

REINCORPORACIÓ SEGURA ALS LLOCS DE TREBALL

-Agost 2020-

Mesures de prevenció aplicables en les diferents fases de desescalada del confinament

Si treballaràs 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. Si és la teva situació:

1. Accedeix al tràmit de treball a distància per a la situació excepcional COVID-19 que hem preparat, <http://www.ub.edu/ossma/tramits/> i emplena el formulari d'autoavaluació de condicions de seguretat. Completa'l amb la formació obligatòria de prevenció de riscos en entorn de treball a distància que hi trobaràs.
2. Organitza i planifica conjuntament amb el teu o la teva cap el treball que faràs a casa.
3. Si tens qualsevol mena de dubte en temes preventius, posa't en contacte amb l'OSSMA (ossma@ub.edu).



Treball a distància
(situació excepcional Covid 19)

Si treballaràs de forma presencial

1. Recorda que no pots venir a treballar de forma presencial:
 - Si tens alguns dels símptomes 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, i d'acord amb el Pla sectorial d'universitats i amb la resolució del rector de 2 de juliol amb efectes 6 de juliol, 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, i sempre que mantinguin les mesures de protecció de manera rigorosa. En cas de dubte, s'han de posar 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.
5. Acorda amb la teva o el teu cap les mesures organitzatives que es descriuen a continuació, que van orientades a aconseguir garantir la distància interpersonal de seguretat. Definir, si escau:
 - La redistribució d'espais de treball,
 - Establiment de torns,
 - Flexibilitat de l'horari,
 - Identificació de tasques en què serà difícil respectar la distància de seguretat per tal de:
 - Incorporar barreres físiques i elements de separació (mampares).
 - Determinar les condicions en què serà obligatori l'ús d'elements de protecció sanitaris (pantalles facials, guants, ...) o equips de protecció individual (mascaretes FFP2, ...) en funció de l'activitat. Recorda que la mascareta és obligatòria actualment en qualsevol activitat i independentment de la distància de seguretat.

Qüestionari vulnerabilitat COVID19

Detecció de personal especialment vulnerable a SARS-CoV2 i d'altres possibles situacions d'especial sensibilitat. Protocol específic per a la declaració d'activitats del personal de la Fase 2 del Pla de desescalada del confinament (versió 30/4/20), que ha de realitzar tasques de recerca imprescindibles que no es puguin desenvolupar a distància.

6. En accedir al teu lloc de treball i durant l'exercici de la teva activitat presencial, recorda:

- I. Les normes bàsiques que has de complir en tot moment:
 - Quan accedeixis al centre has de desinfectar-te bé les mans amb gel o solució hidroalcohòlica i deixar assecar abans de fer qualsevol activitat.
 - Portar ben posada la mascareta
 - Mantenir sempre la distància interpersonal segura (>1.5m).
 - Rentar-te freqüent i exhaustivament les mans amb aigua i sabó o amb gel hidroalcohòlic¹.
- II. Que has de posar-te la mascareta quirúrgica que t'hauran facilitat a l'entrada, i portar-la posada sempre i independentment de la distància, d'acord amb la normativa actual: [Resolució SLT/1648/2020](#)
La mascareta quirúrgica l'has d'anar renovant en funció del seu ús.
- III. Has de rentar-te bé les mans amb freqüència, i sempre que:
 - Vagis al lavabo
 - Després de tossir, esternudar o mocar-se
 - Abans de menjar o de manipular aliments
 - Després de manipular deixalles o escombraries
 - Després d'embrutar-se les mans
- IV. Has de posar-te guants obligatòriament:
 - 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).
 - 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).
 - 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).

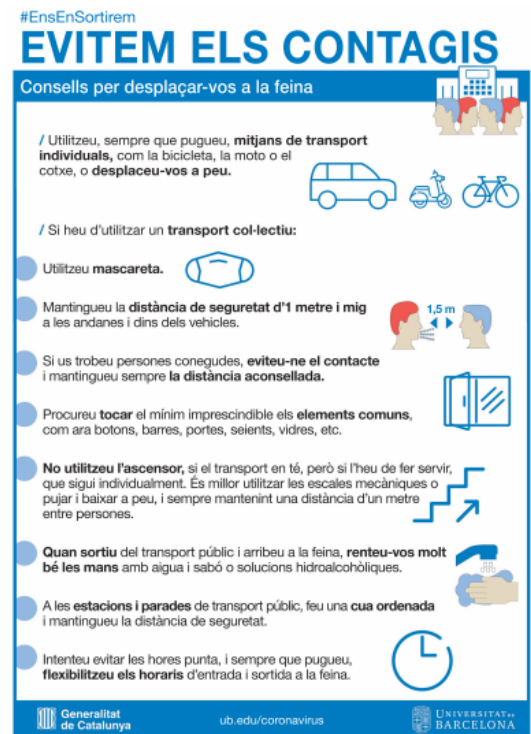
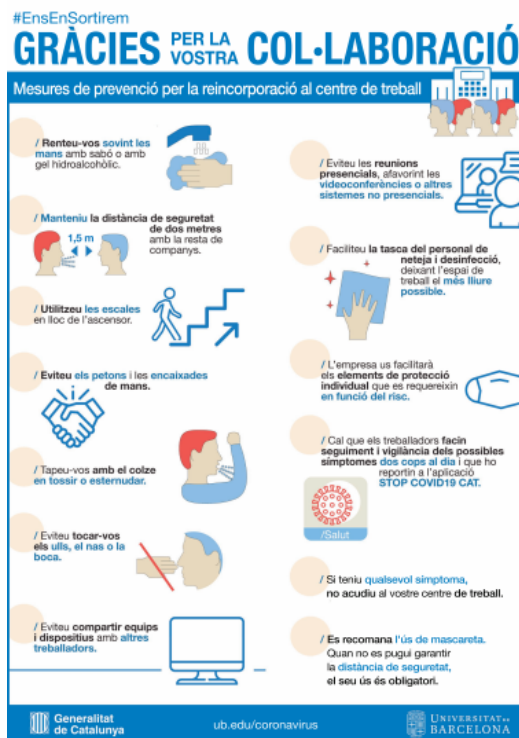
No és aconsellable l'ús continu de guants, donat que només serveixen de protecció si es fan servir correctament, i poden generar una falsa sensació de seguretat.

7. Aquí tens unes infografies per aprendre a posar-te correctament la mascareta i els guants:



¹ És important deixar assecar bé el gel hidroalcohòlic i no fer servir, de forma immediata cap equip que pugui tenir foc o flama.

8. No oblidis les recomanacions sanitàries



9. 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.
- 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.
- 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.
- 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, empreneu la part interna del colze per no contaminar les mans.
- 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.
- Lença qualsevol deixalla d'higiene personal -especialment, els mocadors d'un sol ús- immediatament a les papereres o contenidors.
- 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, amb 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.

10. **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: Co-responsabilitza't!!