

**CRISI COVID-19:**

# **Guia per a la reincorporació als Centres Especials de Treball**

**dincat**



Associació  
empresarial  
d'economia  
social  
**dincat**

## **Amb la col·laboració i el suport de:**

- Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal)
- Ramon Bonastre, Director de RRHH de Celsa Bcn

# ÍNDEX

## 1. Introducció: El retorn al lloc de treball / [p.5](#)

- a) Criteris generals: Legislació
- b) Necessitat d'un Pla de Contingència específic de cada entitat
- c) Avaluació del risc al lloc de treball davant del nou risc de contagi per COVID-19

## 2. Mesures preventives de caràcter general / [p.11](#)

- a) Distància física
- b) Prevenció, neteja i ventilació
- c) Protecció personal

## 3. Mesures de protecció individual per a persones amb símptomes o sospita / [p.14](#)

- a) A la feina
- b) A casa

## 4. Mesures i recomanacions a incorporar en els protocols / [p.16](#)

- a) Abans d'anar a la feina
- b) Desplaçament al lloc de feina
- c) Control preventiu abans de l'entrada a l'empresa
- d) Mesures al centre de treball
- e) Recepció de materials de col·laboradors externs
- f) Recomanacions per als/les treballadors/es
- g) Mesures d'higiene i desinfecció al centre de treball
- h) Mesures durant les pauses i els descans

- i) Gestió dels espais comuns (menjador, vestuaris, zones de fumadors, dispensador de begudes i/o snacks...)
- j) Gestió de residus al centre de treball
- k) Sortida de la feina

**5. Organització de l'empresa: torns, viatges i teletreball.  
Reorganització dels nivells de producció / [p.29](#)**

**6. Verificació del compliment de les mesures adoptades / [p.30](#)**

**7. Vigilància de la salut: Serveis de prevenció / [p.31](#)**

- a) Treballadors/es especialment sensibles
- b) Estudi i maneig de contactes
- c) Col·laboració en la gestió de la Incapacitat Temporal

**5. Informació i coordinació amb els/les representants dels/les treballadors/es / [p.35](#)**

**6. Revisió i actualització del protocol / [p.35](#)**

**7. Annexos / [p.36](#)**

- a) Annex I. Normativa general, estatal i autonòmica
- b) Annex II. Mesures generals
- c) Annex III: Cartells Informatius (Accessibilitat Cognitiva)
- d) Annex IV: Materials
- e) Annex V: Principis generals de la prevenció de riscos laborals
- f) Annex VI: Guia de bones pràctiques per a la prevenció per sectors davant la COVID-19

# INTRODUCCIÓ: EL RETORN AL LLOC DE TREBALL

Donada l'actual situació de crisi pandèmica, etapa extremadament sensible en el retorn al lloc de treball, pel que fa al col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual d'especial dificultat, cal tenir especial cura en el retorn a l'activitat i establir les especificitats que corresponguin.

Estructurant mesures enfront de la pandèmia, aconseguim afrontar de manera coordinada nous contagis i evitar l'increment de la saturació del Sistema Nacional de Salut. També donem compliment a la nostra obligació, com empresa, de vetllar per la seguretat i salut de les persones treballadores (art 14 i concordants Llei [31/1995](#) PRL)

Aquesta **guia** és un recull de mesures genèriques i recomanacions de contenció i prevenció per garantir la protecció de la salut de les persones enfront l'exposició al coronavirus SARS-CoV-2 durant la desescalada o reincorporació als centres especials de treball.

Aquesta **guia** es configura amb l'objectiu de facilitar que les entitats dissenyin o revisin els seus protocols de reincorporació al lloc de treball, amb les màximes garanties de seguretat i, alhora, garantir una transició amb el mínim risc possible.

El contingut de la **guia** i dels protocols que estableixi cada Centre Especial de Treball resta supeditat als procediments establerts pel Ministeri de Sanitat i autoritats sanitàries competents, i haurà d'adaptar-se a les instruccions i/o normatives que dictaminin. A continuació, trobareu les referències a aquesta normativa que està subjecte a actualitzacions contínues:

## Criteris generals: Legislació

---

La legislació principal sobre la prevenció de riscos laborals és la següent:

- ❑ Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals.
- ❑ Reial Decret 664/1997 sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició d'agents biològics al treball.
- ❑ Prevenció de riscos laborals versus COVID-19 compendi no exhaustiu de fonts d'informació-INSS.

[Reial decret 463/2020](#), del 14 de març, pel qual es declara l'estat d'alarma per a la gestió de la situació de crisi sanitària ocasionada per la COVID-19, i el [Reial decret llei 9/2020](#), del 27 de març, pel qual s'adopten mesures complementàries, en l'àmbit laboral. Per pal·liar els efectes derivats de la COVID-19 es va paralitzar l'activitat laboral amb la finalitat de minimitzar l'impacte de contagi, ja que els processos de desplaçament i les relacions interpersonals en els Centres de Treball constituïen un risc elevat de contagi. En l'annex I d'aquesta **guia** trobareu tota la normativa aplicable. Per això, aquesta **guia** pretén ser un suport més per dur a terme un procés de transició a la reincorporació de l'activitat laboral.

En aquest sentit, cal aclarir la diferència entre un pla de contingència i una avaluació de risc al lloc de treball. El pla de contingència és un conjunt de procediments alternatius al funcionament normal de l'empresa, basat en una anàlisi de risc, que permetrà executar un conjunt de normes, procediments i mesures bàsiques, amb la finalitat de permetre el funcionament de les activitats de l'empresa, quan ocorri alguna situació extraordinària, sigui interna o externa, que afecti al normal funcionament d'aquesta, preservant la salut dels i les treballadors/es.

Una avaluació de riscos en el lloc de treball és un instrument per a la gestió i aplicació del pla de prevenció de riscos laborals i és d'obligat compliment, regulat en l'art. 15 i successius de la llei 31/1995.

L'avaluació de riscos és un factor essencial en la determinació i execució del pla de contingència complementària. A partir d'aquesta determinarem els riscos que no s'han pogut evitar i aplicarem les mesures preventives

## **Necessitat d'un pla de contingència**

---

És recomanable que cada CET elabori un pla de contingència adaptat a les seves característiques, casuístiques i activitats, adreçat a la prevenció i alhora a donar resposta a possibles brots i casos positius de COVID-19. Hauria d'incloure la descripció i mesures en els següents apartats:

- Descripció dels llocs de treball, processos, horaris d'entrada, descans i sortida.
- Anàlisi detallat de les infraestructures del centre de treball.
- Anàlisi detallat de les particularitats de la totalitat dels i les treballadors/es (en el nostre cas, el Pla haurà de fer ESPECIAL ÈMFASI en les necessitats de suport de les PDID).
- Recursos Humans disponibles.
- Particularitats de les persones que treballin fora del centre de treball i hagin de desplaçar-se, en grup o en solitari.
- Subcontractes o altres empreses en el lloc de treball, i la seva adequació dins la coordinació d'activitats del CET.

- Si l'activitat del CET inclou el tracte amb clients, usuaris o altres persones alienes a l'organització.
- Si l'empresa rep material d'empreses o transports externs.
- Possibilitat de teletreball.
- Relació detallada d'EPIs disponibles (Equips de protecció individual).
- Descripció del sistema productiu i dels materials objecte de manipulació.

Cada CET haurà de definir les mesures concretes, col·lectives i individuals que es recolliran en el Pla de contingència. És **molt recomanable** que el pla de contingència elaborat per cada CET sigui fruit del consens entre empresa i representants dels treballadors.

El document final ha de ser un document pràctic de les mesures i compromisos que assumeix el CET, convenientment objecte de revisió, seguiment i consensuat amb la representació dels i les treballadors/es. Hi ha l'opció de constituir una comissió d'avaluació i seguiment del mateix (Comitè de Seguretat i Salut, Òrgan de Participació dels Treballadors...)

