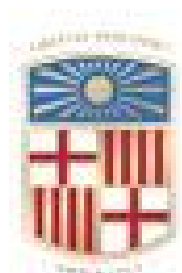


Agost 2020

Reincorporació segura als llocs de treball



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Oficina de Seguretat,
Salut i Medi ambient





Treball a distància

Les autoritats sanitàries continuen recomanant que, en la situació actual i sempre que sigui possible es fomenti la continuïtat del treball a distància per a aquell personal que el pugui dur a terme.

1

Accedeix al tràmit de treball a distància per a la situació excepcional COVID-19 a:

www.ub.edu/ossma/tramits/

 UNIVERSITAT DE BARCELONA

Oficina de Seguretat,
Salut i Medi Ambient

INFORMACIÓ + FONS DOCUMENTAL

Tràmits

Especialitats tècniques

 Coordinació d'activitats empresarials (CAE)	 Comunicat de risc  // Risk Communication 	 Notificació d'accidents o incidents  // Notification of accidents and incidents 	 Treball a distància (situació excepcional Covid 19)
 Pla d'acollida	 Normes per a visitants	 Full de declaració d'activitats  // Statement of activities 	 Compromís en matèria de prevenció de riscos a la UB
 Sol·licitud d'Equips de protecció individual	 Permís de treball		

1

Accedeix al tràmit de treball a distància per a la situació excepcional COVID-19 a:

www.ub.edu/ossma/tramits/



Emplena el formulari d'autoavaluació de condicions de seguretat



Completa la formació obligatòria de prevenció de riscos en entorn de treball a distància



Treball a distància
(situació excepcional Covid
19)

