

# Pla de Contingència davant la COVID-19

*Versió 19/04/2021*

INTRODUCCIÓ	<b>03</b>
PLA DE CONTINGÈNCIA: PRINCIPALS ACCIONS A CONSIDERAR	<b>04</b>
1. LIDERATGE I PAPER DE LA GERÈNCIA I EQUIP DIRECTIU	05
2. CREACIÓ D'UNA COMISSIÓ INTERDISCIPLINÀRIA	06
3. ANÀLISI DE L'ESTAT ACTUAL DE L'EMPRESA	06
4. NIVELL D'EXPOSICIÓ AL RISC	07
5. INFORMACIÓ I FORMACIÓ ACTUALITZADA	08
MESURES PREVENTIVES	<b>09</b>
1. MESURES ORGANITZATIVES PRÈVIES	10
2. MESURES PER ANAR A LA FEINA	12
3. ACCÉS AL CENTRE DE TREBALL	12
4. AL CENTRE DE TREBALL	13
MESURES ORGANITZATIVES	13
MESURES HIGIÈNIQUES PERSONALS	14
MESURES HIGIÈNIQUES DE LES INSTAL·LACIONS	15
MESURES PER A EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'AEROSOLS	15
MESURES DE PROTECCIÓ COL·LECTIVES	16
MESURES DE PROTECCIÓ INDIVIDUALS: EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL	16
PROTECCIÓ RESPIRATÒRIA	17
GUANTS	17
ROBA	17
PROTECCIÓ OCULAR	17
5. MESURES EN ZONES COMUNES	18
6. MOBILITAT	18
7. DESPRÉS D'ANAR A LA FEINA	18
ACTUACIÓ DAVANT PERSONAL VULNERABLE	19
ACTUACIÓ DAVANT TREBALLADORS QUE MANIFESTIN SÍMPTOMES O DAVANT CONTACTE ESTRET	19
5 PASSOS PER IMPLEMENTAR EL PLA DE CONTINGÈNCIA	20
LLISTA DE VERIFICACIÓ	<b>21</b>
CARTELLS	<b>27</b>
CARTELLS PROPIS EGARSAT	28
INFORMACIÓ MINISTERI DE SANITAT	29

# índex

## Introducció

Actualment ens trobem en una situació d'emergència sanitària a nivell mundial, provocada per la pandèmia de la malaltia "coronavirus 2019 o COVID-19". Tal com ha descrit la pròpia Organització Mundial de la Salut (OMS), aquesta pandèmia internacional i el seu accelerat avanç de propagació, han suposat una immediata necessitat d'adoptar mesures extraordinàries per part de les autoritats estatals, autonòmiques i locals.

*"La pandèmia de malaltia per coronavirus 2019 (COVID 19) està exigint un alt preu a persones, famílies, comunitats i societats de tot el món..."*

*... L'objectiu primordial és que tots els països controlin la pandèmia mitjançant l'alentiment de la transmissió i la reducció de la mortalitat associada a la COVID-19"*

L'aparició de la COVID-19 i la declaració de l'estat d'alarma al nostre país, ha irromput de forma brusca en l'activitat de la nostra Societat i per tant a la de les empreses, que han vist afectades directament les relacions amb la seva plantilla i fins i tot la seva pròpia continuïtat. De fet, amb l'objectiu de vetllar per la seguretat i salut dels treballadors, multitud d'organitzacions s'han vist en la necessitat d'afrontar la situació, tancant els seus centres de treball i/o implementant sistemes de treball a distància.

Dins d'aquest escenari esdevingut des del passat mes de març de 2020, mesos després de les fases de desescalada del confinament i el retorn gradual a la nova normalitat, es fa imprescindible abordar la gradual reincorporació dels treballadors als seus llocs de treball garantint al màxim la seva seguretat i salut.

En aquest moment més que mai, és quan s'ha de dur a terme la integració de la prevenció a tots els nivells corporatius, sent necessari que gerència i directius juntament amb la resta de personal (responsables de prevenció, responsables de recursos humans, representants dels treballadors, delegats de prevenció i treballadors en general) uneixin esforços per aconseguir que aquesta reincorporació a la feina sigui el més segura possible.

Per a això, cal elaborar un Pla de Contingència que contempli la situació actual de l'empresa i les mesures preventives a adoptar en funció de les activitats inherents als llocs de treball i els graus d'exposició enfront de la COVID-19, afavorint el teletreball com a mètode per eliminar el risc de contagi, tal com disposa l'article 3 de l'Ordre SND/399/2020, de 9 de maig: *"Sempre que sigui possible, es fomentarà la continuïtat del teletreball per a aquells treballadors que puguin realitzar la seva activitat laboral a distància"*.

A egarsat, com Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social, tenim com a objectiu ajudar a les nostres empreses associades a reiniciar les seves activitats de forma segura, motiu pel que hem elaborat el present codi de bones pràctiques per elaborar un Pla de Contingència facilitant la reincorporació a la feina d'una manera pràctica, estructurada en tres parts:

- Les principals accions a considerar a nivell de gestió empresarial de la COVID-19
- Les mesures preventives aplicables
- Llista de verificació per determinar "a quin estat es troba l'organització" les mesures adoptades i el seu seguiment

El document està basat en publicacions d'organismes oficials i especialment, aquelles elaborades pel Ministeri de Sanitat com a autoritat competent en la gestió de la COVID-19, que donada l'evolució de la pandèmia s'han anat adaptant al context. Per això, recomanem accedir al nostre web [www.egarsat.es](http://www.egarsat.es) per obtenir la versió més actualitzada.

# Pla de contingència: principals accions a considerar

---

1. *Lideratge i paper de la gerència i equip directiu*
2. *Creació d'una comissió interdisciplinària*
3. *Anàlisi de l'estat actual de l'empresa*
4. *Nivell d'exposició al risc*
5. *Informació i formació actualitzada*

# Pla de contingència: principals accions a considerar



Abans de començar amb la descripció de les mesures preventives a adoptar en els centres de treball, cal establir una sèrie d'accions que constitueixen la base per a elaborar el Pla de Contingència:

- Lideratge i paper de la gerència i equip directiu
- Creació d'una comissió interdisciplinària
- Anàlisi de l'estat actual de l'empresa
- Nivell d'exposició al risc
- Informació i formació actualitzada

## 1. Lideratge i paper de la gerència i equip directiu

L'eficàcia de la integració de la prevenció a una organització resideix en la seva gestió i aplicació real i efectiva. Per això, tota la línia jeràrquica ha d'estar implicada en la consecució de les mesures preventives que garanteixin la seguretat i salut dels treballadors, començant per l'equip directiu i els comandaments intermedis fins arribar a la resta de col·laboradors.

És una evidència que aquelles empreses en què hi ha un alt nivell de compromís i sentit de pertinença per part dels treballadors, hi ha un lideratge basat en la confiança, en pro de les persones com a eix fonamental. En la gestió de la COVID-19 això no només és igual, sinó que a més aquesta crisi ha ofert a les empreses una oportunitat per al canvi. Una possibilitat d'investigar sobre sistemes de millora contínua que ens ajudin a ser eficients, a evolucionar i optimitzar mètodes i procediments de treball.

En definitiva, cal promoure la prevenció abans que la rehabilitació de les persones, fomentant la qualitat de vida de la població laboral activa i evidentment la seva seguretat i salut integral.

