



REINCORPORACIÓ ALS CENTRES DE TREBALL

RETORN A L'ACTIVITAT

Guia - Mesures de Prevenció

SARS-CoV-2

Versió 2
04.10.2021

Contingut

Què és el i com es transmet el SARS-CoV-2?

Quin risc existeix per als treballadors i per a les treballadores?

Quines mesures es prendran?

Informacions útils





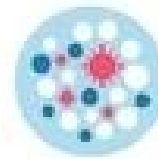
Què és el i com es transmet el SARS-CoV-2?

Què és:

- És un virus nou, de la família *Coronaviridae*.
- El període d'incubació pot variar entre 2 i 14 dies.
- Els SIMPTOMES normalment solen ser lleus, els més comuns són tos, mal de coll, febre, cansament i sensació de falta d'aire. Fins i tot alguns que s'han infectat no han desenvolupat símptomes (asimptomàtics).

Es transmet:

- Per via respiratòria, per gotes respiratòries de més de 5 micres (tos, parla i esternuts)



Quin risc existeix per als treballadors i per a les treballadores?



Risc Biològic

TREBALLADORS/TREBALLADORES EN GENERAL

Per la naturalesa de les activitats desenvolupades en tots els centres de treball de l'Ajuntament de Badia del Vallès i els mecanismes de transmissió del coronavirus SARS-CoV-2, el nivell de risc s'avalua considerant que els treballadors i les treballadores es situen en un escenari de "**Baixa Probabilitat d'Exposició**".

Risc BAIX



Risc Biològic

TREBALLADORS/TREBALLADORES ESPECIALMENT SENSIBLES

Segons dades del Ministeri de Sanitat, els grups amb major risc de desenvolupar la malaltia greu per COVID son les persones que tenen:

- Malaltia cardiovascular, inclosa hipertensió.
- Malaltia pulmonar crònica.
- Diabetis.
- Insuficiència renal crònica.
- Immunodepressió.
- Càncer en fase de tractament actiu.
- Malaltia hepàtica crònica severa.
- Obesitat mòrbida (IMC > 40).
- Embaràs.
- Majors de 60 anys.

Risc MODERAT



Risc Biològic

TREBALLADORES EMBARASSADES

Segons dades del Ministeri de Sanitat, en la informació científic/tècnica disponible a data d'avui:

- les embarassades no son més susceptibles d'infectar-se amb el virus COVID-19
- No hi ha evidències de transmissió del virus a través del líquid amniòtic, cordó umbilical o la llet materna
- la infecció per COVID-19 pot tenir efectes adversos sobre els nounats

Risc MODERAT



Quines mesures es prendran?

Evolució de les mesures



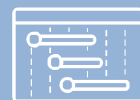
En relació amb el nivell de risc de les fases de la pandèmia

En relació amb les diferents fases d'arrencada: F1, F2, F3 i Normalitat.

AVUI: MESURES EN FASE 3!

S'actualitzarà segons les directrius Sanitàries i Governamentals

Definició de les mesures



Generals: per a tots i totes els treballadors i treballadores.

En funció del col·lectiu:

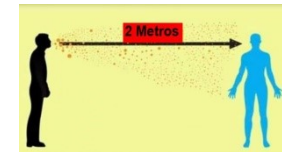
- Personal Directe
- Personal especialment sensible

En funció del moment de la jornada.



Quines mesures es prendran?

<p>Criteris</p> <p>Generals</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distanciament entre treballadors/res. <ol style="list-style-type: none"> 1. Restriccions en zona d'ús comú: limitació de capacitat en vestuaris, sales de reunions,... mampares de separació per a l'atenció de ciutadans..... 2. Transports, vehicles de la corporació: limitació de capacitat, ús obligatori de mascaretes. 3. Separació d'accessos... ▪ Increment de la neteja <ol style="list-style-type: none"> 1. De les zones de contacte i superfícies del lloc de treball i de les zones comuns. 2. De les eines, mitjans i equips en el lloc de treball... ▪ Mitjans de protecció individual <ol style="list-style-type: none"> 1. Higiene freqüent de les mans, neteja sovint amb aigua i sabó. 2. Col·locació de dispensadors de gel hidroalcohòlic en zones comuns. 3. Ús de mascareta quirúrgica d'un sol ús, en aquells llocs de treball que no es garanteix la distància de seguretat de entre treballadors/res... ▪ Senyalització d'espais i de pautes de comportament segur. ▪ Campanya informativa.
---	--



Quines mesures es prendran?