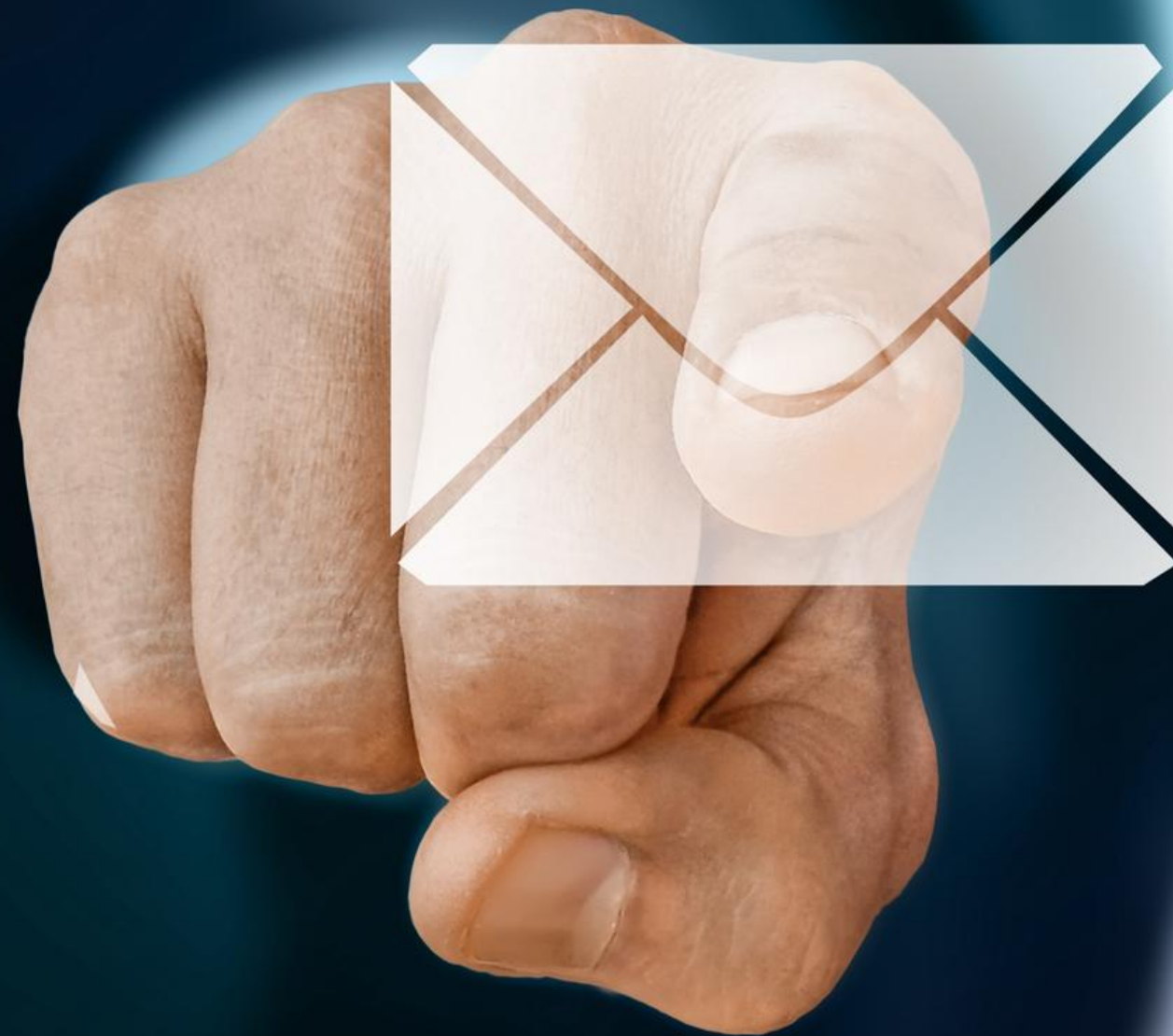
2

Organitza i planifica amb el teu o la teva cap el treball que faràs a casa



3

**Si tens qualsevol dubte en temes preventius,
posa't en contacte amb l'OSSMA
(ossma@ub.edu)**





Treball presencial

Abans de començar...

1

Recorda que no pots venir a treballar de forma presencial



**Si tens alguns dels
síntomes que
puguin estar
associats amb el
coronavirus**



**Si has estat en contacte
estret amb una persona
amb possible COVID-
19 els darrers 14 dies.**



2

Verifica si pertanys a un grup dels considerats vulnerables per a COVID

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



3

Si estàs en alguna de les situacions abans descrites, les persones vulnerables a la Covid 19 poden tornar a la feina presencial...



3

Si estàs en alguna de les situacions abans descrites, les persones vulnerables a la Covid 19 poden tornar a la feina presencial...



sempre que la seva condició clínica estigui controlada i així ho permeti



sempre que mantinguin les mesures de protecció de manera rigorosa



3

Si estàs en alguna de les situacions abans descrites, les persones vulnerables a la Covid 19 poden tornar a la feina presencial.

En cas de dubte, cal posar-se en contacte amb la Unitat de Medicina del Treball de l'OSSMA.



4

Si estàs autoritzat per accedir a les instal·lacions i no estàs en cap de les situacions abans descrites, o si tot i ser-hi el Servei Mèdic t'ha informat que pots treballar presencialment, pots preparar la teva activitat presencial, com indiquem a continuació.





Treball presencial

Preparació de mesures organitzatives per aconseguir garantir la distància interpersonal de seguretat

1

Definir, d'acord amb el teu o la teva cap, la redistribució d'espais de treball



2

Establiment de torns, d'acord amb el teu o la teva cap



3

Flexibilitat de l'horari, d'acord amb el teu o la teva cap



4

Identificació de tasques en què serà difícil respectar la distància de seguretat per tal de:



a)

Incorporar barreres físiques i elements de separació (mampares)



4

Identificació de tasques en què serà difícil respectar la distància de seguretat per tal de:



i b)

Determinar les condicions en que serà obligatori l'ús d'elements de protecció sanitaris (mascaretes quirúrgiques, pantalles facials, guants...) o equips de protecció individual (mascaretes FFP2...) en funció de l'activitat





Treball presencial

En accedir al lloc de treball i durant l'exercici de l'activitat presencial, **recorda**

1

Les normes bàsiques que has de complir en tot moment



a)

En accedir al centre, desinfectar-te
bé les mans amb gel hidroalcohòlic
i deixar-lo assecar abans de fer
qualsevol activitat.