Recordem que en el cas de la prevenció de riscos laborals, el deure de protecció eficaç en matèria de seguretat i salut dels treballadors resideix en l'empresari i, per delegació, en aquelles persones que exerceixen funcions de comandament sobre equips de persones i tenen facultats per prendre decisions respecte a les condicions de treball.

# Pla de contingència: principals accions a considerar

## 2. Creació d'una comissió interdisciplinària

Cal constituir una comissió de treball, liderada per un responsable o coordinador, integrada per diferents col·lectius com ara representants de gerència, directius, comandaments intermedis, el delegat de prevenció, representants dels treballadors, recursos humans i compres, que cooperin en l'elaboració, implantació i seguiment de les accions previstes en el protocol de reincorporació.

La direcció de l'empresa, haurà de proveir a aquest equip de treball dels recursos humans, materials i econòmics necessaris, així com de la informació i temps perquè aquest pugui capacitar-se en la realització i gestió del protocol. Així mateix, haurà d'establir una política i/o Pla de Contingència per eliminar el risc de contagi i, en cas de no ser possible, minimitzar-lo atenent les activitats realitzades i proporcionant llocs de treball segurs.

Un altre element important a considerar per part de la comissió, és l'establiment dels canals de comunicació adequats i necessaris entre els membres del grup de treball i posteriorment d'entre aquest i la resta de treballadors. Especialment en la gestió de la COVID-19, és preferible que la informació sigui en temps real, evitant postergar la comunicació de casos de nous contagis i actuacions posteriors a dur a terme, amb la finalitat d'aconseguir una major transparència i confiança tant dels equips en els seus líders, com de la resta de grups d'interès de l'empresa (clients, proveïdors, societat...).

## 3. Anàlisi de l'estat actual de l'empresa

És indispensable demanar tota aquella informació que ens permeti identificar la situació actual de l'empresa i del seu entorn o àmbit territorial, especificant aquelles mesures que s'estan adoptant des de l'inici de la declaració d'alarma. D'aquesta manera, podrem detectar aquells aspectes més prioritaris, planificant, actuant, revisant i millorant les mesures preventives.

Per això és recomanable documentar i guardar un registre de tota la informació (equips de protecció disponibles, tipus d'exposició del personal, activitats que puguin continuar duent-se a terme a distància...) i indicadors que ens permetin posteriorment fer un seguiment i evolució de les nostres accions enfront la COVID-19.

És molt important estar informats de les recomanacions disposades per part de les autoritats estatals, autonòmiques i locals, així com de les mesures adoptades pel sector d'activitat la qual pertanyi la companyia, patronal i sindicats, a fi i efecte d'identificar noves necessitats de l'empresa i en conseqüència adequar les mesures preventives en cas de ser necessari.

## Pla de contingència: principals accions a considerar



### 4. Nivell d'exposició al risc

El retorn als centres de treball ha de planificar-se seguint en tot moment les directrius establertes per part de les autoritats estatals, autonòmiques i locals així com en funció de les diferents fases de desescalada.

Abans de determinar el tipus i l'abast de les mesures a implantar, cal avaluar el risc i per a això s'ha d'identificar en quin escenari de transmissió de la COVID-19 es troba cada treballador. Segons el "Procediment d'actuació per als serveis de prevenció de riscos laborals enfront de l'exposició a la SARS-CoV-2" publicat pel Ministeri de Sanitat (10a revisió amb data 14 de juliol de 2020) un treballador pot trobar-se davant 3 possibles escenaris:

1. **Exposició de risc:** situació laboral a la que pot produir-se un contacte estret<sup>1</sup> amb un cas sospitós o confirmat d'infecció pel SARS-CoV-2.
2. **Exposició de baix risc:** situació laboral en la que pot tenir un cas sospitós o confirmat, no inclou contacte estret.
3. **Baixa probabilitat d'exposició:** treballadors que no tenen atenció directa al públic o, si la tenen, es produeix a més de 1,5 metres de distància, o disposen de mesures de protecció col·lectiva que eviten el contacte (mampara de vidre, separació de cabina d'ambulància, etc.).

Per això cal demanar la informació i protocols disponibles, especialment l'avaluació de riscos i analitzar les possibles mesures a aplicar en el centre de treball, així com a l'entrar i sortir del mateix; la mobilitat entre centres i dins de les instal·lacions; el possible contacte amb tercers; aquells treballadors amb i sense atenció directa al públic; les possibilitats de contacte amb possibles infectats; mesures de separació adequades entre treballadors; equips de protecció col·lectives i individuals disponibles; mesures d'higiene i neteja... Tots aquests aspectes es troben descrits a l'apartat "mesures preventives".

*Contacte estret<sup>1</sup> s'entén per contacte estret:*

*Qualsevol persona que hagi proporcionat cures a un cas: personal sanitari i sociosanitari que no han fet servir mesures de protecció adequades, o persones que tinguin altres tipus de contacte físic similar.*

*Qualsevol persona que hagi viatjat en un avió, tren o un altre mitjà de transport terrestre de llarg recorregut (sempre que sigui possible l'accés a la identificació dels viatgers) en un radi de dos seients al voltant del cas, així com la tripulació que hagi tingut contacte amb aquest cas.*

# Pla de contingència: principals accions a considerar

## 5. Informació i formació actualitzada

L'evolució de la situació generada per la COVID-19 fa necessària la contínua actualització de les recomanacions a la "nova normalitat".

Per aquest motiu és imprescindible assegurar-se de que la informació i formació dirigida als treballadors sigui actualitzada permanentment i que es faci en temps real per aconseguir limitar el contagi en l'àmbit laboral. En concret, s'informarà sobre:

- L'existència d'un Pla de Contingència
- Les mesures preventives adoptades

És preferible que s'hagi definit un canal de comunicació (comandaments, intranet...) que garanteixi que la informació arribi a tota la plantilla. Així mateix, el personal ha de disposar d'una informació i formació actualitzada sobre les mesures específiques que s'implantin. Tal com disposa el Ministeri de Sanitat, cal subratllar la importància d'anar adaptant la informació i la formació en funció de les mesures que es vagin actualitzant, per això es requereix un seguiment continu de les mateixes.

### PAPER DEL SERVEI DE PREVENCIÓ

En tot aquest procés, és essencial recalcar el paper dels serveis de prevenció amb la finalitat d'aconseguir un òptim Pla de Contingència davant la COVID-19, ja que només aquests poden determinar aquelles mesures preventives més adequades als riscos concrets dels llocs de treball.

En tot el desenvolupament de la COVID-19, ha existit molta confusió respecte al paper de la prevenció duta a terme per les Mútues Col·laboradores amb la Seguretat Social i pels Serveis de Prevenció. És de gran importància destacar que el paper de tots dos es troba totalment diferenciat, ja que mentre les Mútues ens encarreguem de sensibilitzar i assessorar, els Serveis de Prevenció són els que realitzen les activitats específiques detallades a la Llei 31/1995 i la seva normativa de desenvolupament. És a dir, es tracta d'activitats complementàries, però que en cap cas es solapen.