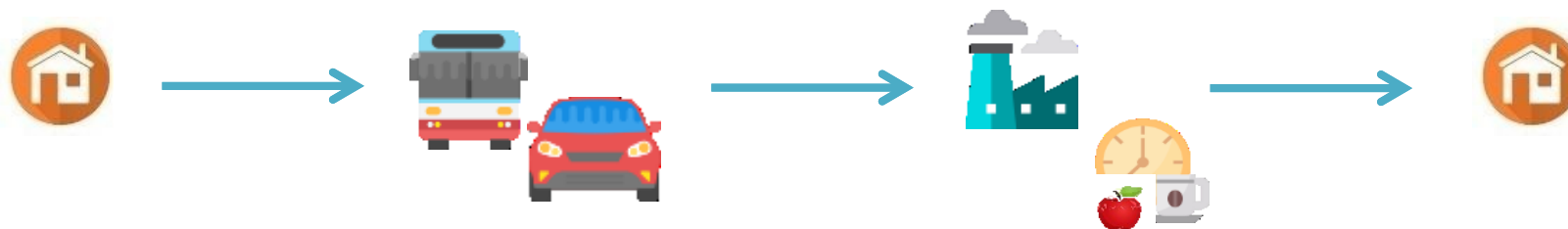
Mesures generals d'higiene personal

- **Rentar-se les mans de forma freqüent** amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica.
 - Abans i després de menjar, fumar o beure.
 - Abans i després d'anar al servei (wc).
 - Abans i després de col·locar-se o treure's la mascareta.
 - A l'arribar al treball i realitzar un canvi de lloc de treball o activitat.
- **Al tossir o esternudar cobrir el nas i la boca**
 - Amb la part inferior del colze.
 - Amb un mocador de paper i llençar-ho immediatament.
- **Evitar tocar-se els ulls, el nas o la boca.** En cas necessari, rentar-se abans i després les mans amb aigua i sabó o higienitzar-les amb una solució a base d'alcohol.



Quines mesures es prendran?

MESURES GENERALS PER A TOTA LA PLANTILLA



Quines mesures es prendran?

Important	<p style="text-align: center;">ABANS DE TOT</p> <p>Si has estat en contacte estret amb un cas de positiu de COVID19 (convivents, familiars i persones que hagin estat en el mateix lloc a una una distància menor de 1,5 metres durant un temps de al menys 15 minuts) o has compartit espai sense guardar la distància interpersonal, NO VAGIS A TREBALLAR.</p> <p>AVISA al SEM (061) o al teu Centre d'Atenció Primària i a RRHH i PRL.</p> <p style="text-align: center;">Tel. 937 182 216</p> <p style="text-align: center;">Correu electrònic</p> <p style="text-align: center;">badia.prl@badiadelvalles.net</p>
------------------	---

Quines mesures es prendran?

Abans de sortir de casa



Realitza el Test d'Autoavaluació de Salut

- **Contesta a les 4 preguntes:**

- Tens febre [$>37.5^{\circ}\text{C}$]? SI/NO [has de mesurar-te la temperatura]
- Tens tos persistent o continuada? SI/NO
- Tens dificultat per a respirar? SI/NO
- Tens malestar general? SI/NO

Si tot és **NO**, vine a treballar amb normalitat.

Si alguna es **SI**, segueix les instruccions següents:



Si tens símptomes, NO vagis a treballar i AVISA al SEM (061) o al Centre d'Atenció Primària i a RRHH i PRL.