1

Les normes bàsiques que has de complir en tot moment



b)

Portar ben posada la mascareta



1

Les normes bàsiques que has de complir en tot moment



c)

Mantenir sempre la distància
interpersonal segura ($>1,5$ m)



1

Les normes bàsiques que has de complir en tot moment



i d)

Rentar-te freqüent i
exhaustivament les mans amb
aigua i sabó o gel hidroalcohòlic



2

Posar-te la mascareta quirúrgica que t'hauran facilitat a l'entrada, i portar-la posada sempre i independentment de la distància



Resolució SLT/1648/2020



2

Posar-te la mascareta, i portar-la posada sempre i independentment de la distància



La mascareta quirúrgica l'has d'anar renovant en funció del seu ús.



3

**Has de rentar-te bé
les mans amb
freqüència, i sempre
que**



- a) Vagis al lavabo**
- b) Després de tossir, esternudar
o mocar-te**
- c) Abans de menjar o de
manipular aliments**



3

**Has de rentar-te bé
les mans amb
freqüència, i sempre
que**



**d) Després de manipular
deixalles o escombraries
i e) Després d'embrutar-te les
mans**



4

Has de posar-te guants obligatòriament



a)

Quan rebis material o paquets (posa't els guants per a agafar-los i desinfecta el material amb gel hidroalcohòlic; un cop desinfectat, ja pots manipular el material sense guants).



4

Has de posar-te guants obligatòriament



b)

Quan facis servir equips, eines o materials d'ús comú (que hauràs de desinfectar amb una tovalloleta impregnada en gel hidroalcohòlic abans i després de fer-los servir).



4

Has de posar-te guants obligatòriament



i c)

Quan desinfectis espais, taules, etc. amb productes químics com ara solució de lleixiu diluït o altres (en aquest cas, has de fer servir també ulleres de protecció o pantalla facial).



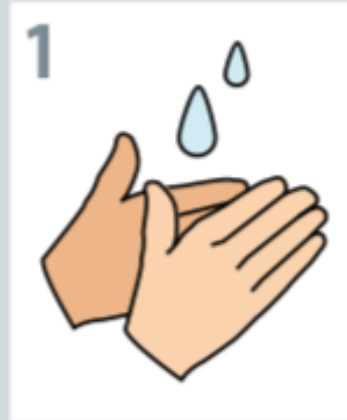
4

No és aconsellable l'ús continu de guants, donat que només serveixen de protecció si es fan servir correctament, i poden generar una falsa sensació de seguretat



Respira segur@

Cómo ponerse la mascarilla



1
Lavarse las manos y la cara.



2
Coger y abrir la mascarilla.



3
Tomar por la parte delantera y dejar libre las bandas de sujeción.



4
Ponerla sobre la cara y pasar las gomas por la cabeza, ajustar una por encima y otra por debajo de la oreja.



5
Ajustar los bordes de la mascarilla a su contorno.



6
Ajustar el clip nasal a la nariz.

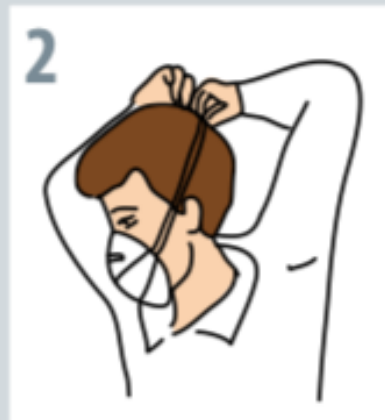


7
Cubrir con las manos y exhalar con fuerza para comprobar si hay fuga de aire.

Cómo quitársela



1
La mascarilla es la última protección a retirar.



2
Retirar las gomas sin tocar la parte delantera de la mascarilla contaminada.



3
Desechar la mascarilla en el contenedor indicado.



4
Lavarse las manos.

Qué no hacer



No llevarla fuera del lugar indicado.



No tocar la parte delantera de la mascarilla ni la cara.