Qualsevol consulta relativa a la necessitat de determinats equips de protecció en funció del lloc de treball, o qualsevol consulta relacionada directament amb el que disposa l'avaluació de riscos dels llocs de treball, ha de ser dirigida al Servei de Prevenció de l'empresa, que a més, ha de:

- Avaluar la presència de personal treballador especialment sensible en relació a la infecció de coronavirus SARS-CoV-2, establir la naturalesa d'especial sensibilitat de les persones treballadores i emetre un informe sobre les mesures de prevenció, adaptació i protecció.
- Establir els mecanismes per a la detecció i seguiment dels casos i contactes estrets en l'àmbit de les seves competències, de forma coordinada amb les autoritats de salut pública.
- Elaborar l'informe perquè quedi acreditada la indicació d'incapacitat temporal, per tal de facilitar als serveis d'atenció primària o Mútues Col·laboradores de la Seguretat Social la seva tramitació.

En conseqüència, de l'anàlisi de la situació, la comissió de l'empresa al costat del seu Servei de Prevenció, crearà el Pla de Contingència planificant les accions per prevenir i reduir la COVID-19.



# Mesures preventives

---

1. *Mesures organitzatives prèvies*
2. *Mesures per anar a la feina*
3. *Accés al centre de treball*
4. *Al centre de treball*
5. *Mesures en zones comunes*
6. *Mobilitat*
7. *Després d'anar a la feina*

*Actuació davant persones vulnerables*

*Actuació davant treballadors que manifestin símptomes  
o davant contacte estret*

*5 passos per implementar el pla de contingència*

## Mesures preventives

A continuació s'exposen una sèrie de mesures amb l'objectiu de prevenir, eliminar i/o limitar el contagi de la COVID-19 en l'àmbit laboral.

Per això, s'ha atès a diferents moments temporals que s'engloben en: el previ a la represa de les activitats, al desplaçar-se (a l'anar o tornar de la feina) i durant la jornada laboral.

Cal destacar que aquestes mesures són conseqüència del context actual, de manera que són addicionals a les establertes fins al moment per a la protecció del treballador davant els riscos laborals de les activitats inherents al seu lloc de treball.

En aquest sentit és important recordar que qualsevol decisió que es prengui sobre les mesures que es vagin a adoptar a l'empresa, estigui basada en la informació extreta de l'avaluació de riscos realitzada pel Servei de Prevenció i d'acord amb el que estableix l'autoritat sanitària i laboral competent.



### 1. Mesures organitzatives prèvies

Abans de reiniciar l'activitat laboral les empreses han de plantejar-se una sèrie de mesures organitzatives prèvies dirigides a evitar i/o limitar el contagi des del seu origen:

**Foment dels mitjans no presencials de treball.** Atenent al recomanat pel Ministeri de Sanitat i seguint el principi d'acció preventiva d'evitar el risc sempre que sigui possible, les empreses han de promoure i implantar el treball a distància en aquells llocs de treball on les activitats laborals puguin realitzar-se al domicili.

En aquest supòsit s'ha d'informar igualment als treballadors sobre les mesures preventives a adoptar (aspectes ergonòmics, organitzatius, psicosocials, etc.). (Consultar el document d'egarsat "Recomanacions per treballar des de casa de manera saludable").

**Reincorporació dinàmica.** El principi de reincorporació gradual és essencial per garantir la seguretat i salut del treballador. Per això, és recomanable que aquesta reincorporació sigui de forma esglaonada i adaptada a les circumstàncies de cada moment.

Lluny de ser rígid i prefixat pel que fa als terminis, personal o centres de treball, la represa de l'activitat ha de ser flexible i estar en constant revisió i actualització, tenint en compte el nivell d'activitat de l'empresa o necessitat del negoci i el context sociolaboral i sanitari que l'envolta, com a conseqüència de la pandèmia. Aquest context serà el que determinarà el ritme i volum de treballadors a incorporar-se.

Aquesta informació s'ha de traslladar individualment a cada treballador perquè sigui coneixedor de les variables que condicionen la manera i el moment de la seva incorporació.

## Mesures preventives

**Flexibilitat de jornada laboral.** Amb l'objectiu de reduir la confluència de treballadors al mateix lloc i temps, a més de la reincorporació progressiva, es recomana flexibilitzar la jornada duent a terme torns esglaonats: adaptant les entrades i sortides, facilitant horaris intensius, establint diferents jornades i/o torns pel que fa a horaris i/o dies, etc.

**Identificar el lloc físic a ocupar per cada treballador.** És important identificar qui i quan ocuparà un lloc de treball amb l'objectiu d'establir la distància mínima de seguretat.

**Establiments de fluxos de direcció.** En la mesura del possible, es recomana establir circuits o itineraris dins de les instal·lacions que evitin encreuaments entre treballadors.

**Característiques i circumstàncies individuals dels treballadors.**

- Cal fer una valoració individual per part dels serveis sanitaris del Servei de Prevenció del personal vulnerable que pogués ser considerat personal sensible, valorant quines mesures aplicar en cada un dels casos.
- L'empresa també ha de valorar les situacions particulars i familiars del treballador que puguin ser incompatibles amb la reincorporació immediata o a jornada completa.

**Promoure un sistema de revisió diari per a tots els treballadors sobre el seu estat de salut** en relació a la COVID-19 per garantir que les mesures preventives a implantar siguin les més eficaces. Per exemple, la realització d'un qüestionari de símptomes propis de la COVID-19.

**Establir mesures informatives.** Planificar com es durà a terme la difusió de la informació sobre el Pla de Contingència. Cal considerar aquests aspectes:

- Fomentar l'ús de la intranet i els correus electrònics per transmetre la informació, així com establir taulons específics.
- Potenciar l'ús de cartells i senyalització.
- La informació ha de ser contrastada amb la que facilita l'autoritat sanitària i laboral competent.
- S'ha de garantir en tot cas la confidencialitat de les dades sensibles.
- Garantir que la informació arribi a tots els treballadors i que els documents de gestió s'hagin traslladat als principals agents (especialment a comandaments per al seu trasllat als equips, proveïdors, clients...).
- Conservar la informació i documentació relativa a el risc d'exposició atenent als criteris establerts legalment.

**Impartir la formació** relativa a les mesures organitzatives d'higiene i tècniques entre la plantilla, garantint que aquestes es trobin actualitzades.

**Actualitzar el Pla d'Emergència** atenent a la situació actual, considerant les mesures organitzatives i higièniques recomanades per les autoritats competents i difondre'l de nou entre tot el personal. En aquest aspecte, es fa necessari revisar les persones a les quals se'ls ha assignat alguna funció en el pla, ja que poden no haver-se reincorporat o només estar en un horari concret. També, com es durà a terme l'evacuació, el punt de trobada o les sortides d'emergència, etc.

# Mesures preventives

## 2. Mesures per anar a la feina

En el cas que el treball a distància no hagi estat possible i els treballadors hagin de desplaçar-se al lloc de treball, han de fer-ho amb la màxima seguretat. Cal atendre totes les recomanacions actualitzades que realitzi l'autoritat competent. En aquest sentit, es proposen les següents mesures:

- Fomentar l'ús del transport individual dels treballadors que hagin d'assistir als seus llocs de treball. Per a això s'ha d'informar sobre la seva idoneïtat, si és possible posant a disposició del treballador places d'aparcament de cotxe, moto, bicicleta, etc.
- Pel que fa al transport públic, el criteri general resideix en assegurar les distàncies de seguretat. Cal assegurar-nos que la informació que proporcionem pel que fa a mesures preventives, sigui en temps real.

