



## Empresa: AJUNTAMENT DE BERGA

## Lloc de treball: INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

### Abans d'iniciar la jornada de treball

1. Si tens qualsevol simptomatologia (tos, febre, dificultat al respirar, etc.) que pogués estar associada amb el COVID-19 no has d'acudir a l' treball. En aquest cas, has de contactar amb el telèfon d'atenció a l'COVID-19 de la teva comunitat autònoma o amb el teu centre d'atenció primària i seguir les seves instruccions. No has d'acudir al teu lloc de treball fins que et confirmin que no hi ha risc per a tu o per als altres.
2. Davant de qualsevol dubte, consulta el Decàleg de com actuar en cas de símptomes, publicat pel Ministeri de Sanitat([Prémeraquestlink](#)).
3. Si has estat en contacte estret(*convivint amb i persones que hagin estat en el mateix lloc que un cas mentre el cas presentava símptomes a una distància menor de 2 metres durant un temps de al menys 15minuts*)o has compartit espai sense haver guardat la distància interpersonal de seguretat amb una persona afectada pel COVID-19, informa el departament de recurs humans (RRHH) i posa't en contacte amb el teu metge perquè procedeixi a donar-te la baixa. No has d'acudir al teu lloc de treball, fins i tot en absència de símptomes, per un temps mínim de 14 dies. Durant aquest període has de fer un seguiment per si apareixen signes de la malaltia.
4. Si formes part d'un dels col·lectius reconeguts com "*col·lectiu vulnerable*", per edat, per estar embarassada o per patir afeccions mèdiques anteriors (com, per exemple, hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis, malalties pulmonars cròniques, càncer o immunodepressió) no hauràs d'acudir a centre de treball. En cas que no puguis realitzar les teves tasques a distància, haureu de contactar amb un metge perquè acrediti que efectivament has romandre en una situació d'aïllament a efectes laborals i si així fos, es considerarà una situació assimilada a accident de treball per a la prestació econòmica d'incapacitat temporal.

### Desplaçaments al treball

1. Sempre que puguis, prioritza les opcions de mobilitat que millor garanteixin la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres. Per aquesta raó, és preferible en aquesta situació el transport individual.
2. Si vas a la feina caminant, amb bicicleta o moto, no cal que portis mascareta.
3. Guarda la distància interpersonal de seguretat de 2 metres, quan vagis caminant pel carrer.
4. Si t'has de desplaçar en un turisme, extrema les mesures de neteja de el vehicle i evita que viatge més d'una persona per cada fila de seients mantenint la major distància possible entre els ocupants.
5. Si agafes un taxi o un VTC, només ha de viatjar una persona per cada fila de seients mantenint la major distància possible entre els ocupants.
6. En els viatges en autobús, en transport públic o autobús de l'empresa, metro o tren guarda la distància interpersonal de seguretat de 2 metres amb els teus companys de viatge. En el cas dels autobusos públics, el conductor ha de vetllar perquè es respecti la distància interpersonal. És recomanable utilitzar una mascareta higiènica, no mèdica, si vas en transport públic.

## Desplaçaments durant la jornada

1. Es procurarà no intercanviar vehicles, mantenir aquesta mesura sempre que sigui possible.
2. En cas d'haver d'utilitzar el mateix vehicle per part de dues persones. Caldrà netejar el vehicle abans que l'utilitzi la segona persona i els dos usuaris utilitzaran mascareta.
3. En cas d'esternudar a l'interior del vehicle es procurarà fer-ho a el plec de el colze.
4. En cas d'estar refredat, s'ha de fer servir obligatòriament mascareta dins el vehicle. S'ha d'evitar contaminar les superfícies d'aquest
5. Evitar tocar-se la cara mentre es condueix, Rentar-se les mans freqüentment.
6. L'ús de guants de nitril o làtex no és d'utilitat si es toquen superfícies contaminades i posteriorment un es toca la boca, nas o ulls. Abans de treure els guants netejar-los amb aigua i sabó i / o gel hidroalcohòlic.
7. S'utilitzaran guants per tocar els elements exteriors del vehicle, com remolcs o altres.
8. Al deixar el vehicle es procedirà a la neteja del mateix, i un cop acabada es recollirà tot el material .
9. Un cop finalitzada la neteja es procedirà a netejar-se les mans amb aigua i sabó.

