



# GOVERN ILLES BALEARS

**Mesures preventives  
generals amb relació a  
l'alerta per la COVID-19  
(SARS-CoV-2) per**

## **OFICINES**

**Fase II**

29 de mayo de 2020

## INDEX

I. Introducció	3
II.- Mesures en matèria d'aforament per als establiments i locals oberts al públic.	4
III. Qüestionari previ d'incorporació al lloc de feina	5
IV. Mesures preventives adoptar per les empreses	5
1. Protocols d'actuació i mesures generals	5
2. Informació i formació	9
3. Distància de seguretat	9
4. Mesures d'higiene individual	11
5. Mesures de neteja i desinfecció de l'establiment	12
6. Cas de sospita de contagi	15
6.1. Sospita de contagi d'una persona treballadora al centre de treball	15
6.2. Sospita de contagi d'una persona treballadora al seu domicili	16
7. Persones treballadores especialment sensibles/altres	17
8. Mesures preventives als desplaçaments	17
V. Mesures higièniques de protecció individual a l'establiment	18
1. Per a proveïdors i empreses de manteniment externes	18
2. Mesures addicionals d'higiene i de protecció dels clients	20
3. Per a les persones treballadores	21
V. Decàleg de mesures preventives a adoptar per les persones treballadores	21
VI. Annex I - Aspectes psicosocials de la tornada al treball després de l'aparició del covid-19	23

## I. Introducció

La COVID-19 és una malaltia produïda per un nou virus, el coronavirus SARS-CoV-2, anteriorment desconegut en patologia humana, que pertany a la família Coronaviridae.

Segons la informació que es disposa, es transmet a través de les secrecions de persones infectades, principalment per contacte directe amb gotes respiratòries de més de 5 micres (capaces de transmetre a distàncies de fins a 2 metres) i les mans o els fòmits contaminats amb aquestes secrecions després del contacte amb la mucosa de la boca, nas i ulls.

Pel que fa a l'evolució constant de la situació en relació amb la COVID-19 (SARS-CoV-2), es recomana visitar la pàgina del Ministeri de Sanitat, actualitzada permanentment:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

També és aconsellable revisar la informació proporcionada a la pàgina web de la Conselleria de Salut i Consum de la comunitat autònoma:

<https://www.caib.es/sites/coronavirus/es/portada/>

Donat que el contacte amb el virus pot afectar a entorns sanitaris i no sanitaris, correspon a les empreses avaluar el risc d'exposició i seguir les recomanacions emeses pel servei de prevenció, seguint les pautes i recomanacions realitzades per les autoritats sanitàries.

Es pot procedir a la reobertura al públic de tots els establiments d'activitats de serveis professionals dels quals l'activitat s'hagués suspès després de la declaració de l'estat d'alarma en virtut del que disposa l'article 10.1 de Reial Decret 463/2020, de 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, amb independència de la superfície útil que es disposi, sempre que compleixin tots els requisits següents:

- a. Que es redueixi al quaranta per cent l'aforament total en els establiments d'oficines. En el cas d'establiments distribuïts en diverses plantes, la presència de clients a cadascuna d'elles haurà de guardar aquesta mateixa proporció. [1]
- b. En qualsevol cas, s'haurà de garantir una distància mínima de dos metres entre clients. En els locals destinats a oficines en què no sigui possible mantenir aquesta distància, es permetrà únicament la permanència dins del local d'un client.
- c. Que s'estableixi un horari d'atenció amb servei prioritari per a majors de 65 anys.

## **II. Mesures en matèria d'aforament per als establiments d'oficines obertes al públic.**

Els establiments d'oficina hauran d'exposar al públic l'aforament màxim de cada local i assegurar que aquest aforament, així com la distància de seguretat interpersonal de dos metres es respecta al seu interior.

Per a això, els establiments han d'establir sistemes que permetin el recompte i control de l'aforament, de manera que aquest no sigui superat en cap moment, i que haurà d'incloure als mateixos treballadors.