## 3. Accés al centre de treball

És important que l'empresa estableixi mecanismes de control als accessos dels centres de treball, definint accions tant per als treballadors com per a tercers, per garantir la distància interpersonal de seguretat. És recomanable:

- Organitzar l'accés a les diferents zones del centre de forma esglaonada pel que fa a horaris evitant la confluència de diversos treballadors en un mateix lloc.
- Establir les zones o carrils d'entrada i sortida de l'empresa, indicant les distàncies de seguretat.
- Col·locar dispensadors de solució hidroalcohòliques o tovalloletes desinfectants a les entrades dels recintes (recepció o primer punt d'accés al centre) per a la desinfecció de les mans.
- Estimar la idoneïtat de la realització de proves de detecció d'infecció de la COVID-19, com pot ser la revisió diària de l'estat de salut.
- En el supòsit d'existir un sistema de control d'horari que requereixi l'empremta digital, s'ha de substituir per altres mitjans on no sigui necessari el contacte amb cap superfície.
- Valorar en quins supòsits i fases del procés de reincorporació es permetran les visites, així com els espais on seran ateses i les mesures preventives que aquestes hagin d'adoptar a l'accedir al centre de treball.
- Replantejar-se els mitjans de coordinació d'activitats preventives. Cal establir quines empreses han d'accedir necessàriament a el centre i en aquest cas, com ho hauran de fer, informant degudament als proveïdors i clients.

# Mesures preventives

## 4. Al centre de treball

### MESURES ORGANITZATIVES

En termes genèrics, hi ha unes mesures organitzatives que s'han de seguir en totes les zones del centre de treball garantint el principi de minimització del risc:

- Establir itineraris dins del centre que evitin el creuament de treballadors per mantenir la distància de seguretat (per exemple, als vestuaris, lavabos, accés a l'àrea del menjador...).
- Controlar l'aforament en l'empresa per assegurar el respecte a les separacions.
- En la mesura del possible, és recomanable deixar obertes les portes interiors per evitar tocar poms i/o manilles.
- Es desaconsella el contacte entre el personal o entre aquest i tercers (per exemple, clients o proveïdors externs). Quan no sigui possible evitar-ho, s'hauran de designar les zones en què es pugui donar aquest contacte amb l'objectiu d'implantar mesures preventives col·lectives (per exemple la col·locació de mampares en recepcions o en activitats d'atenció al client).
- A les zones d'espera cal assenyalar les distàncies de seguretat informant als treballadors de les mateixes (per exemple, espais on pugui coincidir més d'un treballador alhora com vestuaris o menjadors).
- Per a la realització d'esdeveniments, s'aconsella seguir en tot moment les recomanacions oficials.

I específicament, als llocs de treball es recomana seguir les següents indicacions:

- Facilitar reunions per telèfon o videoconferència. Quan això no sigui possible, cal habilitar sales de reunions que garanteixin la distància de seguretat i si aquesta no es pot assegurar, la sala ha de ser utilitzada per una sola persona.
- Impartir la formació interna en la mesura del possible, de manera virtual.
- Identificar, senyalitzar i informar als treballadors sobre els llocs de treball que poden ser ocupats i aquells que han de quedar buits per salvaguardar les distàncies.
- Quan això sigui necessari, informar sobre l'obligatorietat de l'ús i rebuig de la mascareta o altres equips de protecció individual. Així mateix, quan l'empresa faciliti els equips, ha d'informar als treballadors sobre el seu ús, col·locació i substitució.



# Mesures preventives

## MESURES HIGIÈNIQUES PERSONALS

És imprescindible fomentar les mesures d'higiene personal entre els treballadors, per la seva rellevància en la limitació del contagi de la COVID-19. Especialment:

Establir un protocol que garanteixi la higiene de mans i informar de la manera òptima de fer-la (cartell egarsat "Higiene de mans"). És important recordar que la higiene de mans és la mesura més senzilla i eficaç per prevenir la transmissió.

- Posar a disposició dels treballadors solucions hidroalcohòliques i/o sabó de mans. L'ús de solucions hidroalcohòliques no és efectiu si les mans estan brutes, i en aquest cas serà necessari rentar-les abans amb aigua i sabó.
- Utilitzar elements acústics o visuals que recordin dur a terme aquesta neteja durant la jornada laboral, per assegurar la desinfecció de les mans de forma recurrent.

Cal sensibilitzar respecte a l'hàbit "d'etiqueta respiratòria", reforçant i promocionant aquesta pràctica. Per això, és recomanable facilitar mocadors d'un sol ús i disposar de papereres amb tapa i pedal on dipositar-los. Recordem que és important:

- Cobrir-se el nas i la boca amb un mocador al tossir i esternudar i rebutjar-lo a una paperera amb tapa i pedal.
- Si no es disposa de mocador, cal recordar la rellevància de l'ús de la part interna de el colze per no contaminar les mans.
- Evitar tocar-se els ulls, el nas o la boca.
- Practicar bons hàbits d'higiene respiratòria en general.

Informar sobre les noves formes de saludar-se amb els companys, evitant el contacte físic. Per exemple, evitar donar-se la mà.

Es recomana la creació de noves zones on els treballadors puguin rentar-se, mitjançant la instal·lació de lavabos amb aigua i sabó i tovalloletes d'un sol ús.

Respecte a l'ús de mascaretes es seguiran en tot moment les directrius establertes per les autoritats sanitàries.



# Mesures preventives

## MESURES HIGIÈNIQUES DE LES INSTAL·LACIONS

Igual d'important que les mesures higièniques personals per aturar la transmissió del virus entre persones, ho és la higiene dels llocs de treball i de les zones comunes. Per això, l'empresa haurà de garantir aquesta higiene instaurant protocols de neteja i desinfecció. S'han de considerar aspectes com la necessitat de:

- Reforçar les tasques de neteja, especialment on més contacte hi hagi (finestres, poms de portes, materials d'ús habitual com taules de treball, ordinadors, etc.).
- Tot material d'higiene personal (mascaretes, guants de làtex, etc.) s'ha de dipositar en la fracció resta.
- S'ha de dur a terme la neteja i/o desinfecció després de cada torn de treball i en cas d'existir rotació al mateix, es procedirà a la neteja entre rotacions.
- Fer servir aigua i sabó per a la neteja diària de les superfícies de contacte freqüent i així eliminar gèrmens, brutícia i impureses. Després d'una bona neteja, podrà procedir-se, si s'estima convenient, a la desinfecció.
- A la desinfecció pot utilitzar lleixiu, barrejant 20 ml de lleixiu amb 980 ml d'aigua. En el cas d'utilitzar un virucida<sup>2</sup> per desinfectar superfícies, s'haurà d'analitzar si és necessària la manipulació per part de personal especialitzat.
- Protegir el personal de neteja davant la COVID-19 adoptant les mesures preventives i facilitant els equips de protecció individual necessaris, determinats després de l'avaluació de riscos per part de Servei de Prevenció.
- En tots els casos és convenient ventilar diàriament les instal·lacions per renovar l'aire i en cas d'existir aire condicionat, s'ha de reforçar la neteja dels filtres. On sigui possible, és millor que els sistemes de climatització no utilitzin aire reutilitzat, sinó que el prenguin de l'exterior per minimitzar la transmissió de virus.
- Les papereres en què es dipositin mocadors o material d'un sol ús també s'han de netejar diàriament.