## A l'iniciar la jornada

1. Rentar-se les mans amb aigua i sabó (si no, amb gel hidroalcohòlic) durant 60 segons. Si és amb gel, fins que se'ns hagi assecat el gel a les mans.
2. Posar-se la mascareta tocant únicament les gomes. Si tenim dos màscares, podem rentar la qual no farem servir amb una polvorització d'aigua i lleixiu (solució d'1 de lleixiu per 50 d'aigua). Haurà d'estar guardada en un lloc higiènic i on pugui airejar-lleixiu i no usar-se durant al menys 8 hores. No escamparem la solució d'aigua amb lleixiu amb draps, únicament la deixarem airejar-se, sense tocar-la. Al realitzar aquest procés, no apuntar a la mascareta amb la solució si darrere estem nosaltres o hi ha algun company, la inhalació d'aquesta polvorització és altament tòxica. Realitzar en un lloc el més obert possible i apuntant cap al terra la zona externa central de la mascareta. No usar en la part interna. És altament recomanable realitzar aquesta operació amb una altra mascareta posada.
3. Ens posem les ulleres tocant únicament les patilles.
4. Ens posem els guants.
5. Ens prendrà la temperatura un responsable.
6. Si venim de casa ja amb guants i mascareta, únicament haurem de:
  - a. Rentar-nos les mans amb els guants posats. Assegurar que els guants estiguin en bon estat i sense forats.
  - b. Canviar-nos de mascareta. O bé, continuar amb la mateixa màscara assegurant-nos que estigui ben posada cobrint nas, boca i barbata. Assegurar-se que la mascareta estigui en bon estat.
  - c. Posar-nos les ulleres tocant únicament les patilles.

## Durant la jornada

1. Rentar-se les mans amb aigua i sabó durant 60 segons periòdicament cada vegada que procedim a qualsevol activitat fora del nostre lloc de treball. En cas de no disposar d'aigua i sabó utilitzar gel hidroalcohòlic (fins que se'ns s'assequi a les mans als 30-40 segons). És més efectiu rentar-se les mans amb aigua i sabó que el gel hidroalcohòlic.
2. És important tractar de no tocar-nos la cara ni la part central externa de la mascareta.
3. En cas de fer-ho, haurem de rentar-nos les mans immediatament (si hem tocat amb guants posats, ens seguim rentant amb guants posats).
4. Mantindrem en tot moment la distància de seguretat de 2 metres. Si algun company / a no ho respecta, li ho indicarem.
5. Les zones comunes romandran tancades, únicament habilitades per agafar aigua.
6. Farem els descansos de manera esglaonada. A l'hora de dinar també continuarem amb la distància de seguretat de 2 metres. Si cal, es menjarà en diversos torns.
7. Una sola persona a la zona per a fumadors al mateix temps.
8. Si notem símptomes relacionats amb el Covid-19 en qualsevol moment de la jornada, l'hi indicarem al nostre responsable i / o RRHH, si no, podrem indicar-ho a el supervisor que hi hagi en aquell moment i en absència de tots els anteriors, a un / a company / a, el indicarem en incidències, ens anirem cap a casa i consultarem amb un metge.
9. S'ha d'evitar compartir els equips de treball, eines manuals,... Si no es pot evitar, s'ha de netejar abans de cedir-ho.
10. Si la taula de treball ha de ser compartida, s'haurà de netejar prèviament a la incorporació del nou usuari, amb una solució alcohòlica.

## A l'acabar la jornada

A l'acabar la jornada, haurem treure'ns els EPIS seguint aquest ordre:

- a. Rentar-se les mans amb els guants posats.
- b. Treure els guants de la forma correcta. *(Veure apartat 1.5 Ús dels equips de protecció individual)*.
- c. Treure les ulleres des de les patilles, rentem amb aigua i sabó les ulleres també i les eixuguem amb paper.
- d. Treure la màscara des de les gomes. (recomanable donar una polvorització de solució aigua i lleixiu 1:50).
- e. Rentar-se les mans i a continuació, dutxar-se o a casa.

Complirem amb les distàncies interpersonals de seguretat de 2 metres entre persones. Sense excepcions. Ens cobrirem amb un mocador al tossir o estossegar i el rebutjarem al moment. En cas de no disposar de mocador, ens cobrirem boca i nas amb l'interior de el colze doblegat.