## **Avaluació del risc al lloc de feina davant del nou risc de contagi per COVID-19**

---

S'adopti o no un Pla de Contingència, el CET està **obligat** a efectuar una adaptació de la seva avaluació de riscos laborals davant el nou risc de contagi per COVID-19. Segons la [Llei de Prevenció de Riscos Laborals](#), Article 14. *Dret a la protecció enfront dels riscos laborals*, aquesta adaptació de l'avaluació serà actualitzada quan canviïn les condicions de treball i, en tot cas, se sotmetrà a consideració i es revisarà, si fos necessari, en relació als danys per a la salut que s'hagin produït.



Aquesta adaptació **és essencial i obligada normativament** perquè cada lloc de treball es veurà afectat per un risc nou, el contagi amb la COVID-19.

La COVID-19 no és un risc inherent al lloc de feina, sinó una pandèmia de salut pública, per tant, hem de col·laborar amb el sistema de salut pública i les instruccions de l'autoritat sanitària competent i utilitzar els sistemes de prevenció laboral com a element de gestió de la prevenció.

### Qui ha de dur a terme l'avaluació?

El **Servei de Prevenció propi o aliè** ha d'efectuar l'avaluació de riscos. Els delegats de prevenció, en cas d'existir, han de ser informats i consultats sobre l'adequació, així com del desenvolupament del procés d'avaluació.

Sobre la base dels riscos derivats d'aquesta avaluació, s'han d'establir les mesures preventives i de protecció per a cada lloc concret. L'avaluació ha de cobrir l'espectre més ampli possible de riscos derivats de la nova situació en funció a les particularitats de cada lloc de treball, i les especials dificultats que ens podem trobar davant del col·lectiu de persones amb discapacitat intel·lectual.

L'INSS i el Ministeri de Sanitat, han elaborat: [Procediment d'Actuació per als Serveis de Prevenció de Riscos Laborals davant de l'exposició a la SARS-COV-2](#)

Cal fer especial èmfasi en la protecció dels grups vulnerables per a COVID-19, definits pel Ministeri de Sanitat:

- Persones amb **diabetis**
- Persones amb malaltia **cardiovascular i/o hipertensió**
- Persones amb malaltia **hepàtica crònica**
- Persones amb malaltia **pulmonar crònica**
- Persones amb malaltia **renal crònica**

- Persones amb **immunodeficiència**
- Persones amb **càncer en fase de tractament actiu**
- Dones embarassades
- Persones **majors de 60 anys.**

En el document "Procediment d'actuació per als Serveis de Prevenció de Riscos Laborals enfront de l'exposició al SARS-COV-2", concretament en els Annexos 4 i 5, es descriu com s'ha de procedir davant del grup de treballadors/es especialment sensibles a #COVID-19 abans esmentats. Els possibles casos d'aquests factors de risc afegits com ara diabetis, cardiovasculars, respiratoris, etc., haurien de seguir diferents ritmes de reincorporació.

Si la persona pertany a un d'aquests grups de risc, i en cas que pugui realitzar les seves tasques a distància (teletreball), haurà de contactar amb el metge CAP que li pertoqui perquè acrediti que efectivament es troba en una situació d'aïllament a efectes laborals, però no de baixa laboral. En canvi, si la persona és vulnerable i no pot realitzar les seves tasques a distància (teletreball), en aquest cas informarà el metge del CAP, es considerarà com una situació similar a accident laboral per a la prestació econòmica d'incapacitat temporal, i serà baixa per COVID-19.

Així mateix recomanem, d'acord amb les necessitats de suport de les persones amb discapacitat intel·lectual, que l'avaluació s'efectui tenint en compte les condicions dels llocs de treball, les condicions psicofísiques, de salut i cognitives.

El Servei de Prevenció ha d'actuar, dins els paràmetres normatius establerts, entre altres, d'acord amb l'Article 25 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals respecte els treballadors especialment sensibles. El paper de l'àmbit sanitari del Servei de Prevenció és molt important, ja que ha d'avaluar la presència

en l'entorn laboral de grups vulnerables enfront de la COVID-19 i emetre informe sobre les mesures de prevenció, forma d'incorporació, adaptació i protecció. Per a això, tindrà en compte l'existència o inexistència d'unes condicions que permetin fer el treball sense elevar el risc propi de la condició de salut de la persona treballadora. Respecte aquests, és especialment important la resolució del Servei Nacional de Salut en relació al seu possible aïllament.

## MESURES PREVENTIVES DE CARÀCTER GENERAL

L'objectiu d'aquestes recomanacions és prevenir nous contagis en l'àmbit laboral, insitu i itinere, amb mesures, recomanacions o actuacions de caràcter general i d'efectivitat provada.

Les mesures preventives de caràcter general s'hauran d'implementar per a aquelles persones treballadores amb el risc d'exposició o baix risc d'exposició. Caldrà informar a les persones treballadores sobre els riscos del coronavirus. S'ha de tenir en compte l'[Ordre SND/422/2020, de 19 de maig, es regula las condicions pel ús obligatori de mascareta durant la situació de crisi sanitària ocasionada pel COVID-19](#), que estableix l'ús generalitzat i obligatori de mascaretes per part de la població en general en la via pública, espais a l'aire lliure i qualsevol espai tancat d'ús públic o que es trobi obert al públic, sempre que no sigui possible mantenir la distància de seguretat interpersonal de 2m. Aquestes mesures són la **distància física; la prevenció, neteja i ventilació; i la protecció personal**.

### Distància física

---

- Mantenir la distància de seguretat de 2 metres amb la resta de companys/es i evitar el contacte físic. El distanciament físic és el més important durant la fase on el virus estigui present. Els 2 metres són imprescindibles, però cal tenir en compte diferències entre espais a

l'aire lliure i espais tancats (on el virus té més concentració i, per tant, l'ocupació de l'espai ha de ser molt més reduïda).

- Evitar les reunions presencials, afavorint les videoconferències o altres sistemes no presencials.
- En utilitzar telèfons usats per diferents persones, cal activar el sistema de "mans lliures".
- No compartir el material d'oficina (bolígraf, llibretes, etc.).
- Evitar l'ús de l'ascensor i promoure l'ús de les escales. En cas que no sigui possible, l'ús de l'ascensor haurà de ser per una persona cada vegada, prioritzant aquelles persones que més el necessitin.

## Prevenció, neteja i ventilació

---

- En general, extreure l'ordre i la neteja en el centre de treball, sobretot en superfícies amb alt risc d'afavorir la transmissió.
- Es reforçaran les condicions de neteja de banys i zones comunes. En la mesura que sigui possible es col·locaran dispensadors, o es facilitarà individualment, gel hidroalcohòlic per a la desinfecció de les mans.
- Es disposarà de pelfuts/catifes humits amb una solució d'aigua i lleixiu del 2% a les entrades i sortides del centre de treball.
- S'haurà d'assegurar una correcta neteja de les superfícies i dels espais, tractant que es realitzi neteja diària de totes les superfícies, especialment aquelles de contacte freqüent com els poms de portes, baranes, etc. Els detergents habituals són suficients. Es prestarà especial atenció a la protecció del personal treballador que faci les tasques de neteja.
- Caldrà netejar amb líquid desinfectant les taules de treball, les de les sales de control, teclats, ratolins i telèfons o walkie-talkie compartits.
- Cada persona treballadora netejarà l'espai que ha utilitzat per evitar possibles contagis entre personal de diferents torns. Reservar 5-10

minuts al finalitzar la jornada per realitzar la neteja. Si es vol tornar a netejar per la tranquil·litat individual del personal del nou torn, es podrà fer.