L'organització de la circulació de persones i la distribució d'espais s'haurà de modificar, quan calgui, amb l'objectiu de garantir la possibilitat de mantenir les distàncies de seguretat interpersonal de dos metres exigida pel Ministeri de Sanitat. Preferiblement, sempre que un local disposi de dues o més portes, es podrà establir un ús diferenciat per a l'entrada i la sortida, reduint així el risc de formació d'aglomeracions.

Sempre que sigui possible, es fomentarà la continuïtat del teletreball per a aquells treballadors que puguin realitzar la seva activitat laboral a distància.

En els establiments d'oficina que disposin d'aparcaments propis per als seus empleats i clients, quan a l'accés a les instal·lacions, els lectors de tiquets i targetes d'empleats no pugués realitzar-se de manera automàtica sense contacte, aquest serà substituït per un control manual continu per part de personal de seguretat sempre que sigui possible, per a millor seguiment de les normes d'aforament, en cas de no existir aquesta figura, es designarà a personal de la empresa per fer aquest seguiment. Aquest personal també supervisarà que es compleix amb les normes d'arribada i sortida esglaonada dels empleats al seu lloc de treball, segons els torns establerts pel centre.

Si és el cas, i llevat que estrictes motius de seguretat recomanin el contrari, les portes que es troben en el recorregut entre el pàrquing i l'accés a l'oficina o els vestidors dels empleats romandran obertes per evitar la manipulació dels mecanismes d'obertura.

Les accions comercials o de promoció que realitzin les oficines, hauran d'estar acompanyades de mesures destinades a assegurar que no es generen aglomeracions que impedeixin el manteniment de la distància de seguretat o el compliment dels límits d'aforament, en tal cas, cal adoptar les mesures adequades per tal d'evitar-les, inclòs el cessament immediat de les esmentades accions comercials o de promoció si resultés necessari.

Aquest document estableix les mesures preventives generals davant el contagi de la COVID-19 als establiments i locals destinats a l'activitat d'oficina. Tot això, sense perjudici de l'obligació de compliment de les prescripcions previstes a les Ordres Ministerials publicades durant l'estat d'alarma.

### III. Qüestionari previ d'incorporació al lloc de feina

Abans de la represa de l'activitat, les empreses han de facilitar als treballadors el "Qüestionari previ d'incorporació del treballador". Una vegada complimentat el qüestionari s'ha d'enviar al servei de prevenció de riscos laborals, el més aviat possible, opcionalment l'enviament es podrà realitzar utilitzant els mitjans telemàtics admesos per la legislació vigent.

L'objectiu d'aquest qüestionari és garantir, en compliment de les mesures de confinament decretades per l'Estat, la seguretat dels propis treballadors, els seus companys i companyes, així com del públic en general.

En qualsevol cas, un cop avaluades les dades de cada un dels qüestionaris, el servei de prevenció procedirà segons el protocol d'actuació davant casos possibles, confirmats o probables, publicat pel Ministeri de Sanitat, es tindrà en compte sempre d'utilitzar la darrera versió actualitzada.

El qüestionari està disponible al següent link:

<http://www.caib.es/sites/coronaviruseconomia/f/318780>

### IV. Mesures preventives a adoptar per les empreses

#### 1. Protocols d'actuació i mesures generals

Es desenvoluparà un protocol general amb les mesures a implantar en relació a la prevenció de la COVID-19. Aquest protocol se sotmetrà a consulta del Comitè de seguretat i salut laboral o dels delegats i delegades de prevenció. En aquest sentit, aquest document estableix les condicions mínimes a garantir, sense perjudici que cada empresa prengui altres mesures que incrementin el nivell de protecció.

Les mesures, si escau, s'establiran individualment per a cada secció de l'establiment en o la prestació del servei, principalment perquè hi ha moltes mesures, com el manteniment de les distàncies de seguretat, que depenen de les característiques dels espais de treball, la revisió de la planificació de les tasques que tenen actualment i els mitjans amb que compta l'establiment. Per a l'elaboració d'aquests protocols es tindrà en compte l'assessorament dels serveis de prevenció de riscos laborals.