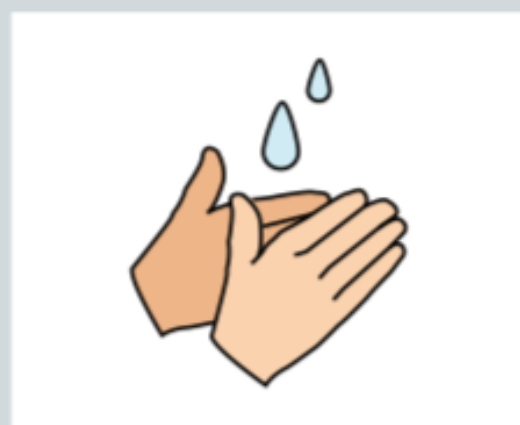


No llevar la mascarilla colgando.

De ti también depende

Manipula segur@

Antes de usar guantes



Lavarse las manos.

Cómo retirarlos

1



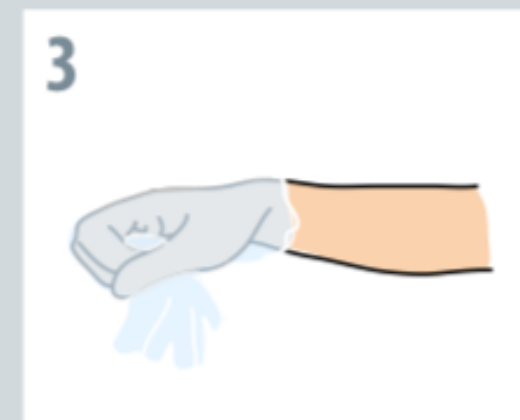
Pellizcar por el exterior del primer guante.

2



Retirar el guante en su totalidad sin tocar la parte interior del mismo.

3



Recoger el primer guante con la otra mano.

4



Retirar el segundo guante introduciendo los dedos por el interior.

5



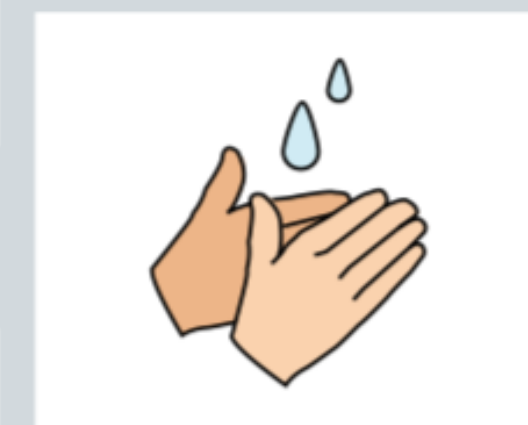
Retirar el guante sin tocar la parte externa del mismo.

6



Desechar los dos guantes en el contenedor adecuado.

Después

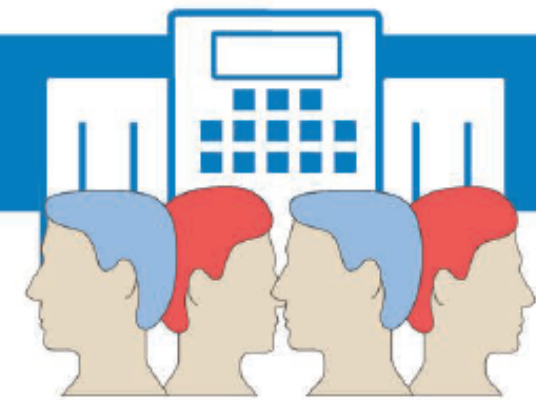


Lavarse las manos.

Recuerda: mientras los usas contaminas todo aquello que tocas
De ti también depende

Recomanacions sanitàries

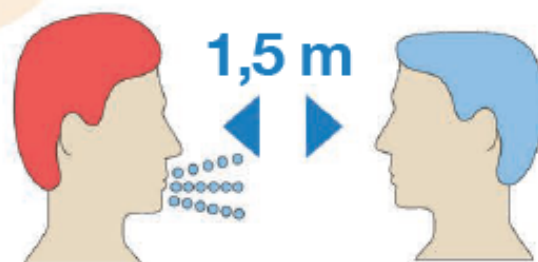
Mesures de prevenció per la reincorporació al centre de treball



/ Renteu-vos **sovint les mans** amb sabó o amb gel hidroalcohòlic.