- Mantenir la neteja i desinfecció dels seients dels carretons elevadors i altres cadires que siguin d'ús compartit. També cal desinfectar els comandaments dels ponts-grua o disposar de gel desinfectant per a la neteja dels pulsadors o botons.
- Mantenir les portes obertes amb tascons i altres sistemes, per evitar el contacte de les persones amb els poms.
- Sempre que sigui possible, s'obriran les finestres de les zones de treball perquè hi hagi una bona ventilació.
- Eliminació segura de les deixalles possiblement contaminades (màscares i guants d'un sol ús, etc.). S'han de dipositar en la fracció Rebuig o Resta.
- Instal·lar papereres amb tapa i pedal i col·locar doble bossa.
- És recomanable una parametrització de qui, quan i amb què neteja (registre diari)

## Protecció personal

---

S'indicarà als treballadors/es que:

- Es tapin amb el colze en tossir o esternudar.
- Evitin tocar-se els ulls, el nas o la boca.
- És obligatori l'ús de mascareta, si no es pot garantir la distància de seguretat. Segon els experts, tret de la distància, que és la millor vacuna, l'EPI més important són les mascaretes (obligatori en espais públics, espais tancats i al transport per arribar-hi).
- Que es rentin sovint les mans amb sabó o gel hidroalcohòlic.
- Els equips de treball ha d'utilitzar-los només la persona titular del lloc i han de desinfectar-se amb solucions hidroalcohòliques.

El CET haurà de facilitar els elements de protecció individual que es requereixin en funció del risc.

L'ús de mascareta solament és obligatori en transport públic o col·lectiu. Però és molt recomanable fer-la servir, si és possible, durant la jornada laboral.

## MESURES DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL PER A PERSONES AMB SÍMPTOMES O SOSPITA

### A la feina

---

El servei sanitari del Servei de Prevenció de Riscos Laborals serà l'encarregat d'establir els mecanismes per a la recerca i seguiment dels contactes estrets i del personal simptomàtic en l'àmbit de les seves competències, de manera coordinada amb les autoritats de Salut Pública. Podeu consultar: [Procediment d'actuació davant de casos d'infecció pel nou coronavirus \(sars-cov-2\)](#)

Davant del contagi d'una persona treballadora per COVID-19, hauran d'estar previstes les mesures necessàries següents:

- Desinfecció de l'àrea.
- Mesures de tancament o aïllament de la zona afectada.
- Informació immediata als delegats o delegades de prevenció de detecció de possibles contactes en l'àmbit laboral, etc.
- Informació a la família.
- Verificació i seguiment de l'estat de salut d'altres persones que han estat en contacte regular amb l'afectat.

**En el cas que alguna persona treballadora senti possibles símptomes, s'avisarà immediatament al seu CAP.** En cada centre, s'establiran pautes a seguir davant d'aquest supòsit.

En tot cas, almenys, s'haurà de preveure com actuar en aquests casos:

### **Si un/a treballador/a és positiu en COVID-19**

Si un treballador/treballadora és un cas confirmat de COVID-19, trucarà al CAP, on li donaran la baixa mèdica i les recomanacions de quedar-se a casa fins a poder anar al CAP amb hora concertada. A més, haurà de notificar-ho a l'empresa, perquè aquesta pugui adoptar les mesures necessàries en el centre de treball per preservar la salut i integritat de la resta de companys/as.

Per la seva banda, l'empresa informarà, el més aviat possible, a totes les persones treballadores que hagin estat en contacte amb la persona infectada amb COVID-19 perquè contactin amb el Servei Públic de Salut i valorin si és necessari el seu aïllament preventiu. Alhora, es procedirà al desallotjament total o parcial de la zona per procedir a la desinfecció immediata del lloc de treball on exercia el seu treball la persona infectada i totes les zones comunes on va tenir presència.

### **Si un/a treballador/a presenta símptomes**

Si un treballador presenta símptomes d'infecció per COVID-19, però no és un cas confirmat, haurà de trucar al CAP per tal que li donin la informació i les pautes a seguir. Haurà de comunicar-ho de manera immediata a l'empresa, així com contactar amb el Servei Públic de Salut per explicar la seva simptomatologia i seguir les instruccions mèdiques.

## A casa

---

- Si un treballador/treballadora presenta simptomatologia a casa, trucarà immediatament al CAP o al 061, i informarà, tant de la simptomatologia com de la seva situació laboral. El CAP es qui dóna la baixa mèdica i totes les recomanacions de quedar-se a casa fins a poder anar al CAP amb hora concertada.
- Haurà de notificar-ho a l'empresa, perquè aquesta pugui adoptar les mesures necessàries en el centre de treball per preservar la salut i integritat de la resta de companys/as.

Trobareu recomanacions sobre les mesures de protecció de la salut de treballadors i treballadores amb risc derivat de la seva activitat laboral en el [procediment d'actuació davant de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2 \(Agència de Salut Pública de Catalunya\)](#).

## MESURES I RECOMANACIONS A INCORPORAR EN ELS PROTOCOLS

Com s'ha apuntat, cada CET haurà de definir les mesures específiques adaptades a l'activitat que realitzin, però a continuació es recullen mesures i recomanacions de caràcter general que poden ser aplicades en activitats o espais que poden ser similars en diferents centres. És una relació orientativa que pretén facilitar l'elaboració dels protocols específics.

### Abans d'anar al lloc de treball

---

- Es conscienciarà els treballadors sobre la importància de comunicar, al més aviat possible, si presenten símptomes compatibles amb la malaltia o si han estat en contacte estret amb



persones que els presentin. A aquest efecte, l'empresa informará els treballadors sobre quins són els símptomes de COVID-19.

- Abans d'entrar en el lloc de treball, s'aconsella que el personal sigui sotmès a un control previ sanitari, consistent en la presa de temperatura. La presa de temperatura es realitzarà mantenint les distàncies de seguretat, garantint el rigor tècnic de l'instrument de mesura i sense registrar les dades (complint amb la LOPD). Si aquesta temperatura és superior a 37.3° no es permetrà l'accés al lloc de treball. Es seguirà el protocol establert pels SPRL per aquests casos.

## Desplaçament al lloc de treball

---

Sempre que sigui possible, és convenient que el desplaçament al lloc de treball sigui amb mitjans de transport individuals: la bicicleta, la moto o el cotxe, o a peu.

Si el treballador ha d'utilitzar el transport públic per desplaçar-se:

- Intentar evitar les hores punta i, sempre que es pugui, flexibilitzar els horaris d'entrada i sortida a la feina.
- Utilitzar mascareta, Obligatòriament per l'Ordre TMA/384/2020, de 3 de maig
- Mantenir la distància de seguretat d'1 metre i mig a les andanes, a les parades i dins del transport públic.
- Evitar el contacte físic i mantenir sempre la distància recomanada.
- Procurar tocar el mínim imprescindible els elements comuns, com ara pulsadors, barres, portes, seients, vidres, etc.
- No utilitzar l'ascensor però, si s'ha de fer servir, que sigui individualment. És millor utilitzar les escales mecàniques o pujar i baixar a peu, i sempre mantenir una distància d'un metre i mig entre persones.
- A la sortida del transport públic i en arribar a la feina, rentar-se molt bé les mans amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques.

## Control preventiu abans de l'entrada a l'empresa

---

- S'establiran zones d'entrada i sortida al centre de treball diferenciades i senyalitzades adequadament amb la finalitat d'evitar creuar-se entre persones.
- A l'entrada, les persones treballadores hauran de netejar-se la sola de les sabates a les estores humitejades amb aigua i un 2% de lleixiu.
- Evitar els sistemes de fitxatges per empremta dactilar, habilitant-se altres vies per evitar el contacte dels treballadors amb una mateixa superfície.
- És recomanable el control de la temperatura a l'accés de cada persona (a partir de la quantificació de 37'3º es denegarà l'accés i registre).

### Què cal fer en aquest cas:

- ✓ Repetir la presa i confirmar dos negatius abans de permetre entrada.
- ✓ En cas de positiu (+37'3º en tres preses)
  - Seguiment mèdic
  - Derivació sistema públic de salut si no es disposa de servei mèdic propi
  - Quarantena si s'evidencien símptomes
    - Seguiment regular de l'estat de salut
    - Determinació de proves abans de reingressar al treball
- Existeixen arcs que detecten automàticament les persones amb temperatures elevades (Cost elevat).
- Preveure llocs separats on deixar la roba de treball i la de carrer.