Es realitzarà la corresponent coordinació d'activitats empresarials, per garantir la protecció de tots els treballadors, tenint en compte tant els riscos del personal propi present en el lloc de treball, i si escau, els autònoms.

Hi haurà disponible un registre diari on es recollirà el nom del treballador/ra, número de DNI, data d'entrada i sortida i signatura de tot el personal que accedeix a l'establiment, incloent-hi el control de visites o persones que hi accedeixen puntualment com a proveïdors, comercials, etc. Aquesta informació és molt important no només per tal que no entrin persones no autoritzades, sinó també perquè si hi ha un contagi o similar, hem de ser capaços de proporcionar la informació immediatament a les autoritats sanitàries. El protocol ha d'especificar com s'organitza el registre i la persona o persones

responsables d'aquest. Els clients que accedeixin a l'establiment per a la compra de productes o serveis queden exclosos d'aquest control.

Es respectarà en tot cas l'aforament màxim permès que serà del quaranta per cent de l'aforament total permès del local. En el cas d'establiments distribuïts en diverses plantes, la presència de clients en cadascuna d'elles haurà de guardar aquesta mateixa proporció.

En qualsevol cas, s'haurà de garantir una distància mínima de dos metres entre clients. En els establiments d'oficines en què no sigui possible mantenir aquesta distància, es permetrà únicament la permanència dins del local d'un client.

Els establiments d'oficines hauran d'exposar a el públic l'aforament màxim de cada local i assegurar que aquest aforament, així com la distància de seguretat interpersonal de dos metres, es respecta al seu interior.

Per això, els establiments d'oficines hauran d'establir sistemes que permetin el recompte i control de l'aforament, de manera que aquest no sigui superat en cap moment, i que haurà d'incloure als mateixos treballadors.

S'establirà un horari d'atenció amb servei prioritari per a majors de 65 anys.

Es garantirà l'atenció individualitzada a el client amb la deguda separació física o, en el cas que això no sigui possible, mitjançant la instal·lació de mitjans de protecció física com a taulells de recepció o mampares.

Als establiments d'oficines en els quals sigui possible l'atenció personalitzada de més d'un client al mateix temps haurà d'assenyalar-se de manera clara la distància de seguretat interpersonal de dos metres entre clients, amb marques en el sòl, o mitjançant l'ús de balises, cartelleria i senyalització. En tot cas, l'atenció als clients no podrà realitzar-se de manera simultània a diversos clients pel mateix treballador.

S'estableix amb caràcter general, l'ús obligatori de màscares a persones de sis anys en endavant en la via pública, en espais a l'aire lliure i en qualsevol espai tancat d'ús públic o que es trobi obert a el públic, sempre que no sigui possible mantenir una distància de seguretat interpersonal de al menys dos metres, sent recomanable el seu ús per a la població infantil d'entre tres i cinc anys.

Aquesta obligació està justificada no només per la alta transmissibilitat del virus, sinó també per la capacitat que han demostrat les mascaretes per bloquejar l'emissió de gotes infectades, molt important quan no és possible mantenir la distància de seguretat.

L'obligació continguda en el paràgraf anterior no és exigible en els supòsits següents:

- a) Persones que presentin algun tipus de dificultat respiratòria que es pugui veure agreujada per l'ús de mascareta.
- b) Persones en què l'ús de mascareta resulti contraindicat per motius de salut degudament justificats, o que per la seva situació de discapacitat o

dependència presentin alteracions de conducta que facin inviable la seva utilització.

c) Desenvolupament d'activitats en què, per la mateixa naturalesa d'aquestes, resulti incompatible l'ús de la mascareta.

d) Causa de força major o situació de necessitat.

S'entén complerta l'obligació a què es refereix l'apartat anterior mitjançant l'ús de qualsevol tipus de mascareta, preferentment higièniques i quirúrgiques, que cobreixi nas i boca.

Tots els establiments d'oficines que puguin procedir a l'obertura al públic, podran establir, si s'escau, sistemes de recollida dels productes adquirits per telèfon o en línia, sempre que garanteixi una recollida esglaonada que eviti aglomeracions a interior del local o el seu accés.