## MESURES PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D' AEROSOLS

La propagació d'aerosols és una forma de transmissió de la COVID-19. Per això, amb l'objectiu de reduir la seva concentració, emissió i transmissió han de adoptar-se una sèrie de mesures preventives com:

- Millorar de la ventilació natural de les instal·lacions. Una correcta ventilació redueix el risc de transmissió de patògens. Es necessari renovar l'aire interior per l'aire exterior mitjançant ventilació natural, obrint portes i finestres (si pot ser de forma oposada).
- Revisar els sistemes de climatització amb l'objectiu de disminuir l'aire recirculant, augmentant la quantitat d'aire exterior amb ventilació forçada.
- Prioritzar els espais exteriors. Valorar quines tasques poden desenvolupar-se en l'exterior. En ells és més fàcil mantenir la distància de seguretat a més de ser més fàcil de romandre en zones de menor concentració d'aerosols amb el virus.

*Virucida<sup>2</sup> En la pàgina web del Ministeri de Sanitat pot consultar-se el llistat de virucides autoritzat i registrat a Espanya que han demostrat eficàcia davant el virus.*

## Mesures preventives



- Informar sobre la importància de col·locar-se adequadament la mascareta. La seva correcta col·locació és essencial degut a la seva eficàcia de filtració d'aire. Si s'ajusta correctament, s'aconsegueix una disminució dels aerosols amb virus suspesos en l'aire (emesos per part de la persona infectada), a més d'una reducció d'inhalació per part de persones sanes.
- Sensibilitzar sobre l'adopció d'una actitud correcta. Estar en silenci és una mesura eficaç per reduir la quantitat d'aerosols emesos. Si això no és possible, és recomanable parlar en veu baixa per emetre menys aerosols que al cridar o cantar. A més, al mantenir un to baix, s'aconsegueix un ambient silenciós que afavoreix la reducció de la concentració d'aerosols en l'ambient
- Recordar sobre la importància de mantenir una distància de seguretat entre persones. Com més a prop s'estigui de la persona emissora de virus, més gran és la concentració d'aerosols. Per tant, com més allunyat s'estigui, menor serà la concentració. S'ha d'evitar, en la mesura del possible, realitzar reunions presencials en les quals s'incrementen els temps de contacte i la dificultat de mantenir una distància de seguretat.

### MESURES DE PROTECCIÓ COL·LECTIVES

En prevenció, les mesures col·lectives sempre s'han de prioritzar davant les mesures individuals.

Per limitar el risc de contagi de la COVID-19, s'aconsella valorar la implantació de barreres físiques de separació, com ara mampares de metacrilat.

També la delimitació de les distàncies en espais com recepció, replans o zones d'espera en general, llocs d'atenció al públic...

### MESURES DE PROTECCIÓ INDIVIDUALS: EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

La forma òptima de prevenir la transmissió és utilitzar una combinació de totes les mesures preventives exposades fins ara. L'ús d'equips de protecció individual, juntament amb les mesures preventives pot proporcionar un grau addicional.

L'ús d'equips de protecció individual per part dels treballadors i/o personal extern, com clients i proveïdors, vindrà determinat pels resultats obtinguts en l'avaluació de riscos laborals. Si és necessari el seu ús, s'ha d'especificar una àrea propera de lliurament dels mateixos, així com el punt on s'hauran de rebutjar al sortir.



## Mesures preventives

A continuació s'exposen els EPI's que poden ser adequats per a protegir-se de la COVID-19 seguint les alternatives i estratègies per a l'optimització de l'ús de mascaretes, roba de protecció i guants, exposades del "Procediment d'actuació per als serveis de prevenció de riscos laborals enfront l'exposició a la SARS-CoV-2" publicat pel Ministeri de Sanitat (10a revisió amb data 14 de juliol de 2020):

### Protecció respiratòria

En funció del nivell d'exposició al que es trobi el treballador (escenaris exposats a l'apartat "PLA DE CONTINGÈNCIA: PRINCIPALS ACCIONS A CONSIDERAR"), es determinarà un tipus o altre de mascareta.

**Mascaretes quirúrgiques:** producte sanitari homologat que limita la sortida de gotes respiratòries, prevenint la transmissió del virus a altres persones. Indicades amb la finalitat d'evitar contagis. Els casos sospitosos o confirmats han de portar mascareta quirúrgica..

**Mascaretes auto filtrants FFP2 i FFP3:** generalment recomanades per als professionals de la salut que puguin estar en contacte a menys de 2 metres amb casos possibles, probables o confirmats. Aquest tipus de protecció respiratòria estarà indicada quan l'avaluació específica del risc així ho requereixi. Quan de l'avaluació de riscos es derivi que al desenvolupament de l'activitat es duen a terme procediments assistencials en els quals es puguin generar bioaerosols en concentracions elevades, es recomana l'ús per al personal sanitari de màscares autofiltrants contra partícules FFP3.

És igual de rellevant subministrar els equips de protecció, de formar i informar sobre la seva correcta col·locació i retirada o substitució. Això és el que evitarà possibles vies d'entrada de l'agent biològic i el contacte amb zones contaminades i/o la dispersió de l'agent infecciós.

### Guants

El Servei de Prevenció ha de determinar el tipus i material del guant a utilitzar en funció del nivell d'exposició al risc. No obstant això, s'ha de tenir en compte que l'ús de guants pot donar lloc a una falsa sensació de seguretat aconseguint l'efecte contrari al desitjat. És important recordar el que ha exposat l'Organització Mundial de la Salut al respecte:

*"El fet de portar-los no impedeix el contagi, ja que si un es toca la cara mentre els porta, la contaminació passa del guant a la cara i pot causar infecció. Rentar-se les mans amb freqüència proporciona més protecció davant el contagi de la COVID-19".*

### Roba

A banda del resultat de l'avaluació de riscos laborals, l'ús de roba com a protecció individual s'utilitzarà quan hi hagi la possibilitat d'esquitxada de fluids biològics o secrecions, com pot donar-se en el cas de personal sanitari.

### Protecció ocular

De nou, serà el Servei de Prevenció després de l'avaluació, qui determinarà la idoneïtat i necessitat d'aquesta protecció. De manera general, atenent a l'exposat pel Ministeri de Sanitat al procediment esmentat:

*"S'ha de fer servir protecció ocular quan hi hagi risc de contaminació dels ulls a partir d'esquitxades o gotes (per exemple: sang, fluids de el cos, secrecions i excrecions)".*

## Mesures preventives

### 5. Mesures en zones comunes

S'haurà de valorar el tancament de les zones comunes si no es pot garantir l'espai mínim de seguretat i/o neteja de la instal·lació després del seu ús. La promoció de la jornada continuada és una possible solució a aquesta situació (per exemple la jornada contínua facilita que es pugui tancar el menjador). En el cas de les zones comunes, es recomana:

- Establir l'aforament permès (menjador, sales d'espera, etc.) amb l'objectiu de guardar la distància de seguretat. El treballador haurà de romandre a la zona d'espera senyalitzada si l'aforament està complet. Cal, informar als treballadors de quines són aquestes zones, assenyalar la zona d'espera marcant a terra la distància de seguretat, etc.
- Incrementar la freqüència de neteja i desinfecció de zones i superfícies d'alta assiduitat d'ús, com polsadors, poms, manetes, etc... superfícies d'especial risc de transmissió.
- En la mesura del possible, cal disposar de dispensadors de gel hidroalcohòlics i/o d'una zona de bany per poder rentar-se les mans amb aigua i sabó.
- És molt recomanable que els office que romanguin oberts amb màquines dispensadores disposin de solucions hidroalcohòliques, atès que requereixen el contacte dactilar.