A l'acabar la jornada i per tal que no hi hagi aglomeracions en els vestidors, seguir les consignes sobre l'ús dels vestidors, indicades per l'empresa

Evitar la reincorporació fins que hagin transcorregut al menys 14 dies sense símptomes d'aquelles persones que hagin tingut símptomes clars de covid-19, se les hagi assumit com a possible infectat per Covid-19 per un metge o directament que hagin estat positius oficials de Covid-19. Si es van a realitzar tests per assegurar que la persona ja doni negatiu en Covid-19,

esperarem com a mínim 14 dies després de la seva 2<sup>o</sup> negatiu per a la represa de la seva activitat laboral i sempre sota les recomanacions que dictaminin els professionals mèdics. També pel que fa a baixes mèdiques dictaminades per un metge en aquests casos o en aquells relacionats amb formar part d'un grup de risc.

## Gestió de residus

1. La gestió dels residus ordinaris continuarà realitzant-se de la manera habitual, respectant els protocols de separació de residus.
2. Es recomana que els mocadors d'un sol ús que s'utilitzin per a l'assecat de mans siguin rebutjats en papereres o contenidors protegits amb tapa i, si pot ser, accionats per pedal.
3. Tot material d'higiene personal (mascaretes, guants de làtex, etc.) s'ha de dipositar en la fracció resta (agrupació de residus d'origen domèstic que s'obté un cop efectuades les recollides separades).
4. En cas que un treballador presenti símptomes mentre es trobi en el seu lloc de treball, cal aïllar el contenidor on hi hagi dipositat mocadors o altres productes usats. Aquesta bossa d'escombraries ha de ser estreta i col·locada en una segona bossa d'escombraries, amb tancament, per al seu dipòsit a la fracció resta.

## Mesures higièniques personals



Lávate las manos frecuentemente



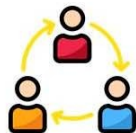
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

## LAVARSE LAS MANOS

PARA PROTEGERSE Y PROTEGER A LOS DEMÁS

### ¿POR QUÉ?

La correcta higiene de manos es una medida esencial para la prevención de todas las infecciones, también las provocadas por el nuevo coronavirus



### ¿CUÁNDO DEBO LAVÁRMELAS?



Tras estornudar, toser o sonarse la nariz



Después del contacto con alguien que estornuda o tose

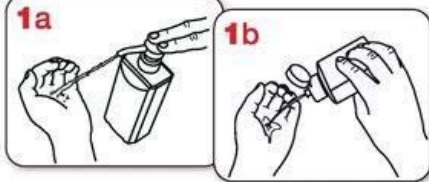


Después de usar el baño, el transporte público o tocar superficies sucias

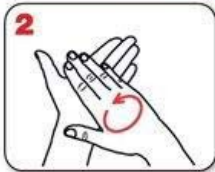


Antes de comer

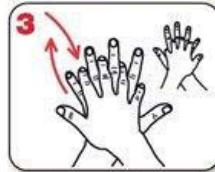
## ¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



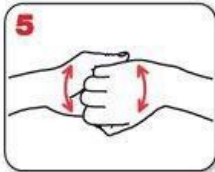
Frótese las palmas de las manos entre sí.



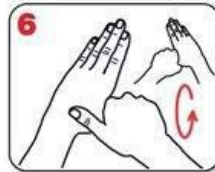
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.

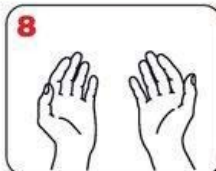


Séqueselas con una toalla de un solo uso.



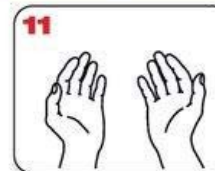
Utilice la toalla para cerrar el grifo.

20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras

40-60 segundos



Sus manos son seguras.

## Ús dels Equips de protecció individual

### 4 pasos para quitarse los guantes de forma correcta



PASO 1



PASO 2



PASO 3



PASO 4

### Cuándo usar mascarilla

@farmaadicta

si estás sano, solo es necesaria la mascarilla si atiendes a alguien con Covid-19

Utiliza también mascarilla si tienes tos o estornudos.

solo son eficaces combinadas con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.

### Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla

@farmaadicta

1 Antes de ponértela, lávate las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.

2 Cúbrete la boca y la nariz sin dejar espacios entre la cara y la mascarilla.

3 Evita tocarla mientras la usas y si lo hicieras, lávate las manos como en el paso 1

4 Cámbiala en cuanto esté húmeda y no reutilices mascarillas monouso.

5 Quitala por detrás, sin tocar la parte delantera. deséchala en seguida en un recipiente cerrado.

6 lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

fuelle: oms