No s'utilitzaran els banys de l'establiment per part dels clients, excepte en cas estrictament necessari. En aquest últim cas, es procedirà immediatament a la neteja de sanitaris, aixetes i poms de les portes.

En els establiments d'oficines en els quals hi hagi ascensor o muntacàrregues es limitarà el seu ús al mínim imprescindible, l'ocupació màxima dels mateixos serà d'una persona, tret que sigui possible garantir la separació de dos metres entre elles, o en aquells casos de persones que puguin requerir assistència, i en aquest cas també es permetrà la utilització pel seu acompanyant.

Tots els establiments d'oficines hauran de disposar de papereres amb tapa i pedal, en els quals poder dipositar mocadors i qualsevol altre material d'un sol ús. Aquestes papereres hauran de ser netejades de manera freqüent i almenys una vegada al dia i el seu contingut s'eliminarà mitjançant bosses amb tancament hermètic.

No es podrà posar a la disposició dels clients productes de prova.

En el cas de disposar d'equipament de venda automàtica, màquines de «vending» el titular de les mateixes haurà d'assegurar el compliment de les mesures d'higiene i desinfecció adequades tant de les màquines com dels locals, així com informar els usuaris del seu correcte ús mitjançant la instal·lació de cartellera informativa.

El fitxatge amb empremta dactilar serà substituït per qualsevol altre sistema de control horari que permeti garantir les mesures higièniques adequades per a la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors, o bé s'haurà de desinfectar el dispositiu de fitxatge abans i després de cada ús, advertint als treballadors d'aquesta mesura.

Les tasques de ventilació periòdiques s'han de dur a terme en el local, com a mínim diàriament durant el temps necessari que permeti la renovació de l'aire.

Amb relació als sistemes de ventilació i climatització mecànica s'han d'utilitzar sistemes que permetin la renovació de l'aire de manera controlada. En tot cas, s'haurà de reforçar la neteja i el manteniment dels filtres d'aire dels circuits i

optar per equips amb filtres amb demostrada eficàcia com a barrera de partícules víriques es recomana mantenir la climatització a una temperatura entre 23-26°C i revisar el nivell de ventilació perquè la renovació de l'aire es faci sense risc.

Es recomana tenir en compte el possible estrés emocional de les persones treballadores en el moment de la reobertura. S'adjunta l'Annex I: Aspectes psicosocials de la tornada al treball després de l'aparició de la covid-19 - Consells per treballadors/res i empresariat.

L'assistència al magatzem de productes serà també individual, sempre que garanteixin una recollida esglaonada que eviti aglomeracions a l'interior o el seu accés.

Recepció de productes i contacte amb els proveïdors

1. Programar les cites al calendari.
2. Rebre els productes a l'entrada de l'immoble. Es recomana netejar/desinfectar caixes, paquets abans de posar-los en el emmagatzematge o prestatgeries per a la venda.

Sense perjudici de poder utilitzar els diferents mitjans permesos legalment, es fomentarà el pagament amb targeta o altres mitjans que no suposin contacte físic entre dispositius. Es realitzarà la neteja i desinfecció del datàfon després de cada ús, així com el TPV, si l'empleat que l'utilitza no és sempre el mateix. Si és efectiu, utilitzeu un contenidor on dipositar els diners i després retirar-lo sense contactes directes. Lliurar el canvi de la mateixa manera.

Es recomana la col·locació a l'entrada d'estores humitejades amb lleixiu diluït per desinfectar les sabates dels clients.

## 2. Informació i formació

- Totes les persones treballadores seran informades i formades de nou procediment de treball establert a les seves empreses per al control del risc de la infecció per la COVID-19 en l'entorn de treball. La informació i formació serà realitzada per les empreses amb l'ajuda dels serveis de prevenció i d'acord al darrer document ministerial amb el procediment d'actuació per els serveis de prevenció de riscos laborals en front de l'exposició al SARS-CoV-2.
- Informar a tots els/les treballadors/traballadores de totes les mesures de prevenció i de desinfecció i neteja que es duen a terme al centre, així com dels protocols que han d'aplicar a la realització de les tasques.
- D'altra banda, diàriament els hi recordarà als treballadors les mesures preventives a prendre en la realització de les tasques així com de la darrera informació disponible.