### 6. Mobilitat

L'empresa ha d'organitzar el treball amb la finalitat de limitar els desplaçaments dins del centre de treball, establint unes normes a seguir i informant d'elles als treballadors. Cal atendre totes les recomanacions actualitzades que realitzi l'autoritat competent, atès que varia en funció de cada fase de la desescalada:

- És aconsellable realitzar un estudi sobre la mobilitat dels treballadors dins de centre de treball o inter centres, eliminant aquells desplaçaments que no siguin essencials per al desenvolupament de l'activitat.
- En el cas que hi hagi diversos edificis o centres de treball, es recomana prohibir l'accés a les zones que no estiguin ocupades.

- Fomentar l'ús de telèfon o sistemes de videoconferència entre companys contribueix a que hi hagi menys contacte directe entre treballadors i per tant elimina el risc de contagi.
- L'ús d'escaleres per accedir a diferents plantes (sempre guardant el distanciament) és preferible a l'ús de l'ascensor. En cas que s'utilitzi, s'ha d'establir l'aforament permès i esperar el torn mantenint la distància de separació.
- L'ús d'estafetes per a la recepció de paqueteria personal i de taquilles personals pot ajudar a evitar desplaçaments innecessaris dins de l'edifici.
- Pel que fa als viatges laborals a altres centres de treball propis o de clients/proveïdors, es recomana la seva restricció, excepte en aquells casos en què siguin imprescindibles.
- Sempre s'han de seguir les recomanacions establertes pels organismes oficials pel que fa a la mobilitat.

### 7. Després d'anar a la feina

- Els treballadors hauran de tenir cura de les distàncies i les mesures de prevenció de contagis i higiene a la llar, sobretot si conviuen amb persones de grups de risc.
- S'ha d'informar als treballadors de la importància de rentar-se les mans amb aigua i sabó a l'arribar a casa, treure's les sabates i deixar els objectes personals en un espai habilitat per a això (per exemple, les claus o targetes).
- És important netejar objectes com el mòbil o les ulleres amb una tovalloleta hidroalcohòlica o amb aigua i sabó.
- En quant a la roba, cal no sacsejar-la. És millor deixar-la en un espai habilitat per a això i al rentar-la, si pot ser, fer-ho amb aigua calenta.

# Mesures preventives

## ACTUACIÓ DAVANT PERSONAL VULNERABLE

Entre la plantilla de l'empresa poden trobar-se algunes persones que per les seves condicions de salut siguin més vulnerables a la COVID-19, veient afectades d'una manera més greu al que és habitual davant el seu contagi.

En el cas que hi hagi treballadors que pertanyin a algun dels grups vulnerables, l'empresa informará d'aquesta situació al seu Servei sanitari de Prevenció, perquè de forma individual pugui realitzar la valoració de cada cas com a persona especialment sensible per SARS-CoV-2, de la seva idoneïtat i establir les mesures de prevenció, adaptació i protecció que corresponguin. Per a això, tindrà en compte l'existència o inexistència d'unes condicions que permetin realitzar el treball sense elevar el risc propi de la condició de salut de la persona treballadora.

## ACTUACIÓ DAVANT TREBALLADORS QUE MANIFESTIN SÍMPTOMES O DAVANT CONTACTE ESTRET

És important que l'empresa disposi les actuacions sobre com procedir en cas que la persona treballadora manifesti símptomes de la COVID-19 durant la seva jornada laboral o fora de la mateixa, per protegir-la tant a ella com a la resta de la plantilla.

Aquestes actuacions han de ser conegudes per tots els integrants de l'empresa. Tota persona que manifesti la simptomatologia de la COVID-19 en el seu lloc de treball ha de saber amb qui contactar de l'equip de salut laboral<sup>3</sup>, per a què li indiqui com procedir al respecte. Per exemple, en aquest sentit OSALAN exposa:

*“Si durant la jornada laboral presentés símptomes, s'hauria de col·locar una mascareta quirúrgica (si hi hagués disponibilitat) i retirar-se de l'activitat laboral, evitant el contacte a menys de 2 metres amb companys i companyes de treball. A més s'haurà de posar en contacte immediatament amb el servei sanitari del seu servei de prevenció de riscos laborals qui li indicarà els següents passos a seguir “*

D'altra banda, l'equip de salut del Servei de Prevenció, realitzarà un estudi dels contactes estrets i establirà les mesures pertinents per evitar la transmissió a la resta de companys.

S'ha d'informar de la necessitat de que tot treballador que hagi tingut contacte fora de l'àmbit laboral, amb persones amb simptomatologia i/o diagnosticat de la COVID-19, es posi en contacte amb el Servei de Prevenció, perquè aquest prengui les mesures oportunes. En aquest cas, l'empresa ha de fomentar que no vagi al seu lloc de treball.

Així mateix, el treballador ha de posar en coneixement del sistema públic de salut per a la valoració professional del cas i la prescripció de la corresponent incapacitat laboral si així correspon.

<sup>3</sup> En el Procediment d'actuació per als serveis de prevenció de riscos laborals davant l'exposició al SARS-CoV-2 (COVID19) del Ministeri de Sanitat, pot consultar-se com han d'actuar els serveis de prevenció al respecte.

# Mesures preventives

## 5 FASES PER A IMPLEMENTAR EL PLA DE CONTINGÈNCIA

En conclusió, com a síntesi recomanem seguir les 5 fases dels sistemes de gestió:

### FASE 1: IDENTIFICACIÓ

És essencial identificar el perill de contagi als llocs de treball, considerant el risc d'exposició professional a la SARS-CoV-2 segons el que disposa el "Procediment d'actuació per als serveis de prevenció de riscos laborals enfront de l'exposició a la SARS-CoV-2" esmentat anteriorment.

### FASE 2: PLANIFICACIÓ

Es recomana elaborar la planificació de les accions que portarà a terme l'empresa com a mesura preventiva, amb l'objecte de detectar aquelles que són prioritàries. És a dir, aquelles mesures que s'hagin d'adoptar en primer lloc per evitar el risc de contagi.

### FASE 3: IMPLANTACIÓ

Cal que l'empresa disposi de tots els mitjans materials, humans i econòmics necessaris per garantir la seguretat i salut de la seva plantilla, implantant les mesures preventives pertinents.

### FASE 4: SEGUIMENT

És imprescindible realitzar el seguiment de les mesures preventives per verificar el seu grau d'efectivitat. Especialment si s'han produït casos de possibles contagis. També és essencial la participació i consulta dels treballadors, tant en l'adopció de les mesures preventives com en el seu seguiment, ja que quan hi ha vies de comunicació bidireccionals, és més probable que la informació sobre les necessitats de l'empresa flueixi amb més celeritat.

### FASE 5: REVISIÓ I MILLORA CONTÍNUA

Un cop esdevinguda la implantació i seguiment, s'han de revisar totes les mesures adoptades amb la finalitat de detectar el grau d'eficàcia i eficiència i així observar els aspectes que s'hagin de mantenir, eliminar o bé que es puguin millorar.