## Mesures al Centre de Treball

---

- Conscienciar els treballadors sobre la importància de comunicar al servei de prevenció, al més aviat possible, si presenten símptomes compatibles amb la malaltia o si han estat en contacte estret amb persones que els presentin. A aquest efecte, l'empresa informarà les persones treballadores sobre quins són els símptomes de la COVID-19.
- Es recomana, a l'entrada dels centres, passadissos i zones comunes, col·locar cartells informatius en accessibilitat cognitiva sobre la higiene de mans, distància física, i altres tipus de protecció pels treballadors/es.
- És recomanable, si s'ha de reestructurar l'espai de treball o les instal·lacions on es desenvolupen les activitats, comptar amb protocols que ho contemplin.
- Es calcularà l'aforament màxim de treballadors que poden concórrer al mateix temps, tenint en compte les dimensions de l'espai i la disposició dels llocs de treball per garantir la distància de seguretat de 2 metres. Sempre que sigui possible, es reorganitzarà la distribució dels llocs de treball o es valorarà realitzar els ajustaments necessaris (per exemple: variacions en la velocitat de la línia de producció) de forma que es mantingui la distància de seguretat.
- Per evitar aglomeracions a les zones comunes, podran assenyalar-se en accessibilitat cognitiva les zones d'espera de menjador, vestuaris, etc.
- Sempre que sigui possible, es col·locaran mampares o altres elements físics de materials fàcils de netejar i desinfectar, i que no dificultin la visibilitat del treballador. En el cas que aquests elements siguin transparents, estaran degudament senyalitzats, amb adhesius o bandes, per evitar cops.
- Es reforçarà la neteja i la desinfecció de les instal·lacions, especialment les superfícies de contacte habitual com les manilles, interruptors, passamans, escales, etc.

- Es reforçarà la neteja dels lavabos dels centres, que han de disposar sempre de sabó i tovalloles de paper per a la higiene de mans. Limitació de l'ús de manera col·lectiva.
- Es col·locaran a les zones comunes gels hidroalcohòlics i mocadors d'un sol ús, així com contenidors amb tapa i obertura de pedal pels mocadors usats.
- Quan sigui possible, s'adoptaran mesures per evitar el contacte amb superfícies que puguin estar contaminades (per exemple: mantenir les portes obertes evitant el contacte amb poms, manilles, etc.)
- En les cadenes de muntatge s'ha de facilitar el flux de personal evitant encreuaments. En el cas que no sigui possible, es respectaran els 2 metres de distància quan els treballadors estiguin en risc de contacte estret.
- Quan sigui possible, s'establiran torns de manera que es disminueixi al mínim el nombre de treballadors que concorren en el centre de treball al mateix temps. Es desinfectaran les instal·lacions entre els diferents torns (registre diari).
- Assegurar que hi hagi prou productes per realitzar les neteges diàries.
- Quan no pugui garantir-se la distància mínima de seguretat entre el personal i hi hagin de dur a terme la funció laboral que tenen assignada, s'haurà de proveir al personal d'aquestes àrees o treballs dels següents Equips de Protecció Individual:
  - ✓ Protecció Respiratòria: mascareta quirúrgica on ho requereixi l'avaluació de riscos del lloc de treball o mascaretes acte-filtrants contra partícules FFP3 o FFP2. En cas de dificultat de subministrament, es podran utilitzar les que determini l'autoritat sanitària.
  - ✓ Guants de protecció, d'acord amb la norma UNE-EN ISO 374.5:2016.
  - ✓ Roba de Treball.

- Quan l'empresa tingui les dimensions adequades, és recomanable establir fluxos de circulació de persones en direccions úniques, senyalitzat amb fletxes el terra, evitant creuar-se entre persones.
- Cal tancar o precintat cafeteres comunes i les fonts d'aigua.
- Col·locar pantalles de separació, si la persona fa atenció al públic.
- Neteja i desinfecció general de vehicles del centre, i neteja després de la seva utilització.
- Establir sistemes per recordar la necessitat de mantenir la distància de seguretat (Exemple: Cartells d'accessibilitat cognitiva).

## **Recepció i entrega de materials de col·laboradors externs o interns**

---

Quan al centre de treball assisteixin persones treballadores d'altres empreses (correu ordinari, servei de paqueteria, transport, etc.), cal establir regles de coordinació perquè els treballadors externs compleixin les recomanacions del protocol del nostre centre, amb la finalitat de protegir les persones treballadores.

### **Transportistes**

- Es pot facilitar aigua embotellada per cada transportista de l'empresa.
- Facilitar un kit d'higiene personal (aigua i sabó o gel hidroalcohòlic, mocadors d'un sol ús, etc.). Si l'empresa transportista és externa, correspondrà a l'empresa transportista.
- Ventilar el vehicle periòdicament.
- Es recomana l'ús individualitzat dels vehicles. Quan no sigui possible, es netejaran i desinfectaran adequadament totes les superfícies amb les quals hagi entrat en contacte la persona (volant, palanca de canvis, comandaments/polsadors del vehicle, tiradors de les portes, claus, etc.) entre els diferents usos.

- Cal fer una neteja prèvia del vehicle per eliminar la brutícia i facilitar la posterior acció del desinfectant. Es netejaran les diferents superfícies amb detergents adequats.
- Per fer la càrrega/descarrega dels vehicles, s'adoptaran les mesures d'higiene adequades.
- En qualsevol cas, abans i després del contacte amb qualsevol superfície, els treballadors hauran de rentar-se les mans adequadament.
- Si el personal del centre fa càrrega/descàrrega i manipula la mercaderia, el conductor haurà de romandre a la cabina del vehicle. Es netejaran i desinfectaran adequadament les superfícies amb les quals aquest personal hagi pogut entrar en contacte. S'evitarà sempre el contacte de les mans amb els ulls, boca, nas, etc.
- Quan sigui el transportista el que realitzi la càrrega/descàrrega de la mercaderia, aquesta es disposarà en llocs específics perquè pugui carregar/descarregar sense entrar en contacte amb cap persona o mantenint una distància de 2 metres.

### **Recepció de documentació o correu ordinari**

- S'establiran formes alternatives pel lliurament i recepció dels albarans que evitin el contacte amb personal del centre de càrrega/descàrrega de mercaderies (per exemple: correu electrònic, telèfon, etc.).
- Si la recepció de documents és inevitable, es deixarà la documentació en una caixa de 24 a 48h, i passat aquest temps podran manipular-se. Sempre es netejaran les mans després de la manipulació.

## Recomanacions per als/les treballadors/es

---

- Rentada freqüent de mans amb aigua i sabó.
- Cobrir-se el nas i la boca en tossir i esternudar amb un mocador d'un sol ús.
- Sempre que sigui possible, l'ús de mascareta.
- Evitar tocar-se ulls, nas i boca.
- S'evitarà fumar, beure o menjar sense rentar-se prèviament les mans amb aigua i sabó.
- Si s'utilitza el telèfon per diferents persones, es farà servir l'opció de "mans lliures".
- No es compartirà el material d'oficina d'ús personal: bolígrafs, telèfons, etc..
- No es podrà utilitzar dispensadors d'aigua. La persona treballadora haurà de portar la seva ampolla d'aigua.
- Col·laborar en la participació de les mesures i implicar-se aportant suggeriments.
- Es recomana l'ús individualitzat d'eines i altres equips de treball.
- Els equips de treball s'han de desinfectar abans i després de la seva utilització. Quan l'ús d'eines o altres equips no sigui exclusiu d'un sol treballador, es desinfectaran entre usos.
- Realitzar la higiene de mans abans de col·locar l'equip de protecció individual (EPI), i després de la seva retirada.
- L'ús de guants no eximeix de realitzar la correcta higiene de mans després de la seva retirada.

## Mesures d'higiene i desinfecció al centre de treball

---

- S'hauran de reforçar els equips de neteja, garantint la seguretat dels treballadors de neteja.