- Es recomana informar als treballadors dels serveis que es realitzaran i dels que no es realitzaran a l'establiment durant el període de transició.
- La infografia estarà disponible a  
[https://www.caib.es/sites/coronavirus/es/informacion\\_general\\_sobre\\_el\\_covid-19/](https://www.caib.es/sites/coronavirus/es/informacion_general_sobre_el_covid-19/)
- Es donarà específicament informació i formació al personal en termes d'higiene i d'ús del material de protecció, com ara guants i màscares, tant relativa a la col·locació com a la retirada i posterior eliminació higiènica.
- S'instal·laran cartells informatius en tots els àmbits o seccions de l'establiment amb les recomanacions bàsiques per a la prevenció de la infecció per la Covid-19, especialment el manteniment de la distància de seguretat i el procediment de rentat i desinfecció de mans als lavabos.

### 3. Distància de seguretat

- La distància entre el proveïdor de serveis i client durant tot el procés d'atenció al client serà de almenys un metre quan es compti amb elements de protecció o barrera, o d'aproximadament dos metres sense aquests elements.
- En el cas de serveis que no permetin el manteniment de la distància de seguretat interpersonal, s'haurà d'utilitzar l'equip de protecció adequat a el nivell de risc que assegurï la protecció tant del treballador com del client, i ha d'assegurar en tot cas el manteniment de la distància de dos metres entre un client i un altre.
- Recordar l'ús obligatori de qualsevol tipus de mascareta, preferentment higièniques i quirúrgiques, que cobreixi nas i boca en la via pública, en espais a l'aire lliure i en qualsevol espai tancat d'ús públic o que es trobi obert a el públic, sempre que no sigui possible mantenir una distància de seguretat interpersonal de al menys dos metres.
- Per tal de garantir la possibilitat de mantenir la distància segura i evitar aglomeració de persones, s'han d'identificar els punts crítics presents a l'establiment d'oficines en aquest sentit i els requisits necessaris per al seu control, tot això amb l'assessorament del servei de prevenció.
- Sense perjudici de l'adopció de les necessàries mesures de protecció col·lectiva i individual, els centres hauran de realitzar els ajustos en l'organització horària que resultin necessaris per a evitar el risc de coincidència massiva de persones, treballadores o no, en espais o centres de treball durant les franges horàries de previsible màxima aflluència o concentració. Es considera que hi ha risc de coincidència massiva de persones quan no hi hagi expectatives raonables que es respectin les distàncies mínimes de seguretat, particularment en les entrades i sortides a la feina, tenint en compte tant la probabilitat de coincidència massiva de les persones treballadores com l'aflluència d'altres persones que sigui previsible o periòdica.