/ **Manteniu la distància de seguretat de dos metres** amb la resta de companys.



/ **Utilitzeu les escales** en lloc de l'ascensor.



/ Eviteu **els petons** i les **encaixades de mans**.



/ Eviteu les **reunions presencials**, afavorint les **videoconferències** o altres **sistemes no presencials**.



/ Faciliteu la **tasca del personal de neteja i desinfecció**, deixant l'espai de treball el **més lliure possible**.

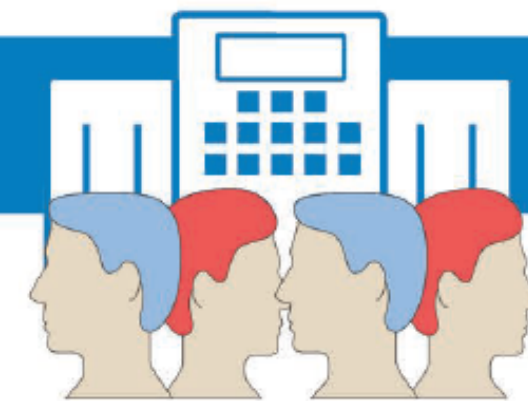


/ L'empresa us facilitarà els **elements de protecció individual** que es requereixin **en funció del risc**.

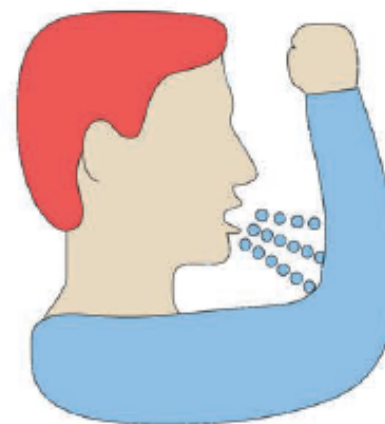


Recomanacions sanitàries

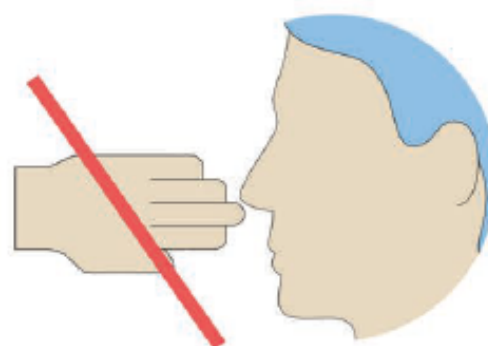
Mesures de prevenció per la reincorporació al centre de treball



/ Tapeu-vos amb el colze en tossir o esternudar.



/ Eviteu tocar-vos els ulls, el nas o la boca.



/ Eviteu compartir equips i dispositius amb altres treballadors.



/ 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.



/ Si teniu qualsevol símptoma, no acudiu al vostre centre de treball.

/ Es recomana l'ús de mascareta. Quan no es pugui garantir la distància de seguretat, el seu ús és obligatori.

Recomanacions sanitàries

Consells per desplaçar-vos a la feina



/ Utilitzeu, sempre que pugueu, **mitjans de transport individuals**, com la bicicleta, la moto o el cotxe, o **desplaceu-vos a peu**.

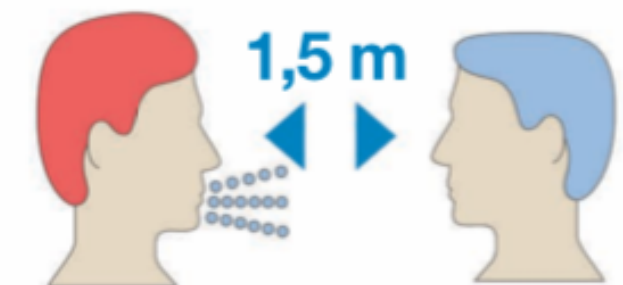


/ Si heu d'utilitzar un **transport col·lectiu**:

Utilitzeu **mareta**.