Si estàs o et trobes en quarantena (10 a 14 dies) per prescripció facultativa, NO vagis a treballar i AVISA a RRHH i PRL.

Quines mesures es prendran?

En el desplaçament a centre de treball



TRANSPORT COL·LECTIU

Segueix les **instruccions i consells de seguretat** que s'estableixin en el transport col·lectiu, **què d'entre d'altres:**

Posa't mascareta en cas que no es garanteixi la distància de seguretat de 2 metres entre els/les usuari/àries.

Assentat únicament en **els seients senyalitzats**.



VEHICLE PARTICULAR

Ocupació màxima: 1 persona per fila de seients del vehicle i en diagonal.

Posat la mascareta abans d'entrar.

Neteja les zones de contacte habitual: volant, palanca de canvis, palanques d'intermitents, cinturó, manetes exteriors e interiors, botons,...



Quines mesures es prendran?

En els accessos als centres de treball



ENTRADA / SORTIDA

Mantingueu la distància de seguretat senyalitzades al terra.

Utilitza les escales, passadissos i portes senyalitzades per entrar / sortir

Haurà de portar mascareta per entrar, si vens:

- **En transport col·lectiu.**
- **En transport privat.**



Rebràs per part del teu/teva responsable les mascaretes que requereixis en funció de les tasques professionals desenvolupades i els riscos inherents a la teva professió.

ASCENSORS

- Evita fer ús si no es imprescindible.
- 1 sola persona per trajecte/cabina.
- Neteja la botonera abans i després d'usar-la.

Quines mesures es prendran?

En les zones de descans



Rentat sempre les mans abans i després!

Respecta la senyalització!

PAUSES, en interior i exterior dels centres de treball.

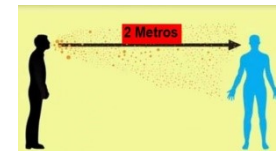
- Recorda mantenir les distàncies: es recomana que sigui aproximadament 1,5 m.
- Abans de menjar, beure, fumar:
 - Rentat bé les mans abans de tocar res i no et treguis la mascareta (si en portes).
 - Posa't mantenint la distància d'aproximadament 1,5 m.
 - Després treu-te la mascareta i conserva-la neta seguint les instruccions (si en portes).
- En les taules de l'espai de descans, si no hi ha separació física (pantalles): no et situïs cara a cara amb altre persona.
- Utilitza només les cadires destinades a l'espai de descans.
- **Neteja les superfícies de contacte en taules, cadires, nevera,... abans i després del seu ús.**
- Neteja't les mans al finalitzar

MÀQUINES DE VENDING:

- Mantingues la distància en les esperes.
- Neteja la botonera abans i després del seu ús.

FONTS D'AIGUA

- No beguis directament, emplena la teva ampolla.



Quines mesures es prendran?

En el vestuari i els lavabos



Renta't sempre les mans abans i després!

Si pots obre/tanca portes amb el braç i no amb la mà!

VESTUARIS

- **Mantingues les distàncies** [aproximadament 1,5 m] dintre i fora del vestuari.
- Les dutxes estaran habilitades però s'haurà de mantenir les distàncies de seguretat.
- Si t'és possible vine amb la roba de treball des de casa.



LAVABOS

- **Mantingues les distàncies** [aproximadament 1,5 m] dintre i fora del lavabo.
- Respecta els aforaments definits.
- Deixa netes les superfícies i zones que utilitzis.

Quines mesures es prendran?

Ús de vehicles corporatius



Renta't sempre les mans ABANS I DESPRÈS!




