreball, per a, d'aquesta forma, disminuir els desplaçaments i contactes. Mantenir en el centre de treball únicament aquells/es treballadors/es la presència física dels/de les quals sigui estrictament necessària per a la producció i l'activitat que es pugui realitzar per via telemàtica.
- Redistribuir els llocs de treball de manera que es puguin desenvolupar mantenint la distància de seguretat establerta de 2 metres. Valorar realitzar més torns de manera que disminueixi el nombre de treballadors/es en un torn, establir rotacions, etc.

- Quan no sigui possible, es col·locaran mampares o altres elements físics de materials fàcils de netejar i desinfectar i que no dificultin la visibilitat del/de la treballador/a. Si són transparents, se senyalitzaran mitjançant adhesius o bandes, i com a complement a l'anterior o bé si no és possible, es recomana utilitzar:
 - Protecció respiratòria FFP2, i mentre no hi hagi disponibilitat en el mercat, emprar màscara quirúrgica PS (UNE-EN 14683).
 - Guants de protecció contra microorganismes (EN 374).
- Abans de col·locar els EPIs i després de retirar-los es procedirà a la higiene de mans.
- Es destinaran recipients per a col·locar els EPIs una vegada finalitzat l'ús, mai es dipositaran en una superfície per a evitar una font de contaminació. Els EPIs reutilitzables es netejaran i emmagatzemaran segons les indicacions del fabricant. Disposar de bosses senyalitzades per a la col·locació del material d'un sol ús.
- Evitar compartir els equips de treball amb treballadors/es, en cas de ser imprescindible es desinfectaran abans del canvi d'usuari/a.
- Organitzar l'accés de les persones treballadores a les instal·lacions comunes (menjadors, serveis, vestuaris, etc.), de manera escalonada i garantint la distància de seguretat de 2 metres.

Informar al personal i col·locar panells informatius amb el quadrant d'ús.

2. ATENCIÓ A PERSONES EXTERNES

- Reduir les visites al mínim indispensable.
- En els espais en els quals existeixi atenció al públic, disposar mesures per a garantir el manteniment de distància de seguretat de dos metres amb les persones treballadores (panells informatius, senyalització), i sempre que sigui possible s'instal·laran barreres físiques (metacrilats, pantalles ...).
- Així mateix s'assegurarà l'existència de mocadors de paper d'un sol ús i de papereres recobertes amb bossa d'escombraries i amb tapa d'obertura mitjançant pedal.
- Aplicar mesures de renovació d'aire en les zones tancades amb ocupació de personal.

- En la mesura que sigui possible, mantenir obertes portes i zones de pas per a evitar contactes amb els elements d'obertura i organitzar la circulació de persones i la distribució d'espais, de manera que es puguin mantenir les distàncies de seguretat de 2 metres.
- Procurar tramitar la documentació per correu electrònic de manera que es redueixi, en la mesura que sigui possible, l'intercanvi de documentació física. En el cas que s'hagi de lliurar documentació física, emprar preferiblement guants.
- En els llocs de recepció de documentació, es delimitarà l'aforament de manera que sigui possible respectar la distància de seguretat en tot moment. S'informarà d'aquesta limitació a les visites i se'ls recordarà la necessitat de mantenir la distància de seguretat durant l'espera.
- Senyalitzar o abalisar la zona en què les persones han d'esperar a ser ateses (de manera que no s'acostin a menys de 2 metres del personal de recepció). No permetre cues a l'interior de recepció tret que es pugui assegurar 2 metres entre les persones de la cua.
- Netejar amb desinfectant el taulell de recepció de manera periòdica o quan algú no hagi respectat els 2 metres de distància.
- Si no es pot mantenir la distància de seguretat es disposarà de protecció respiratòria (màscara autofiltrant per a partícules mínim FFP2 EN 149 i, si no és possible disposar d'elles, emprar màscara quirúrgica PS (UNE-EN 14683).

3. SUBMINISTRADORS

- Organitzar i planificar amb els subministradors el lliurament de material, de manera que es produeixin les mínimes interaccions possibles entre el personal i, en tot cas, es mantindrà en tot moment la distància de seguretat de 2m.
- Per al lliurament de material, es destinarà lloc per a això. El transportista deixarà sobre el material lliurat l'albarà i es retirarà, mantenint la distància de seguretat de 2 metres. L'empleat d'aquesta empresa, es col·locarà guants per a la recol·locació del material i que rebutjarà quan finalitzi l'operació i es rentarà les mans, segons indicacions. Es recomana realitzar la higienització del material rebut.
- Planificar el reforç de la neteja i desinfecció de les zones ocupades per personal.

