

Fitxa informativa per als treballadors per prevenir els riscos derivats de la COVID-19

ANANT A LA FEINA:

Informe-vos de les noves mesures de seguretat i higiene establertes per l'empresa. Si teniu dubtes informeu-vos abans i seguïu les recomanacions de prevenció de **Govern i Salut**.

Feu el test d'autoavaluació a la web **coronavirus.govern.ad**
Si teniu febre o simptomatologia (tos i sensació de falta d'aire, símptomes digestius o dolor abdominal) aviseu a l'empresa i truqueu al metge de capçalera.

Si al nucli familiar hi ha una persona confinada per simptomatologia o COVID-19, han de passar **14 dies** sense símptomes ni febre per anar a treballar.

Per arribar a la feina el millor és anar sol, a peu, en bicicleta, en moto o en cotxe. Si aparqueu el cotxe a l'empresa, sortiu del cotxe quan no trobeu companys que fan el mateix. Si és necessari espereu dins del cotxe. El cotxe s'ha de **desinfectar** cada dia.

Si heu d'anar amb transport públic, poseu-vos la mascareta, i respecteu les **distàncies de seguretat** quan feu la cua per entrar, i també quan estigueu dins del transport.

Si trobeu persones conegudes, eviteu el contacte i respecteu la distància. Eviteu tocar superfícies amb les mans, com per exemple baranes, vidres, portes, etc. En arribar a la feina **renteu-vos bé les mans** amb aigua i sabó.

TORNANT A CASA:

Durant el trajecte cap a casa s'han de mantenir les **mateixes normes** de seguretat i higiene que per anar a l'empresa.

Quan arribeu a casa, deixeu les sabates, les claus, i les bosses a l'entrada. **Renteu-vos de seguida les mans**. Deixeu la roba en una bossa i dutxeu-vos. Eviteu portar la roba que heu fet servir a fora, per casa.

En arribar a casa, torneu a prendre-us la temperatura i vigileu la vostra **simptomatologia**.

Fitxa informativa per als treballadors per prevenir els riscos derivats de la COVID-19

A LA FEINA:

Eviteu el contacte directe amb companys i respecte la **distància social** mínima d'un metre (preferiblement de dos metres). En cas de **NO** poder complir amb la distància de dos metres, és obligatori l'ús de mascareta.

Sempre que es pugui, feu teletreball i **eviteu reunions** presencials. En el cas de fer reunions presencials és preferible realitzar-les a **l'aire lliure** sempre que es pugui (utilitzant mascareta quan no es mantingui la distància de dos metres).

Eviteu compartir equips, eines o dispositius de treball amb altres treballadors. Si ho feu, desinfecteu-lo abans i després d'utilitzar-lo, i utilitzeu mascaretes i guants.

Deixeu el lloc de treball **net i endreçat** per facilitar la seva neteja. Llenceu els mocadors, els EPI, els gots d'aigua i tota la brossa a la paperera i, després, tanqueu la bossa. Si aneu al WC recordeu buidar la cisterna amb la tapa tancada.

Si a la feina teniu tos seca, dificultat per respirar, febre, mal de cap intens, aviseu al vostre responsable. **Torneu a casa** i aviseu el vostre metge referent.

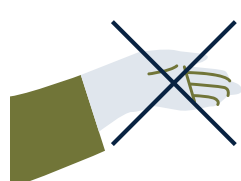
Eviteu compartir menjar, begudes, cigarretes o estris personals amb altres treballadors. No s'han de compartir els EPI personals.

Feu la sortida de la feina de forma **esglaonada**. Si heu d'agafar el vehicle de l'aparcament, feu-ho de manera que no coincideixi amb el conductor del vehicle que tingueu al costat.

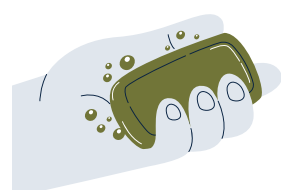


Mantingueu l'entorn de treball segur!

Practiqueu una bona higiene



Mantingueu la **distància social**



Renteu-vos les mans contínuament i programeu recordatoris regulars per rentar-vos-les.



Desinfecteu les superfícies com les portes, equips informàtics i escriptoris regularment



Eviteu tocar-vos la cara i cobriu-vos-la en tossir o esternudar



Ventileu el lloc de treball, almenys tres vegades al dia durant 10 minuts.

Limiteu les reunions i els viatges no essencials

Utilitzeu **videoconferències** en lloc de reunions presencials

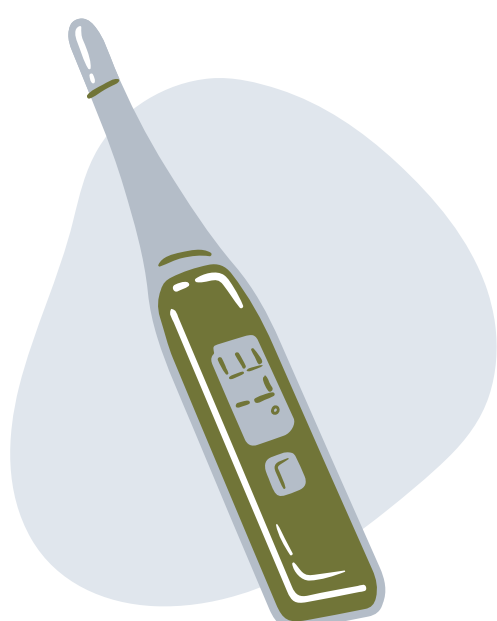
Quan no sigui possible realitzar videoconferències, reuniu-vos en **sales i espais ben ventilats**

Reduiu els desplaçaments no essencials



Quedeu-vos a casa si ...

- Presenteu símptomes
- Teniu un familiar confinat a casa
- Heu tingut contacte amb una persona diagnosticada recentment



Cuideu el benestar emocional i mental

Una pandèmia és un moment estressant i angoixant per a tots.

Estem aquí per donar-vos suport!