# Llista de verificació

---

*Principals accions a considerar*

*Mesures preventives*

*Actuació davant personal vulnerable*

*Actuació davant un treballador que manifesti símptomes o davant contacte estret*

# LLISTA DE VERIFICACIÓ

Nivell d'implantació del pla de contingència davant la COVID-19 a la reincorporació a la feina

## Principals accions a considerar

Lideratge i paper de gerència	SÍ	NO
Gerència i l'equip directiu s'han implicat i lideren el Pla de Contingència		
La línia jeràrquica està implicada en la consecució de les mesures disposades en el Pla de Contingència i en la implantació i seguiment de les mateixes		
Comissió de treball	SÍ	NO
S'ha creat una comissió interdisciplinària amb un responsable i s'ha cooperat en l'elaboració, implantació i monitorització del Pla de Contingència		
La comissió de treball ha establert els canals de comunicació a través dels quals es transmetrà la informació de forma actualitzada sobre el Pla de Contingència		
Anàlisi de l'estat actual de l'empresa	SÍ	NO
S'ha dut a terme una anàlisi per identificar la situació actual de l'empresa atenent les característiques de l'entorn, a la legislació i les recomanacions de les autoritats		
Nivell d'exposició al risc	SÍ	NO
S'ha realitzat la identificació del nivell d'exposició al risc de contagi, i determinat les mesures preventives a implantar		
Informació i formació actualitzada	SÍ	NO
S'ha establert un sistema de treball que garanteixi la contínua actualització de la informació, per informar i formar tots els treballadors en temps real		
La informació i la formació s'actualitzen en base a les publicacions de les autoritats competents		

# LLISTA DE VERIFICACIÓ

## Mesures preventives

Mesures organitzatives prèvies	SÍ	NO
S'han identificat els llocs que permeten realitzar el treball a distància		
En el supòsit de ser possible el teletreball, els treballadors han estat informats i formats sobre les mesures a adoptar		
S'ha analitzat la possibilitat de dur a terme una reincorporació dinàmica, establint un retorn gradual, adaptada a les circumstàncies de l'empresa i al context sociolaboral i sanitari		
S'ha dut a terme un horari esglaonat, amb flexibilitat d'horaris i/o jornades dels treballadors com a mesura de control d'aforament, evitant la coincidència de treballadors		
S'ha identificat qui i quan ocuparà un lloc de treball i s'ha assenyalat per garantir la distància de seguretat		
En la mesura del possible, s'han establert itineraris dins les instal·lacions evitant així creuaments entre treballadors		
S'ha estudiat de manera individual la situació dels treballadors considerant aspectes familiars, socials i característiques del seu estat de salut		
S'ha promogut un sistema de revisió mèdica diària per a tots els treballadors sobre el seu estat de salut		
S'han establert els criteris informatius en el Pla de Contingència: què difondre i a través de quin mitjà		
S'ha potenciat l'ús de cartells i altre material gràfic per a sensibilitzar sobre la importància de les mesures preventives		
S'ha informat i format a tots els treballadors reincorporats sobre les mesures preventives a adoptar per limitar el contagi		
S'ha actualitzat el Pla d'Emergència atenent a la situació actual		

Mesures preventives a l'anar a la feina	SÍ	NO
S'ha fomentat el transport individual i les seves mesures preventives actualitzades en temps real		
En el cas del transport públic o de compartir vehicle, s'ha informat sobre les mesures que s'han d'adoptar		

## LLISTA DE VERIFICACIÓ

Mesures preventives a l'accedir al centre de treball	SÍ	NO
S'han organitzat els accessos a les diferents zones del centre pel que fa al control horari i a l'aforament, evitant la confluència de treballadors		
S'han definit els mitjans de control necessaris per a garantir la distància de seguretat en els accessos al centre, senyalitzant els carrils d'entrada i sortida		
A la zona d'entrada hi ha solucions hidroalcohòliques i/o tovalloletes desinfectants		
En cas de ser necessari l'ús d'EPI's s'ha determinat la zona de lliurament d'aquests, així com la zona on rebutjar-los al sortir		
S'ha acordat realitzar la revisió mèdica diària		
S'ha establert un sistema de control horari que no impliqui tocar cap superfície		
S'ha valorat en quines circumstàncies i moments s'atendran visites i s'han establert les mesures preventives a implantar en aquest supòsit		
S'ha replantejat la coordinació d'activitats preventives, considerant les empreses indispensables que hagin d'accedir al centre i se'ls ha informat de les noves mesures preventives		

Mesures preventives al centre de treball	SÍ	NO	
Organitzatives	S'han definit i assenyalat a les instal·lacions els itineraris en una sola direcció		
	S'ha definit la capacitat màxima del centre, de l'empresa al seu conjunt i en cada àrea		
	S'ha valorat quines portes interiors de les instal·lacions poden mantenir-se obertes permanentment		
	S'han definit els proveïdors i/o clients indispensables que podran accedir a l'empresa		
	S'han establert les zones on podran confluïr personal extern i intern de l'empresa, així com les mesures preventives a seguir per tots dos		
	S'ha informat i assenyalat les zones d'espera a l'entrar al centre, vestuaris, zones comunes, etc. garantint la distància de seguretat		
	La realització d'esdeveniments obeeix al que disposen les recomanacions oficials establertes		
	S'han disposat els llocs de treball de manera que garanteixen la distància mínima de seguretat		
	S'han facilitat els mitjans tecnològics per afavorir les reunions i formacions a distància		
	Es disposa de sales que garanteixen la distància de seguretat		
	La formació interna s'imparteix en la mesura del possible de manera virtual		
	S'han identificat, assenyalat i informat al treballador del lloc físic que ha d'ocupar per desenvolupar les seves tasques		



## LLISTA DE VERIFICACIÓ

Mesures preventives en el centre de treball		SÍ	NO
<b>Higièniques personals</b>	S'ha establert un protocol que garanteixi la higiene de mans posant a disposició de la plantilla solucions hidroalcohòliques o sabó de mans així com tovallotes d'un sol ús. A més s'ha informat d'això		
	S'ha reforçat i promogut entre el personal l'hàbit "d'etiqueta respiratòria" i s'han facilitat mocadors d'un sol ús a més de papereres amb tapa i pedal		
	S'ha instat a desistir de la salutació mitjançant contacte físic		
	S'ha valorat la instal·lació de noves zones de bany		
<b>Higièniques de les instal·lacions</b>	S'han reforçat les tasques de neteja i/o desinfecció en zones i superfícies de major freqüència d'ús (poms, baranes, etc.)		
	El material d'higiene personal (mascaretes, guants, etc.) són dipositats a la fracció de resta		
	Es porta a terme la neteja i/o desinfecció després de cada torn de treball		
	S'ha avaluat el risc d'exposició a la COVID-19 amb el personal de neteja i s'han adoptat les mesures necessàries per evitar el contagi		
	Es ventilen diàriament les instal·lacions		
<b>Evitar transmissió d'aerosols</b>	S'han dut a terme les mesures necessàries per millorar els sistemes de ventilació natural i mecànica?		
	S'ha valorat quines activitats es poden dur a terme a l'exterior o zones obertes?		
	Es verifica que el personal porti la mascareta correctament ajustada?		
<b>Proteccions col·lectives</b>	S'han valorat i identificat els llocs on implantar mesures col·lectives com barreres físiques de separació		
<b>Proteccions individuals: EPI's</b>	S'han identificat a els equips amb protecció necessaris per protegir al treballador davant la propagació de la COVID-19		
	S'ha informat sobre l'obligatorietat de l'ús d'EPI's, així com de la seva col·locació i substitució		