- Reforçar els estocs de productes de neteja i desinfecció.
- Garantir una ventilació adequada dels llocs de treball. Si és possible, s'obriran les finestres de les zones de treball perquè hi hagi una bona ventilació.
- Quan s'hagin establert rotacions de persones entre diferents llocs de treball dins d'un mateix torn, aquests es desinfectaran adequadament.
- Es disposarà de pelfuts humitejats amb una solució d'aigua i lleixiu en les entrades i sortides del centre.
- Instal·lar papereres amb tapa i pedal i doble bossa.

## Mesures durant les pauses i descans

---

- S'establiran torns per realitzar pauses i descans.
- S'informarà sobre l'obligació de mantenir la distància de seguretat i l'ús de mascaretes.
- Complir amb la higiene de mans abans i després del descans.

## Gestió dels espais comuns

---

Fa referència a les mesures a prendre en espais com el menjador, vestuaris, zones de fumadores, dispensador de begudes i/o snacks, etc.

### Menjador

- S'establiran torns per a l'ús de les zones de menjador per garantir que puguin respectar-se les distàncies de seguretat en tot moment, havent-se de desinfectar periòdicament, preferiblement entre usos. Limitació de l'aforament.



- En el cas que s'estableixin major número de torns per garantir la seguretat, es reduirà l'horari de menjar, per assegurar que totes les persones tinguin temps.
- Haurà de garantir-se la ventilació contínua de les zones de menjador.
- Proveir de gels hidroalcohòlics, i paper d'un sol ús.
- En cas de no poder garantir la seguretat i establir les mesures necessàries, es recomana el tancament dels menjadors.

## **Vestuaris**

- Es realitzarà l'accés per torns per garantir la distància.
- Després de cada ús, garantir la neteja.
- Si la distància interpersonal de dos metres no pot ser garantida per restriccions físiques d'espai, es recomanarà que els treballadors vinguin ja vestits amb l'uniforme de treball des del seu domicili.
- És necessari preveure l'organització dels espais i la higienització dels vestuaris per deixar a la disposició dels treballadors llocs per a l'emmagatzematge de la roba de treball i garantir-los condicions higièniques sanitàries adequades.

## **Màquines d'autovending (SNACK i BEGUDES)**

- Queden clausurades fins a nou avís.

## **Zona de fumadors**

- S'han de garantir els 2 metres de distància física de seguretat.
- Sol·licitar als treballadors i treballadores, neteja de mans amb aigua i sabó, o gel higienitzant abans i després de cada cigarreta.

## Gestió de residus al centre de treball

---

Es recomana que s'assimili el tractament de residus tal com determina l'Ordre [SND/271/2020](#), del 19 de març, per la qual s'estableixen instruccions sobre gestió de residus en la situació de crisi sanitària ocasionada per la COVID-19, en el seu Annex I on s'estableix les recomanacions destinades al maneig domiciliari dels residus en llars amb positius o en quarantena per la COVID-19, així com al maneig domiciliari dels residus en llars sense positius o en quarantena.

### Residus negatius

En el cas que siguin residus negatius, o es desconeixi si són positius en COVID-19, les instruccions són:

- La separació dels residus es realitzarà com es fa habitualment i dipositant-se en els contenidors corresponents.
- Els guants de làtex emprats per a altres usos NO han de dipositar-se en el contenidor groc, sinó en el gris.
- Es recomana l'ús de contenidors amb tapa i pedal automàtic, i la utilització de doble bossa.
- Es recomana que els mocadors d'un sol ús que el personal empri per a l'asseccament de mans o el nas siguin rebutjats en contenidors protegits amb tapa i, si pot ser, accionats per pedal.
- En cas que un treballador presenti símptomes mentre es trobi en el seu lloc de treball, caldrà aïllar el contenidor on hagi dipositat mocadors o altres productes usats. Aquesta bossa (Bossa 1) d'escombraries haurà de ser extreta i col·locada en una segona bossa (Bossa 2) d'escombraries amb tancament. El seu tractament serà com a residu infecciós i s'ha de dipositar en la fracció Rebuig o Resta.

## Residus positius COVID-19

- Els residus positius (guants, mocadors, màscares), s'han d'eliminar en una bossa de plàstic (Bossa 1) en una galleda d'escombraries dipositada preferiblement amb tapa i pedal d'obertura, sense realitzar cap separació pel reciclatge.
- La bossa de plàstic (Bossa 1) ha de tancar-se adequadament i introduir-la en una segona bossa d'escombraries (Bossa 2), al costat de la sortida del centre de treball, on a més es dipositaran els guants i mascareta utilitzats per la persona.
- La Bossa 2, amb els residus anteriors, es dipositarà en la bossa d'escombraries (Bossa 3) amb la resta dels residus domèstics. La Bossa 3 també es tancarà adequadament.
- Immediatament després es realitzarà una completa higiene de mans, amb aigua i sabó, almenys 40-60 segons.
- La Bossa 3 es dipositarà exclusivament en els contenidors especials, es consideraran com a residus infecciosos en la fracció Rebuig o Resta (residus biosanitaris classe III) i es gestionaran com a tals, segons el que es disposa per als mateixos en la regulació autonòmica sobre residus sanitaris.

Si els EPIs són reutilitzables, aquests s'han de recollir en contenidors o bosses adequades i descontaminar-se amb el mètode indicat pel fabricant abans de guardar-los. El mètode ha d'estar validat com a efectiu contra el virus i ser compatible amb els materials de l'EPI, de manera que es garanteix que no es fa malbé i, per tant, la seva efectivitat i protecció no resulta compromesa.

## Sortida de la feina

---

A la sortida del lloc de treball, s'aconsella:

- Que el personal que presenta alteracions o sospita torni a passar un control consistent en la presa de temperatura. Aquesta es realitzarà mantenint les distàncies de seguretat, garantint el rigor tècnic de l'instrument de mesura i sense registrar les dades (complint amb la LOPD).
- Si aquesta temperatura és superior a 37.3°, en el cas d'ocórrer a la sortida, les persones hauran de seguir les instruccions del servei de prevenció o servei mèdic propi. És important establir un protocol específic de què cal fer en cas de positiu en la temperatura:
  - ✓ Repetir la presa i confirmar dos negatius abans de permetre entrada
  - ✓ En cas de positiu (+37'3 en tres preses )
    - Seguiment mèdic
    - Derivació sistema públic de salut si no es disposa de servei mèdic propi
    - Quarantena si s'evidencien símptomes
      - Seguiment regular de l'estat de salut
      - Determinació de proves abans de reingressar al treball
- Evitar agafar l'ascensor i, si es fa, que sigui de forma individual.
- Si trobeu persones, manteniu la distància mínima d'un metre i mig de seguretat.
- Deixeu a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o tots aquells elements que no necessiteu a dins de casa.

- Cal rentar-se immediatament les mans.
- Evitar portar la roba del carrer dins de casa. Dutxar-se, canviar-se la roba i evitar espolsar la que portaveu quan la poseu a rentar.
- Netejar els estris que heu utilitzat, com el mòbil, la tauleta o les ulleres, amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- Si conviviu amb persones de risc, manteniu el mínim contacte i respecteu sempre la distància de seguretat i recordeu avisar d'aquesta convivència a l'empresa.