- Augmentar la freqüència de retirada de deixalles, prestant especial precaució per a evitar contacte manual amb aquestes.
- Reforçar amb cartells totes les mesures, tant les dirigides als treballadors/es com als externs.

4. DESPLAÇAMENT AMB VEHICLE

- Planificar els desplaçaments d'acord amb les indicacions facilitades pel Ministeri. Es prioritzarà el treball telemàtic.
- El desplaçament es durà a terme, preferentment, de manera individual. Si ha de viatjar més d'una persona en el vehicle, es respectarà que vagi una persona per fila de seients, mantenint-se la major distància possible entre ocupants, i utilitzant protecció respiratòria en cas de no poder mantenir els 2 metres.
- Es procurarà que un mateix vehicle l'utilitzi sempre la mateixa persona. En cas de no ser tècnicament possible, quan un/a treballador/a deixi el vehicle el netejarà amb solució desinfectant i el ventilarà durant almenys 15 minuts.

5. ELEMENTS PER A LA HIGIENE

- Disposar, al costat dels rentamans, de dosificadors de sabó i paper per a assecar les mans i un recipient (amb bossa) per a la seva deposició. Posar cartells indicatius d'una correcta neteja.
- Reforçar la instal·lació de dispensadors de gel desinfectant de manera que siguin fàcilment accessibles en totes les àrees, en zones d'accessos tant externs com personal intern, lavabos, etc.
- Intensificar el programa de neteja i desinfecció d'àrees, superfícies i elements d'ús comú (poms de portes, baranes, botoneres, polsadors, equips de treball, útils d'ús comú, sanitaris, vestuaris, superfícies de treball...) En la desinfecció de les superfícies, emprar dilucions de lleixiu comercial (20-30 ml aproximadament en 1 litre d'aigua), o alcohol (almenys 70%) o virucides autoritzats pel Ministeri de Sanitat.
- Disposar de mitjans de desinfecció en la zona de fitxar i col·locar informació als treballadors/es sobre norma de desinfecció del mateix previ i després del fitxat.

- Posar a la disposició dels treballadors/es mitjans de desinfecció per als utensilis de treball que hagin de manipular.
- Evitar, en la mesura del possible, compartir eines o altres utensilis de treball i, de fer-ho, es desinfectaran per la persona que les ha emprat abans de dipositar-les.
- En esternudar, s'ha de cobrir la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús, i tirar-lo a la galleda de les escombraries. Si no es disposa de mocador, tossir o esternudar en la part interior del colze.
- Establir la necessitat de rentar-se les mans amb freqüència amb aigua i sabó durant uns deu o vint segons, o amb un preparat amb alcohol (70%); després s'han d'assecar bé (sobretot després de tocar superfícies comunes, com a baranes, manetes de portes, teclats i ratolins d'ordinador, telèfons, elements de subjecció en contacte amb el públic i després d'esternudar i sonar-se).
- Evitar el contacte pròxim amb persones que sofreixin infeccions respiratòries agudes i que tussin, esternudin o expectorin.
- No compartir menjar ni utensilis (coberts, gots, towallons, mocadors ...) i altres objectes sense netejar-los degudament.
- Incidir en la necessitat de la neteja de mans en accedir al centre, en el retorn del personal dels aturs, descansos o entrada/sortida a client.
- Insistir en les mesures d'higiene personal:
 - Rentada freqüent de mans.
 - Cobrir-se el nas i boca en tossir i esternudar amb un mocador d'un sol ús.
 - Evitar tocar-se ulls, nas i boca.
 - Abans de menjar, beure o fumar, s'hauran de rentar les mans.

6. PER A TREBALLADORS/ES I VISITES

- Informar els/les treballadors/es que si presenten símptomes compatibles amb COVID-19 (febre, dificultat per a respirar, tos o els que estableixin les autoritats sanitàries) han de romandre en el seu domicili, telefonar al número d'emergència sanitària i seguir les seves instruccions.
- Comunicaran a l'empresa les instruccions rebudes per l'autoritat sanitària, amb la finalitat d'implementar les accions que es requereixin.