## LLISTA DE VERIFICACIÓ

Mesures preventives a les zones comunes	SÍ	NO
S'han disposat els elements de les zones comunes per garantir la distància de seguretat		
S'ha establert la capacitat màxima de les zones comunes i s'han assenyalat les zones d'espera abans d'accedir-hi, si aquestes tenen l'aforament complet establert		
S'ha reforçat la neteja i/o desinfecció d'aquestes zones després del seu ús		
A les zones comunes s'han col·locat dispensadors de gel hidroalcohòlic i/o zones de bany on poder rentar-se les mans		
S'ha disposat de solucions hidroalcohòliques als office que es mantinguin oberts		

Mobilitat	SÍ	NO
S'ha analitzat la mobilitat dels treballadors dins del centre i s'han eliminat tots aquells que no són indispensables		
S'han adoptat les mesures necessàries per fomentar l'ús de tecnologia en la comunicació entre companys		
S'ha prohibit l'ús d'ascensors o s'ha limitat el seu ús establint un aforament i una zona d'espera		
Només es realitzen els viatges laborals estrictament necessaris		

Després d'anar a la feina	SÍ	NO
S'ha informat als treballadors sobre les mesures preventives a dur a terme durant el trajecte de tornada al seu domicili		
S'ha informat a la plantilla sobre les mesures preventives a dur a terme a l'arribar a casa		

### Actuació davant personal vulnerable

	SÍ	NO
L'empresa ha informat al seu Servei de Prevenció de la presència de treballadors vulnerables per a què els valori establint les mesures de prevenció, adaptació i protecció oportunes		

### Actuació davant un treballador que manifesti símptomes o davant contacte estret

	SÍ	NO
S'han establert actuacions per a persones que manifestin símptomes durant la seva jornada laboral i s'han difós entre la plantilla		
S'han establert actuacions per a persones que manifestin haver tingut contacte, fora del seu àmbit laboral amb persones amb simptomatologia o diagnosticades i s'han difós		
S'ha fomentat que els treballadors amb simptomatologia no vagin al lloc de treball		

# Cartells

---

*CARTELLS PROPIS EGARSAT  
INFORMACIÓ MINISTERI DE SANITAT*

## Cartells propis egarsat

RECOMANACIONS PER A LA

# Higiene de mans

Com?

**Amb solució alcohòlica**

01 Diposta la solució alcohòlica en el palmell de la mà

**Amb sabó**

01 Mulla't les mans amb aigua i diposta la quantitat necessària de sabó

Aquella neteja de mans a la finalitat de la qual es elimina, redueix o inhibeix el creixement de microorganismes que es realitza amb solució alcohòlica o sabó asèptic

Recorda que la higiene de mans és bidireccional: et protegeix a tu i a l'usuari

**En els dos casos**

02 Frega el palmell de la mà esquerra amb el palmell de la dreta, i al revés

03 Col·loca el dret d'una mà amb el palmell de l'altra. Repeteix amb l'altra mà

04 Entra i surt dels dits de les mans i frega els palmells entre si

05 Frega el revers dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra. Preneu els dits d'una mà i poset-los amb els de l'altra

06 Frega el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell dret, realitzant un moviment de rotació. Fes el mateix amb l'altra polze

07 Frega amb un moviment de rotació la punta dels dits d'una mà contra el palmell de l'altra mà i viceversa

**Amb solució alcohòlica**

02 Estenda bé la mà amb aigua i frega amb solució alcohòlica

**Amb sabó**

Estenda bé la mà amb aigua i frega amb solució alcohòlica

S'adjunta cartell informatiu sobre la "Higiene de mans"

S'adjunta cartell informatiu sobre "Treball amb noves tecnologies"

PREVENCIÓ EN EL

# Treball amb noves tecnologies

Ús de les noves tecnologies pot derivar en riscos laborals

**Beneficis**

- 01 Millora de l'actitud per a l'adaptació al canvi
- 02 Increment del benestar
- 03 Disminució del risc psicosocial

**Què és el teletreball?** Aquell estès laboral provocat per una exposició i ús continuat de les noves tecnologies (TIC)

**Riscos psicosocials**

<p><b>Informació</b></p> <p>Informar al personal sobre els canvis que comporten les TIC</p>	<p><b>Formació</b></p> <p>Formar al personal en l'ús de noves tecnologies</p>	<p><b>Participació i comunicació interna</b></p> <p>Fomentar un a parlo i pasat amb un team treball o l'implementació de les TIC a través de canals de comunicació interna que promogui les relacions</p>	<p><b>Cuidat</b></p> <p>Monitorar i subvertible de dietes una dieta adequada i un bon estretic i fit report</p> <p>Trobar a algun bar la presència de riscs durant el treball</p> <p>Limita el temps dedicat a l'ús de les TIC a aquell estretic i fit report planificant horaris</p> <p><b>Relaxat</b></p> <p>Preneu el temps de descans</p>	<p><b>Reflexiona</b></p> <p>Gestiona les situacions amb tranquil·litat per trobar les diferents solucions</p> <p>Considera que la llet a forma d'enten de les seves per capaç</p> <p><b>Actua</b></p> <p>Durant un a situació futura que el qüestió estretic i fit report se possible conductes salutables</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Informació del Ministeri de Sanitat

A la pàgina web de l'Ministeri de Sanitat hi ha informació disponible relativa a com protegir-se del coronavirus, ús de màscares, mobilitat i seguretat, etc.

The screenshot shows the website of the Spanish Ministry of Health (Ministerio de Sanidad). The header includes the Spanish flag, the text 'GOBIERNO DE ESPAÑA', 'MINISTERIO DE SANIDAD', 'SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD', 'MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y POLÍTICA SOCIAL', 'MINISTERIO DE CONSUMO', and 'AGENCIA 2030'. There are also social media icons and a search bar. The main navigation menu includes 'ORGANIZACIÓN', 'SANIDAD', 'CONSUMO', 'SERVICIOS SOCIALES', and 'PRENSA'. A 'participación pública' logo is also present. The page title is 'Información para la ciudadanía' and the breadcrumb trail is 'Sanidad / Profesionales / Salud pública / Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias (CCAES)'. The content area features a 'Escuchar' button, a note that the information is under revision, and a 'Teléfonos de información' link. Below this, there is a 'Destacados' section with four featured articles, each with a thumbnail and a 'PDF accesible' link. The articles are: '¿Qué hago si he estado en contacto con alguien con síntomas de COVID-19?' (dated 23.05.2020), 'Vacunación durante las fases de transición de la pandemia de COVID-19 23.05.2020', 'Decálogo sobre cómo actuar en caso de síntomas 22.06.2020', and 'Cómo usar correctamente la mascarilla 23.06.2020'.



[www.egarsat.es](http://www.egarsat.es)

902 333 276

[egarsat@egarsat.es](mailto:egarsat@egarsat.es)