## ORGANITZACIÓ DE L'EMPRESA: TORNS, VIATGES I TELETREBALL. REORGANITZACIÓ DELS NIVELLS DE PRODUCCIÓ

- Moviments en el lloc de treball: Els desplaçaments dins el recinte de l'empresa han de limitar-se al mínim i d'acord amb les indicacions de l'empresa.
- No són recomanables les reunions presencials. En cas que siguin necessàries i no hi hagués possibilitat de realitzar la reunió de manera remota, s'ha de minimitzar la participació garantint la distància interpersonal i la neteja/ventilació adequada dels locals.
- No hi ha esdeveniments ni formació in situ: Queden suspesos i es cancel·len tots els esdeveniments interns i les activitats de formació a l'aula fins a nova ordre.
- Possibilitat de formació en línia, aula virtual, etc.
- Teletreball: Es promouran mesures de flexibilitat i teletreball en tots els departaments que no siguin de producció o, en tot cas, d'aquells els quals les funcions i els recursos ho permetin. Utilitzar el

- teletreball per a totes les activitats que puguin realitzar-se a distància.
- Reajustament dels nivells de producció: Si és possible, procedir a un reajustament dels nivells de producció incloent els ritmes de treball.
  - Treball per torns: Promoure un pla de torns pels treballadors dedicats a la producció, amb l'objectiu de reduir al mínim els contactes i crear grups autònoms, diferents i recognoscibles.
  - Temps efectiu de treball: Els ajustaments que siguin necessaris realitzar associats a la reorganització dels torns per l'alentiment de temps d'accessos al treball, accés a serveis, descansos, etc., hauran de considerar-se com a temps efectiu de treball. El detall del còmput s'acordarà en la negociació específica de cada centre.
  - Queden suspesos els viatges que no siguin totalment necessaris i, en el cas que es considerin necessaris, les persones hauran de complir amb totes les mesures de seguretat que ha de proveir l'empresa.

## VERIFICACIÓ DEL COMPLIMENT DE LES MESURES ADOPTADES

L'empresa conjuntament amb el Comitè de Seguretat i Salut Laboral i els representants legals dels/les treballadors/es establiran, per torns, un sistema de control intern, una llista de verificació (Check List) o auditories per tal de garantir el compliment efectiu de les accions i mesures detallades anteriorment. El Comitè de Seguretat i Salut Laboral és l'òrgan paritari i col·legiat de participació destinat a la consulta regular i periòdica de les actuacions de l'empresa en matèria de prevenció de riscos. Té les competències en matèria d'informació, consulta i negociació, vigilància i control.

- Es constituirà un Comitè de Seguretat i Salut Laboral en totes les empreses o centres de treball que comptin amb 50 o més treballadors i estarà format pels delegats de prevenció, d'una part, i per l'empresari i/o els seus representants en número igual al dels delegats de prevenció, de l'altra.
- Es recomana fer auditories internes i aleatòries.
- En el cas que sigui necessari, s'hauran d'establir controls de seguretat pel compliment de les normes.

## VIGILÀNCIA DE LA SALUT: SERVEIS DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS (SPRL)

Referència: [Guia Bàsica i General d'Orientació per a la Vigilància de la Salut per a la Prevenció de Riscos Laborals.](#)

En el marc de les funcions dels SPRL, esdevé fonamental la tasca de vigilància que es refereix a la prevenció dels riscos laborals a través de la identificació dels problemes de salut i l'avaluació de les accions preventives.

Aquestes funcions poden tenir un caràcter individual o col·lectiu. A escala individual, estarem parlant de l'aplicació de procediments mèdics i sanitaris i proves i exploracions amb l'objectiu de detectar danys i situacions de risc al lloc de treball i valorar si les mesures de prevenció són adequades i proposar-ne de noves. A escala col·lectiva, es refereix a l'anàlisi epidemiològic de les relacions entre les exposicions i els danys, per proposar mesures preventives.

La vigilància de la salut implica la necessitat d'efectuar una recollida d'informació (sobre riscos, condicions i danys) de manera sistemàtica pel seu anàlisi i interpretació, per ser utilitzada en la millora de la prevenció de riscos de la salut.

Les accions habituals de vigilància dels SPRL (marcades a la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals, consultar Annexos II i III de la [Guia Bàsica i General d'Orientació per a la Vigilància de la Salut per a la Prevenció de Riscos Laborals.](#)) han d'incorporar els elements propis d'aquesta nova malaltia i l'estat de pandèmia.

### **Vigilància individual**

- Incorporar els símptomes de la COVID-19 (segons autoritats sanitàries) als indicadors sanitaris i enquestes de salut dels serveis mèdics dels SPRL.
- Revisar la freqüència de les enquestes de salut.
- Incorporar els elements propis de la COVID-19 (segons autoritats sanitàries) en els exàmens de salut, així com la recollida d'indicadors biològics quan sigui possible (combinació entre RT-PCRs i tests serològics d'anticossos) i seguint les "[Instruccions sobre la realització de proves diagnòstiques per a la detecció de la COVID-19 en l'àmbit de les empreses](#)" del 19 d'abril de 2020.

### **Vigilància col·lectiva**

- Adaptar els procediments habituals a la COVID-19 (enquestes de salut, investigació de danys).



Els serveis sanitaris dels SPRL hauran de desenvolupar una tasca d'identificació de treballadors/es especialment sensibles i l'estudi i maneig de contactes per SARS-CoV-2 segons identifica el "[Procediment d'actuació per als serveis de prevenció de riscos laborals enfront de l'exposició a la SARS-CoV-2](#)" del 8 d'abril de 2020

## **Treballadors/es especialment sensibles**

---

S'avaluarà l'existència d'aquestes persones treballadores, establint la naturalesa d'aquesta sensibilitat i s'emetrà un informe sobre les mesures de prevenció, adaptació i protecció.

## **Estudi i maneig de contactes**

---

S'establiran els mecanismes per a la investigació i seguiment dels contactes estrets de forma coordinada amb les autoritats de salut pública seguint les [indicacions del Ministeri de Sanitat en referència a les actuacions a dur a terme davant de casos d'infecció per coronavirus](#).

## **Col·laboració en la gestió de la Incapacitat Temporal**

---

Pel que fa a les incapacitats temporals, cal tenir en compte:

- Els metges del servei públic de salut seran qui emetran les baixes i altes en tots els casos d'afectació per coronavirus, tant en situació d'aïllament com de malaltia.
- El servei sanitari del SPRL elaborarà l'informe perquè quedi acreditada la indicació d'incapacitat temporal, amb la finalitat de facilitar als serveis d'atenció primària la tramitació en:

- ✓ Casos probables, possibles o confirmats, així com els contactes estrets de casos probables, possibles o confirmats.
- ✓ Persones treballadores sensibles sense possibilitat d'adaptació del lloc de treball, protecció adequada que eviti el contagi o reubicació en un altre lloc exempt de risc d'exposició al SARS-CoV-2.
- Quan es tingui coneixement de la situació d'aïllament o malaltia amb posterioritat a l'inici d'aquest, les baixes s'emetran amb caràcter retroactiu i, si és necessari, sense la presència física del o la treballador/a.
- El SPRL informará sobre les actuacions a les persones afectades a l'empresa guardant la deguda confidencialitat.

Els serveis mèdics del SPRL informaran també de:

- L'obligació de l'aïllament preventiu.
- El document de baixa i el de confirmació seran emesos sense la presència física de la persona, i correspon al sistema de salut pública (metge del CAP).
- Si la persona interessada no ha de desplaçar-se per recollir els documents de baixa, els podrà recollir una altra persona o es podran utilitzar altres mètodes.
- Tot i que els documents de baixa i d'alta siguin emesos com a malaltia comuna, l'INSS els convertirà en accident de treball a efectes de prestació econòmica.
- El SPRL haurà de revisar l'avaluació de riscos incorporant mesures preventives respecte la COVID-19 i el pla d'autoprotecció per si hagués d'activar-se.
- El SPRL ha d'informar l'empresa de situacions de fragilitat o patologies anteriors i l'empresa s'ha d'encarregar de la seva protecció i respectar la intimitat.

# INFORMACIÓ I COORDINACIÓ AMB ELS/LES REPRESENTANTS DELS/ LES TREBALLADORS/ES

És recomanable que s'informi els/les representants de les persones treballadores de l'elaboració del pla de contingència, en col·laboració amb els SPRL.

S'establiran mesures d'informació i difusió a les persones treballadores, sobre les noves normes de contenció dins l'entorn laboral.

Es donarà suport als serveis de prevenció de riscos laborals, en matèria d'obligacions en el compliment de les mesures adoptades per l'empresa i de drets laborals, i seguiment i supervisió de les mesures de prevenció del protocol.