- Informar els visitants, que no han d'accedir al centre en cas de presentar símptomes compatibles (febre, dificultat per a respirar o tos o els que estableixin les autoritats sanitàries) amb la infecció pel coronavirus SARS-*CoV-2.
- En el cas que es detecti un/a treballador/a o visitant en el centre de treball amb simptomatologia compatible amb la infecció pel coronavirus SARS-*CoV-2 (febre, dificultat per a respirar, tos o els que estableixin les autoritats sanitàries) se li lliurarà una màscara quirúrgica i es procedirà a enviar-lo/la al seu domicili informant-lo/la que es posi en contacte amb el telèfon d'emergències mèdiques.
- Si es tracta d'un treballador/a propi que ha accedit a altres centres, s'informarà a les empreses propietàries perquè actuïn en conseqüència.
- Posterior a la declaració d'un cas positiu o bé sospitós de ser-ho entre algun membre de la plantilla, o subcontracte, es procedirà a la desinfecció completa de l'àrea de treball, superfícies, equips, ...
- La desinfecció es realitzarà amb algun dels productes virucides autoritzats i indicats en el llistat de productes recollits pel Ministeri de Sanitat o bé amb lleixiu diluït deixant que faci efecte durant uns 5 minuts. S'empraran els equips de protecció guants (EN ISO 374-5) i protecció respiratòria (per a hipoclorit sòdic màscara EN 140 o màscara EN 136 amb filtre P2BE, EN 14387).
- En el cas d'haver d'auxiliar a un/a treballador/a amb símptomes que es trobi en el lloc de treball, se li separarà de l'àrea i se situarà en un altre espai, col·locant-li una màscara (pot servir quirúrgica) en espera de l'assistència mèdica; el/la treballador/a que l'assisteixi, es col·locarà guants (EN ISO 374-5) i protecció respiratòria (FFP2 UNEIX EN 149) o guardarà la distància de seguretat per a aquests casos, de 2 metres.
- Les persones que hagin estat en contacte amb la persona diagnosticada, hauran de romandre en aïllament en el seu domicili durant 14 dies i observar la seva evolució.

En qualsevol cas el titular del despatx es responsable de complir amb les mesures sanitàries que marquin les autoritats. Aquestes recomanacions són susceptibles de canvis en funció de les situacions que es derivin pel COVID-19.

Com us heu de rentar les mans correctament



1
Mulleu-vos les mans
sota l'aixeta.



2
Apliqueu-hi sabó.



3
Friccioneu un palmell
amb l'altre.



4
Friccioneu el palmell de
la mà dreta sobre el
dors de l'esquerra,
i viceversa.



5
Friccioneu un palmell
amb l'altre amb els dits
entrellaçats.



6
Friccioneu el dors dels
dits contra el palmell
oposat amb els dits
travats.



7
Friccioneu per rotació
els dits de la mà
esquerra tancada al
voltant del dit polze
dret, i viceversa.



8
Friccioneu per rotació
les puntes juntes
dels dits sobre el palmell
de la mà contrària,
i viceversa.



9
Esbandiu-vos
les mans.



10
Eixugueu-vos les mans
amb una tovallola
de paper.



11
Utilitzeu el mateix
paper per tancar
l'aixeta.



12
Llenceu el paper a la
paperera.

Com s'ha de posar i treure la mascareta?

/ Abans de posar-se-la, cal rentar-se les mans i col·locar-se-la de manera que cobreixi bé la boca i el nas.

/ Un cop posada no s'ha de tocar i, si es toca, cal rentar-se bé les mans.



/ A l'hora de treure's la mascareta, cal fer-ho des de la part del darrere o les cintes que la subjecten, sense tocar la part que pugui estar contaminada, i rentar-se de seguida les mans.



/ Les mesures de prevenció més efectives són la distància de seguretat i la higiene de mans freqüent.

/ Les mascaretes són una mesura de protecció complementària, sempre que s'utilitzin correctament.

4 passos per treure's els guants de manera correcta



PAS 1



PAS 2



PAS 3



PAS 4

La higiene de mans, imprescindible després de treure's els