

Recomanacions per al desconfinament de les persones treballadores

No s'anirà a treballar si es presenta alguna de la simptomatologia pròpia del COVID-19 o si s'ha estat en contacte estret amb alguna persona amb COVID-19 o si tens un factor de risc, estàs embarassada o pateixes alguna malaltia crònica. Abans de desplaçar-te al centre de treball has de contactar amb el servei de salut laboral, amb el teu centre d'atenció primària, o amb el 061 Salut Respon, on et donaran les instruccions pertinents.

Sempre que sigui possible, es recomana fer teletreball. La resta de treballadors que no puguin realitzar teletreball, han de seguir les indicacions i les recomanacions de prevenció i d'higiene que indiquem a continuació:

Durant la jornada:

- S'utilitzarà mascareta i guants.
- S'han de rentar sovint les mans amb sabó o gel hidroalcohòlic i sempre abans de començar i en acabar la jornada.
- Es mantindrà la distància de seguretat d'un metre i mig amb la resta de companys.
- Es tapanà la boca amb el colze en tossir o esternudar.
- S'evitarà tocar-se els ulls, el nas o la boca.
- No es compartiran estris ni eines i, si ho han de fer, ho es desinfectaran prèviament. Tampoc es compartiran equips i dispositius amb altres treballadors.
- S'evitarà les reunions presencials, afavorint les videoconferències o altres sistemes no presencials.
- S'ha de facilitar la tasca del personal de neteja i desinfecció, deixant l'espai de treball el més lliure possible.
- Es procurarà tocar el mínim imprescindible els elements comuns, necessaris per a realitzar les seves tasques.
- S'utilitzarà les escales en lloc de l'ascensor.
- Cal que els treballadors facin seguiment i vigilància dels possibles símptomes dos cops al dia i que ho reportin a l'aplicació STOP COVID19 CAT.

Quan s'arriba a casa després de la jornada laboral:

- S'utilitzarà les escales en lloc de l'ascensor.
- S'evitarà el contacte amb els veïns i es mantindrà la distància mínima d'un metre i mig de seguretat.
- Es deixaran a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres elements que no necessita a dins de casa.
- Es rentaran de seguida les mans. La neteja de les mans és essencial i cal fer-la amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- S'evitarà portar la roba del carrer per dins de casa. Es recomana dutxar-se, canviar-se la roba i s'evitarà espolsar la que ha portat quan la poseu a rentar.
- Es netejarà els estris que s'utilitzaran a dins de la llar, com el mòbil, la tauleta o les ulleres, amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- Es mantindrà a casa el mínim contacte possible amb persones vulnerables i es respectarà sempre la distància de seguretat.

Ús del cotxe:

Tant en cotxe particular com en cotxe d'empresa, s'ha establert que, com a màxim, anirà una persona per cada fila de seients, amb la màxima distància possible entre els ocupants (posicions en diagonal, no tot just darrere l'un de l'altre).

En el cas d'ús del cotxe d'empresa* en activitat laboral, inclòs el desplaçament al centre de treball, en vehicles de fins a 9 places inclòs el conductor, es permet més d'un ocupant si són treballadors d'un mateix centre de treball o desenvolupen l'activitat professional conjuntament

Neteja del cotxe:

- Es netejarà l'interior del cotxe de manera insistent abans i després de cada ús per prevenir qualsevol contagi de coronavirus. Les parts més utilitzades i amb un major risc són les següents: volant, canvi de marxes, fre de mà, manetes de les portes i el botó d'obrir i tancar el cotxe, ràdio o bé pantalla tàctil, climatitzador, cinturó, manetes ubicades a la columna de direcció com ara els intermitents o el neteja parabrises, el reposa braços, els ajustos de posició del seient, la superfície de contacte exterior, com els marcs de les portes o el maleter i la clau del vehicle.
- S'utilitzarà mascaretes, guants de làtex o líquids higiènics quan s'hagi d'abandonar el vehicle sigui per posar gasolina, fer la compra o pagar un peatge, per exemple.

També es retiraran els guants abans de tornar a entrar al vehicle ja que els agents infecciosos poden mantenir-se hores i inclòs dies sobre algunes superfícies, especialment les que més toquem.

- Per netejar l'interior del vehicle s'utilitzarà algun d'aquests productes de neteja:
 - Aigua i sabó, sempre en una quantitat raonable per evitar decoloracions o males olors
 - Productes que continguin, com a mínim, un 70% d'alcohol
 - Productes comercials fets específicament per netejar l'interior del vehicle
 - Netejar amb ozó, aquest gas té una acció microbicida, oxigenant i desodorant
 - Esprais desinfectants específics per a l'aire condicionat

El que no es farà en cap cas és netejar l'interior del cotxe amb lleixiu o aigua oxigenada, perquè amb tota seguretat es poden fer malbé les superfícies de l'habitacle. Tampoc s'utilitzarà solucions com amoníac.

Per omplir el dipòsit amb seguretat

S'extremarà les precaucions a l'hora d'omplir el dipòsit: s'estima que en els polsadors dels sortidors viuen casi tres milions de bacteries, s'utilitzarà guants i els tirarem abans de retornar al vehicle. Per pagar es farà a través de la mampara de seguretat de la gasolinera i preferentment amb targeta, evitant tocar qualsevol altre objecte.

*Tots els cotxes d'empresa van equipats amb un kit bàsic amb:

- Netejador desinfectant desengrassant amb esprai
- Gel Hidroalcohòlic
- Rotlle de paper
- Guants

Síntomes del Coronavirus:

- Febre
- Tos
- Sensació de falta d'aire
- Malestar General

Síntomes ens alguns casos:

- Pèrdua del gust
- Mal de cap
- Fatiga
- Mal de coll
- Dolor muscular
- Vòmits o diarrea

Si tens algun símptoma, podries tenir la malaltia, per això AÏLLA'T dels de casa, AVISA a les persones amb les que has estat en contacte perquè també s'aïllin i NO SURTIS de casa (ni a comprar, ni a passejar la mascota, etc.).

Urgències per coronavirus i sanitàries: 061

Consultes Generals: 012

Emergències: 112