Davant la possibilitat de baixes laborals per contagi o sospita, l'empresa d'acord i en coordinació amb la representació legal dels/les treballadors/es podran contemplar les possibilitats de plans de continuïtat de l'activitat establint redistribució de tasques i/o teletreball.

## REVISIÓ I ACTUALITZACIÓ DEL PROTOCOL

El protocol que s'elabori estarà en contínua revisió, seguiment i actualització atenent a l'evolució de la pandèmia i de les indicacions de les autoritats sanitàries estatals i autonòmiques. Es recorda la necessitat que tots els materials que s'utilitzin siguin accessibles cognitivament.

El protocol de reincorporació al lloc de treball haurà d'aplicar-se durant la fase de desescalada, i actualitzar-se o retirar-se en funció de l'evolució de la situació i les directrius de les autoritats competents.

# ANNEXOS

## Annex I: Normativa general, estatal i autonòmica

---

Estatat:

- ❑ [COVID-19: Dret Europeu, Estatal y Autonòmic](#)

Autonòmica:

- ❑ [Normativa sobre la situació de pandèmia pel SARS-CoV-2](#)

## Annex II: Mesures generals

---

Documents de referència:

- ❑ [Procediment d'actuació per als serveis de prevenció de riscos laborals enfront de l'exposició a el nou coronavirus \(SARS-COV-2\). Ministeri de Sanitat.](#)
- ❑ [Procediment d'actuació davant de casos d'infecció pel nou coronavirus \(SARS-COV-2\). Ministeri de Sanitat.](#)
- ❑ [Maneig domiciliari de la COVID-19. Ministeri de Sanitat.](#)
- ❑ [Mesures higièniques per a la prevenció de contagis de l'COVID-19. Ministeri de Sanitat.](#)
- ❑ [Prevenció de riscos laborals vs. COVID-19 - Compendi no exhaustiu de fonts d'informació - Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball \(INSST\)](#)
- ❑ [Recomanacions per a empreses i persones treballadores sobre actuacions vinculades a les situacions que es puguin produir per l'efecte del coronavirus SARS-CoV-2 - Consell de Relacions Laborals de Catalunya.](#)

## Annex III: Cartells Informatius (accessibilitat cognitiva)

---

- ❑ [Mesures de prevenció que han de seguir els treballadors que es reincorporen al centre de treball](#)
  - Neteja de mans amb aigua i sabó
  - Mesures de protecció amb pictogrames
  - Neteja de mans amb gel desinfectant.
  - EPIs Mascareta i guants com portar-los correctament

# Com el puc prevenir?



Rentant-te sovint les mans amb aigua i sabó o solucions alcohòliques.



Tapant-te la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús i rentant-te les mans de seguida.



Tapant-te la boca i el nas amb la cara interna del colze en tossir o esternudar i rentant-te les mans de seguida.



Evitant compartir menjar, estris o altres objectes sense netejar-los degudament.

# ¿Como lo puedo prevenir?



Lavándote a menudo las manos con agua y jabón o soluciones alcohólicas.



Tapándote la boca y la nariz con pañuelos desechables y lavandote las manos enseguida.



Tapándote la boca y la nariz con la cara interna del codo al toser o estornudar y lavándote las manos enseguida.



Evitando compartir comer, enseres u otros objetos sin limpiarlos debidamente.

SYSSA®

# HIGIENE DE LES MANS

## TÈCNICA DEL RENTAT DE MANS AMB SABÓ

De 40 a 60 segons



**1** Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.



**2** Friccionar un palmell amb l'altre.



**3** Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



**4** Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



**5** Friccionar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



**6** Friccionar per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



**7** Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.




**8** Esbandir-se les mans.




**9** Eixugar-se les mans amb una tovallola de paper.

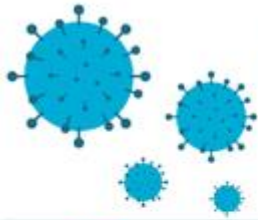


**10** Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

 [www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)





## Equipos de Protección Individuales (EPI)



# MESURES PREVENTIVES DE CARÀCTER GENERAL

## Distància entre persones



Mantingues la distància de seguretat de **2 metres**



**Evita** les reunions presencials



**Activa el mans lliures** en telèfons d'ús compartit



**No comparteixis** material d'oficina



**Evita agafar l'ascensor.**  
Vés per les escales



# MESURES PREVENTIVES DE CARÀCTER GENERAL

## Protecció personal de treballadors i treballadores



Tapa't la boca amb el colze en tossir o esternudar



Evita el contacte de les mans amb els ulls, nas i boca



És obligatori portar mascareta



Renta't sovint les mans amb sabó o gel hidroalcohòlic



El material és d'ús personal i no es pot compartir amb altres persones. Cal desinfectar-lo sempre amb solucions hidroalcohòliques



El CET et facilitarà els elements de protecció individual

# MESURES PREVENTIVES DE CARÀCTER GENERAL

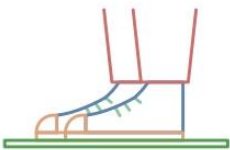
## Prevenció, neteja i ventilació



Augmentar l'ordre i la neteja al centre de treball



Es reforçarà la neteja de banys i zones comunes



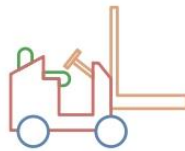
Es posaran **catifes humides** amb aigua i lleixiu per desinfectar la sola del calçat



Cal assegurar la neteja de totes les **superfícies i espais**



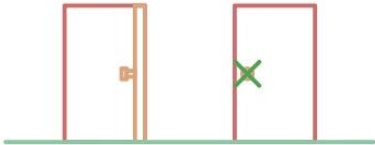
Has de netejar el **teu espai** de treball



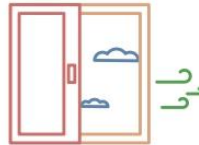
Cal **mantenir la neteja** dels seients dels carretons elevadors i els seients d'ús compartit