VEHICLES CORPORATIUS



- **Evitar entrar dos o més persones a la vegada en l'habitacle.**
 - En cas necessari, fer ús de mascareta i si és possible, ocupar el seient posterior contrari al conductor. **En cas contrari obligatori l'ús de mascareta FFP2.**
- **Per al ús de vehicles corporatius, de tipus muti-conductor, higienitzar les zones de contacte amb una solució a base d'alcohol.**
 - Clau, volant, palanques de canvis i d'intermitents i manetes, tant interior com exterior, botoneres, pantalles tàctils, etc.
 - No tocar-se la cara, nas o boca durant la conducció.
 - No treure's la mascareta durant la conducció.
 - Rentar-se les mans al deixar el vehicle, amb aigua i sabó o amb una solució d'alcohol.







Quines mesures es prendran?

<p>Reunions</p>  <p>Renta't sempre bé les mans!</p>	<p>REUNIONS CONVENCIONALS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aforament limitat al 70%. ▪ Màxim: 10 persones <ul style="list-style-type: none"> ○ Distància de seguretat aproximadament de 1,5m ○ Evitar col·locar-se cara a cara <p>XERRADES INFORMATIVES – EXCEPCIONALMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aforament limitat al 70%. ▪ Només en espais amb alta capacitat: auditori, zones obertes... <ul style="list-style-type: none"> ○ Distància de seguretat aproximadament de 1,5 m ○ Evitar col·locar-se cara a cara <p>NETEJA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Neteja de les superfícies: taules, comandaments, cables i connectors,... abans i després de fer-ne ús. ▪ Neteja de mans. ▪ Ventilar la sala 15 minuts abans i 15 minuts després de la reunió. <div style="text-align: right;">   </div>
--	---





















EVITAR LES REUNIONS PRESENCIALS, UTILITZAR LES SALES DE REUNIONS VIRTUAL DE GESTIÓ, SKYPE O D'ALTRES SIMILARS

EVITAR LES VISITES SI NO SÓN IMPRESCINDIBLES

Quines mesures es prendran?

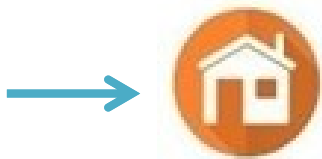
<p>Espais en oficines</p>  <p>Renta't sempre bé les mans!</p> <p>Respecta les distàncies!</p>	<p>Incrementar la neteja dels mitjans que s'utilitzen en el lloc de treball, superfícies de l'ordinador, de la taula, teclat, ratolí, pantalla, etc...</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Mitjans d'ús habitual o personal: dues vegades en la jornada.▪ Mitjans d'ús esporàdic o compartits: abans i després d'utilitzar-ho. <p>Utilitzar les taules per garantir la distància de seguretat, aproximadament 1,5m:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Aproximadament, si es pot 2 taules cada 4▪ Ubicats en diagonal  <p>Sempre que sigui possible, ventilar l'oficina diverses vegades al dia: al inicial el torn, abans de finalitzar-ho i a mitja jornada.</p>  
---	---

Quines mesures es prendran?

En el lloc de treball	DISTÀNCIA I MESURES DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL	
	HABITUAL	SEGONS TASCA
 Renta't sempre bé les mans!	[A] En general >1,5m	 
	[B] Distància <1,5m	     
	[C] Distància <1m	    
	 Guants  Mascareta quirúrgica  Mascareta FFP2  Ulleres de seguretat  Pantalla facial  Granota d'un sol ús	

Quines mesures es prendran?

Al tornar a casa



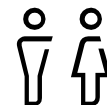
ET RECOMANEM...

- **Canvia't la roba i renta-la.**
- **Rentat bé les mans.**
- **Desinfecta les claus, el mòbil, la cartera.... les coses d'ús habitual.**
- **Deixa el calçat a l'entrada.**
- **Dutxa't.**



Quines mesures es prendran?

**MESURES ESPECÍFIQUES
PER A PERSONAL
ESPECIALMENTE SENSIBLE**



Quines mesures en prendran?