Mantingueu la **distància de seguretat** d'1 metre i mig a les andanes i dins dels vehicles.



Si us trobeu persones conegudes, **eviteu-ne el contacte** i mantingueu sempre la **distància aconsellada**.

Procureu **tocar** el mínim imprescindible els **elements comuns**, com ara botons, barres, portes, seients, vidres, etc.



Recomanacions sanitàries

Consells per desplaçar-vos a la feina



No utilitzeu l'ascensor, si el transport en té, però si l'heu de fer servir, que sigui individualment. És millor utilitzar les escales mecàniques o pujar i baixar a peu, i sempre mantenint una distància d'un metre entre persones.



Quan sortiu del transport públic i arribeu a la feina, **renteu-vos molt bé les mans** amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques.



A les **estacions i parades** de transport públic, feu una **cua ordenada** i mantingueu la distància de seguretat.

Intenteu evitar les hores punta, i sempre que pugueu, **flexibilitzeu els horaris** d'entrada i sortida a la feina.



Fem un petit repàs...



Compleix amb totes les mesures de prevenció que se t'indiquin.



Manté sempre la distància de seguretat interpersonal d'1.5 metres.



Evita la salutació amb proximitat i el contacte físic, especialment l'encaixada de mans.

Fem un petit repàs...

Evita, en la mesura del possible, utilitzar equips, dispositius, estris i objectes d'altres treballadors. En cas que sigui necessari, augmenteu les mesures de precaució i, si podeu, desinfecteu-los abans i després d'usar-los. Si no és possible, renteu-vos les mans immediatament després d'haver-los fet servir.

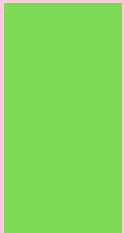
Fem un petit repàs...

Renta't freqüentment les mans amb aigua i sabó, i utilitza les solucions hidroalcohòliques. Cada rentat ha de durar almenys 20 segons, amb aigua i sabó, i fes-ho especialment després de tossir o esternudar o després de tocar superfícies potencialment contaminades.

Fem un petit repàs...

Cobreix-te el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús en tossir i esternudar, i llença'l a continuació a una galleda d'escombraries (fracció resta). Si no disposeu de mocadors, empreu la part interna del colze per no contaminar les mans.

Fem un petit repàs...

 Evita tocar-te els ulls,
el nas o la boca.

 Facilita el treball al personal de neteja
quan abandonis el teu lloc deixant-lo
lliure d'objectes i qualsevol element
que dificulti la neteja i la desinfecció.

Fem un petit repàs...



Llença qualsevol deixalla d'higiene personal
-especialment, els mocadors d'un sol ús-
immediatament a les papereres o
contenidors.

Fem un petit repàs...

Si notes que comences a tenir símptomes:

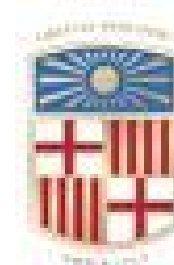
- avisa als teus companys i superiors,
- extrema les precaucions tant de distanciament social com d'higiene mentre estiguis al lloc de treball i
- contacta immediatament amb
 - el servei de prevenció de riscos laborals,
 - el teu metge d'atenció primària,
 - al telèfon d'atenció a la COVID-19, o
 - utilitza l'aplicació STOP COVID19 CAT des del teu telèfon mòbil o tauleta.

TREBALLA SEGUR

**I DAVANT DE QUALSEVOL DUBTE, CONTACTA AMB LA
PERSONA RESPONSABLE DEL TEU ESPAI I AMB L'OSSMA**

ossma@ub.edu

**LA INTEGRACIÓ DE LA PREVENCIÓ ÉS VITAL EN AQUESTA
SITUACIÓ: CORESPONSABILITZA'T**



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Oficina de Seguretat,
Salut i Medi ambient