# MESURES PREVENTIVES DE CARÀCTER GENERAL

## Prevenció, neteja i ventilació



Mantenir les portes obertes



Sempre que sigui possible cal una bona ventilació dels espais



Cal eliminar de forma segura totes les deixalles



Cal instal·lar papereres de tapa i pedal

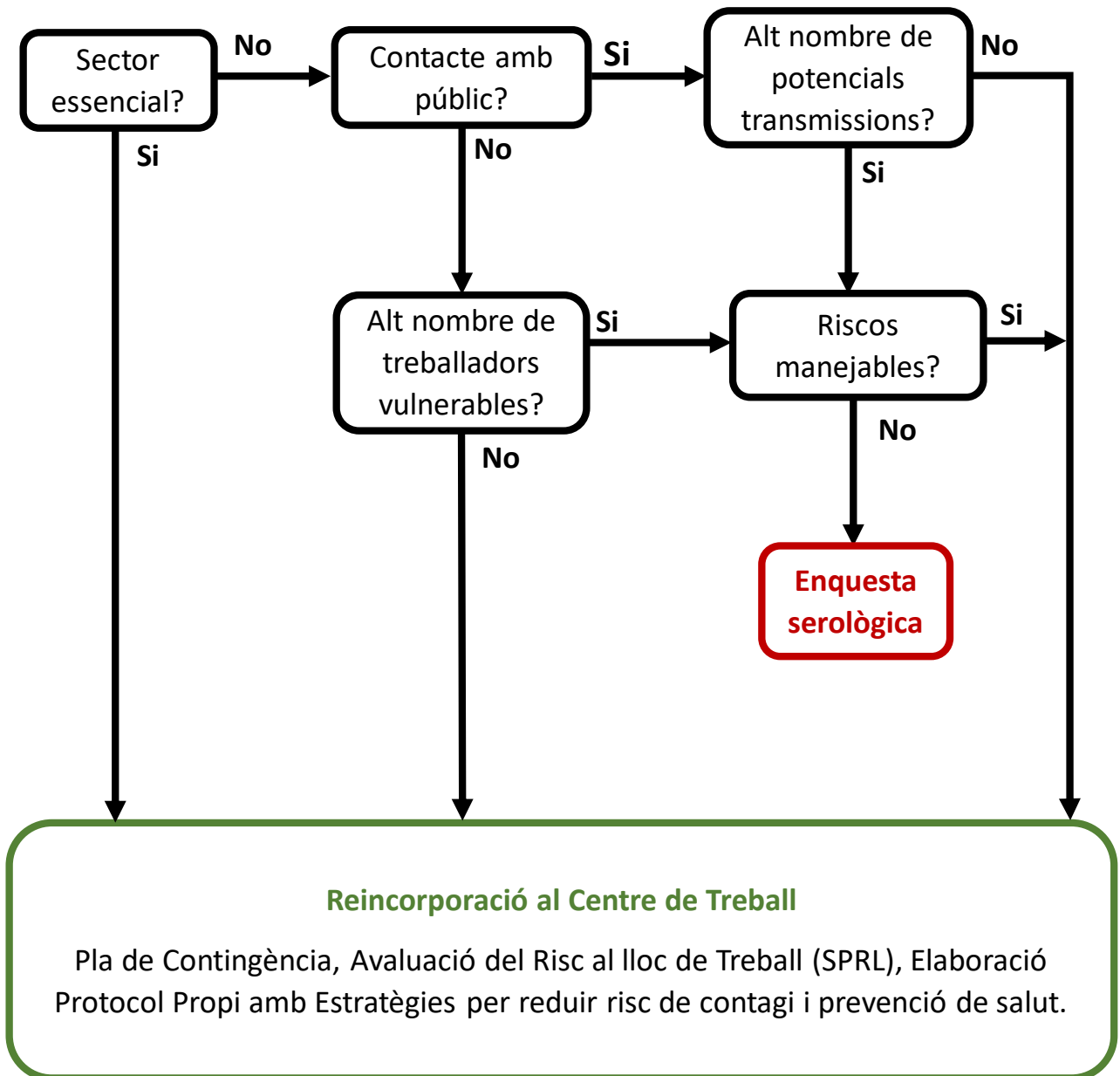


Cal registrar sempre:

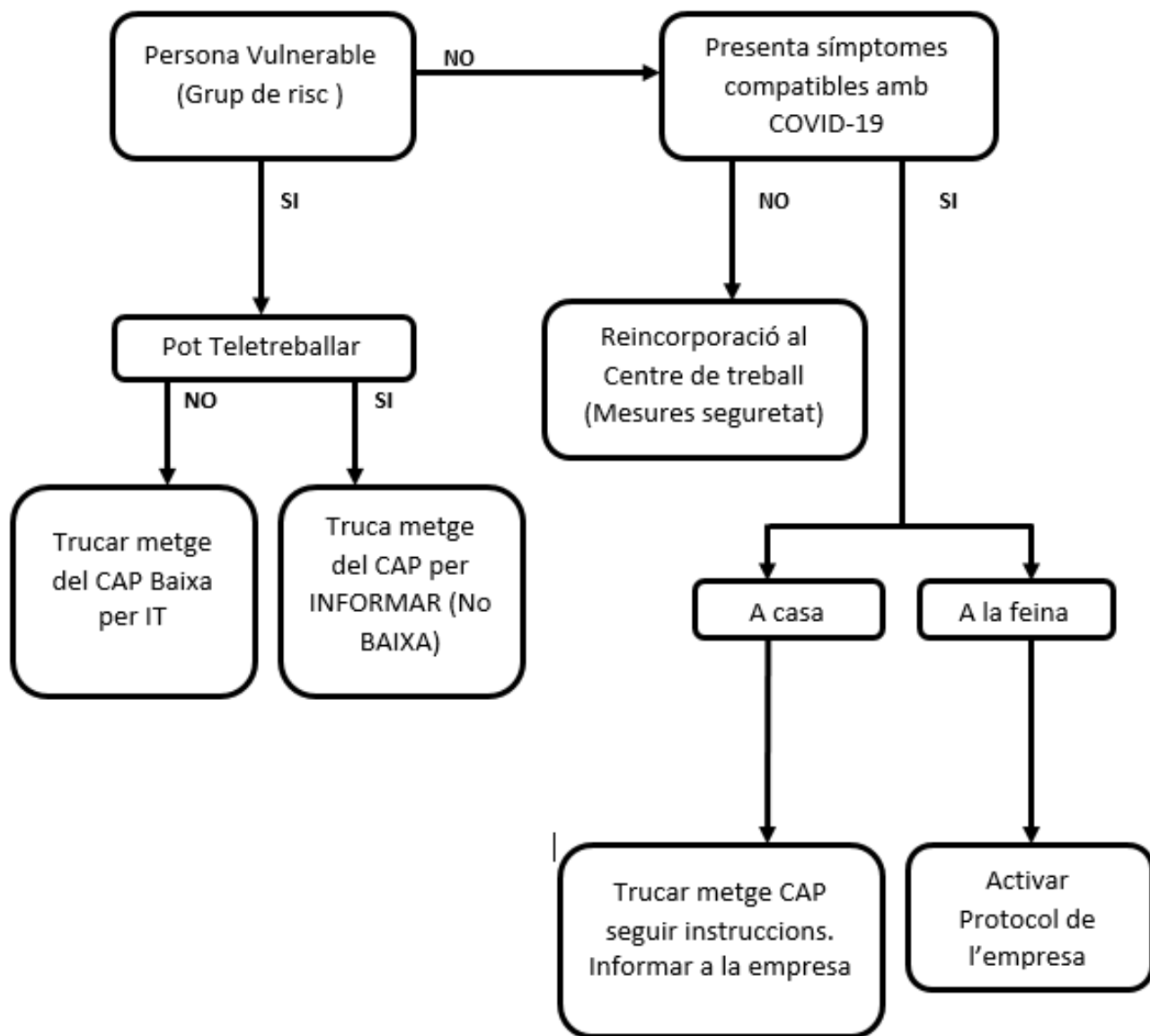
- Qui fa la neteja
- Quan es fa la neteja
- Amb què es fa la neteja

## Annex IV: Materials. Diagrames de reincorporació

Diagrama:



## Diagrama de persones:



## **Annex V: Principis generals de la prevenció de riscos laborals**

---

- Evitar els riscos.
- Avaluar els riscos que no poden evitar-se.
- Combatre els riscos que no poden evitar-se.
- Adaptar el lloc treball a la persona, en particular pel que fa al disseny de les activitats a dur a terme, així com a l'elecció de l'equip de treball i els mètodes de treball i producció, en particular amb la finalitat de limitar el treball monòton i el treball sincronitzat i reduir els efectes d'aquests en la salut.
- Tenir en compte l'evolució de la tècnica.
- Substituir el que és perillós pel que no és perillós o el que és menys perillós.
- Planificar la prevenció integrant, en un tot coherent, la tècnica, l'organització del treball, les condicions de treball, les relacions socials i la influència dels factors ambientals.
- Prendre mesures de protecció col·lectiva que els doni prioritats sobre les mesures de protecció individual.
- Donar les instruccions adequades als/les treballadors/es.

## **Annex VI: Guia de bones pràctiques per a la prevenció per sectors davant al COVID-19**

---

[Directrius de bones pràctiques en Obres de Construcció](#)

[Directrius de bones pràctiques al Sector Transport, Repartiment](#)

[Carrega/Descàrrega de mercaderies](#)

[Directrius de bones pràctiques en el comerç d'alimentació, begudes i productes de primera necessitat](#)

[Directrius de bones pràctiques en el sector d'afers socials](#)

[Directrius de bones pràctiques en el sector industrial](#)

## CONTACTE

---

C/ Joan Güell 90-92 | 08028 Barcelona  
Telèfon: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39  
info@dincat.cat | [www.dincat.cat](http://www.dincat.cat)