<p>Mesures</p> <p>Col·lectius especialment sensibles</p>	<p>TREBALLADORS I TREBALLADORES ESPECIALMENT SENSIBLES</p> <p>Els treballadors i les treballadores especialment sensibles hauran, sinó ho han fet, de comunicar-ho al departament de Recursos Humans i Prevenció de Riscos Laborals (badia.prl@badiadelvalles.net) el qual aplicarà el «procediment sobre especial sensibilitat amb relació al coronavirus COVID-19» establert pel nostre Servei de Prevenció Aliè, consistent en facilitar les dades del treballador/a (nom, cognoms, dni, lloc de treball, telèfon, e-mail i adreça del treballador/a) al Departament de Vigilància de la Salut del Servei de Prevenció de MB PREVENT i aquest, es posarà en contacte amb el/la treballador/a, a fi de determinar la consideració de personal especialment sensible.</p> <p>Es tindran en compte les mesures següents:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Facilitar el distanciament social a més de 1,5 metres de la resta de treballadors i treballadores, mitjançant organització del treball o separacions físiques, per exemple, distanciament d'altres llocs de treball, ús de despatxos independents, mampares separadores higienitzables, etc.▪ Prohibició d'utilitzar transport col·lectiu o compartir vehicle.▪ Ús obligatori de mascareta de protecció FFP2 a l'accedir a les zones d'ús compartit [entrada i sortida a les oficines, lavabos,...] zones diferents al seu lloc de treball habitual o tractar amb altres persones a distància inferior a 1,5 metres.▪ Disposar de l'aptitud mèdica per a realitzar el treball habitual, en la seva condició de personal especialment sensible al COVID-19.
--	--

Quines mesures es prendran?



<p>Mesures Col·lectius especialment sensibles</p>	<p>TREBALLADORES EMBARASSADES</p> <p>Com a mesura preventiva es facilitarà el confinament domiciliari de totes les treballadores embarassades, a partir de la data de comunicació de gravidesa a l'Ajuntament. En els casos que sigui possible s'aplicarà el teletreball.</p> <p>Durant el període de lactància la valoració es RISC BAIX. Es recomana mantenir les mesures d'higiene personal i utilitzar mascareta quirúrgica abans d'alletar al nadó.</p> <p>Seguint el procediment habitual, les treballadores que estiguin en aquesta situació hauran de comunicar-ho al/a la seu/va responsable i al Departament de RRHH i PRL per a valorar les mesures necessàries a portar a terme.</p>
---	---

Informacions útils

- Què fer si tens símptomes?
- Com rentar-se correctament les mans
- Com col·locar-se i treure's correctament la mascareta



Què fer si tens símptomes?

SIMPTOMATOLOGIA



Febre



Tos o mal de coll



Manca d'aire o dificultat
per a respirar

Si els notes a casa...

AVISA al SEM (061) o al teu Centre d'Atenció Primària i a RRHH i PRL

NO VAGIS A TREBALLAR

Tel. 937 182 216

Correu electrònic

badia.prl@badiadelvalles.net



Si els notes en el treball...

Col·loca't una mascareta quirúrgica
AVISA al SEM (061) o al teu Centre d'Atenció Primària i a RRHH i PRL

Tel. 937 182 216

Correu electrònic

badia.prl@badiadelvalles.net



Com rentar-se correctament les mans



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 entrelaçats.



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.



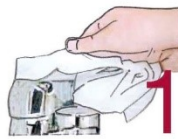
8
Friccioneu per rotació les puntes juntes dels dits sobre el palmell de la mà contrària, i viceversa.



9
Ebandiu-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.

Rentat les mans. El correcte rentat de les mans és la mesura preventiva més eficaç, més efectiva inclús que els líquids desinfectants. En cas de no poder rentar-se les mans, l'ús de desinfectants i inclús tovalloles humides també serveixen com a mesura higiènica.

Evita tocar-te la cara, especialment la boca, el nas i els ulls.

Mantingueu la distància mínima de 1,5 metres amb altres persones, evita sempre que puguis el contacte directe [conversació frontal].

Com col·locar-se i treure's correctament la mascareta

No és imprescindible l'ús de mascareta durant la teva jornada de treball si el tipus de treball no ho requereix i si mantens la distància aproximada de seguretat de 2 metres.

Si és el cas que has de fer ús, aquesta circumstància no eximeix d'observar i tenir cura de la resta de normes sanitàries per a evitar el contagi del SARS-CoV-2:

- Respecta el distanciament social, aproximadament 2 m.
- Rentat freqüentment les mas.
- Si notes símptomes, AVISA!

Només s'haurà de treure la mascareta per a menjar, beure o fumar. En aquest cas és **MOLT IMPORTANT** conservar-la de forma que la part interior estigui permanentment protegida i no estigui en contacte amb cap superfície. Doblega-la cap a dintre. **No te la posis en coll ni en el cap.**

Si la mascareta es mulla o està molt deteriorada o bruta sol·licita al teu/a la teva responsable que te la substitueixi. Hauràs de portar la mascareta deteriorada i se't facilitarà una nova.

PER A TREURE'S LA MASCARETA

Treu-te els guants si en portes i renta't bé les mans. Agafa-la de les gomes, i treu-te-la amb cura de **NO** tocar la part frontal. Si vas a reutilitzar-la, doblega-la amb la part interior protegida. Si és per rebutjar, abans has de disposar d'una nova.

Renta't bé les mans.

Per a que la mascareta sigui efectiva, s'ha de col·locar correctament segons s'indica a continuació:

[1] RENTAT LES MANS amb aigua i sabó o frega-les amb solució hidroalcohòlica abans de manipular la mascareta.



[2] Identifica la part superior, col·loca-la a la cara i ajusta la pinça nasal al nas.



[3] Sosté la mascareta des de l'exterior i passa l'arnès de cap o el lligat per darrere la mateixa, a banda i banda de les orelles sense creuar-los. O bé posa't les gomes després de les orelles.



[4] Baixa la part inferior de la mascareta a la barbata. Verifica que està ben ajustada.



[5] Pessiga la pinça del nas. Verifica que la mascareta està completament ajustada a l'acara i que no molesta per respirar.



UNA VEGADA POSADA, EVITA TOCAR LA MASCARETA AMB LES MANS. SI ÉS NECESSARI TOCAR-LA, RENTAT BÉ LES MANS ABANS, AMB AIGUA I SABÓ O AMB UNA SOLUCIÓ HIDROALCOHÒLICA.

RECORDA!!!!

- És imprescindible **reforçar les mesures d'higiene personal** en tots els àmbits de treball.
- La **separació i l'aïllament** constitueix la primera barrera de protecció dels/de les treballadors/res.
- **Les mesures de protecció individual** [incloent-hi l'equip de protecció individual (EPI)], deuran ser **adequats i proporcionals** a el risc d'acord amb l'activitat laboral o professional.
- Les **mesures organitzatives de personal** i les polítiques de neteja i desinfecció d'espais, són mesures preventives importants.

RECORDA!!!!



MESURES COL·LECTIVES

Neteja de zones de treball i àrees comunes

Dispensadors de solució amb base d'alcohol

Ventilació de sales i oficines

Comunicacions informatives



MESURES ORGANITZATIVES

Acomplir amb les limitació d'aforament dels espais

Cancel·lar / ajornar tasques no imprescindibles

Separació aprox. 1,5 m entre lloc de treball en oficines i altres, en cas contrari serà obligatòria la mascareta de seguretat

Limitar reunions presencials i potenciar les reunions telemàtiques.



MESURES INDIVIDUALS

Higiene personal i neteja de teu lloc

Controla la teva salut (realitza diàriament el Test d'Autoavaluació de Salut)

No comparteixis mitjans i estris personals i evita el contacte

Mantingues la distància aproximada de seguretat (1,5 metres), en cas contrari serà obligatòria la mascareta de seguretat

Distribueix aquesta informació als treballadors i a les treballadores del teu equip

GRÀCIES!!!