- La disposició dels llocs de treball, l'organització dels torns i la resta de condicions de treball presents en el centre es modificaran, en la mesura necessària, per garantir la possibilitat de mantenir la distància de seguretat interpersonal mínima de dos metres entre els treballadors, sent això responsabilitat de titular de l'activitat econòmica o de la persona en qui aquest delegui.
- En el cas de serveis que no permetin el manteniment de la distància de seguretat interpersonal, s'haurà d'utilitzar l'equip de protecció individual oportú que asseguri la protecció tant del treballador com del client, havent d'assegurar en tot cas el manteniment de la distància de dos metres entre un client i un altre.
- Així mateix, les mesures de distància previstes s'han de complir, si escau, als vestidors, taquilles i lavabos dels treballadors, així com en les àrees de descans, menjadors, cuines i qualsevol altra zona d'ús comú.
- En aquest sentit, es poden adoptar diverses mesures preventives, per garantir la possibilitat de mantenir la distància de seguretat interpersonal, com ara:
  - Sempre que sigui possible, s'organitzarà l'entrada dels clients per torns respectant la distància estipulada durant l'espera. És recomanable posar marques al terra que proporcionin distàncies mínimes entre els clients que fan cua per al servei, la caixa o per a l'accés a l'establiment.
  - L'organització de la circulació de persones haurà de modificar-se amb l'objecte de mantenir la distància interpersonal (accés a l'establiment, vestidors, menjadors, etc.). Es recomana utilitzar portes separades per entrada i sortida, per evitar el contacte amb les persones. En el cas de que no sigui possible, cal establir el recorregut d'entrada i sortida per dirigir el flux de persones que entren i surten, amb la mateixa finalitat d'evitar el contacte.
  - Instal·lar barreres físiques sempre que sigui possible. Es recomana la instal·lació de mampares o altres elements físics de fàcil neteja i desinfecció a les caixes de cobrament i per a protegir la zona de treball.
  - Col·locar cartells informatius a l'establiment de manera que garanteixi la distància de seguretat per als clients i els treballadors.
  - Canviar la distribució dels llocs de treball, la col·locació del mobiliari, prestatgeries, línia de caixa, etc.
  - Mesures organitzatives d'atenció a el públic com l'atenció als clients per franges d'edat, amb horari preferent coincidint amb les passejades de la gent gran.
  - A la zona de recepció es recomana un sistema que garanteixi la permanència a l'interior de l'establiment o local en un mateix moment d'un únic client per cada treballador, es poden habilitar zones d'espera a l'interior dels mateixos.

- Organització dels torns de treball.

#### 4. Mesures d'higiene individual

- Els centres disposaran d'un lavabo amb aigua corrent, sabó i paper d'assecat per al rentat de mans, així com solució hidroalcohòlica per a la desinfecció. Es desaconsellen els assecadors de mans per aire ja que afavoreixen la formació d'aerosols i disseminació de microorganismes. També els mitjans reutilitzables.
- S'ha d'evitar l'ús del bany de personal per part dels clients, excepte en cas que resultés estrictament necessari. En aquest últim cas es procedirà immediatament a la neteja del sanitari, aixetes i poms de porta. Tindran contenidors amb tapa d'accionament no manual als lavabos de personal i també estaran disponibles, com a reforç, en determinades zones de l'establiment per al seu ús per personal.
- El funcionament de dispensadors de sabó, solució desinfectant, paper d'un sol ús, lavabos, aixetes i papereres. Es revisarà diàriament, i l'equip que tingui defectes serà reparat o substituït. Es recomana que es dugui un registre diari d'aquestes accions.
- En els llocs en què no es compti amb un lavabo de fàcil accés, hi hauran dispensadors de gel o solució hidroalcohòlica amb activitat virucida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat, situats en llocs estratègics a disposició de treballadors i clients.
- Cal tenir en compte que l'efecte desitjat dels desinfectants s'aconsegueix si les superfícies a netejar no estan brutes. Per això, s'aconseguirà un adequat efecte de desinfecció de les mans, si quan s'aplica el gel aquestes no estan brutes.
- El temps de permanència en els establiments d'oficines i locals serà l'estrictament necessari perquè els clients puguin realitzar rebre la prestació del servei.
- En els establiments d'oficines, que compten amb zones d'autoservei haurà de prestar el servei un treballador de l'establiment, per tal d'evitar la manipulació directa per part dels clients dels productes.

#### 5. Mesures de neteja i desinfecció de l'establiment

El titular de l'activitat econòmica o el director del centre ha d'assegurar que s'adopten les mesures de neteja i desinfecció adequades a les característiques i intensitat d'ús dels centres. Es recomana que es faci la neteja general de l'establiment, almenys dues vegades al dia, sent una d'elles obligatòriament a darrera hora de l'horabaixa.

A les tasques de neteja es prestarà especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents com poms de portes, taules, mobles, passamans, terres, telèfons, penjadors, i altres elements de similars característiques, d'acord amb les següents pautes:

1. S'utilitzaran desinfectants com dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat virucida que es troben al mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte es respectaran les indicacions de l'etiqueta. Es recomana utilitzar, per a això, guants de vinil, de acrilonitril o bé guants de làtex sobre un guant de cotó.
2. Després de cada neteja els materials emprats i els equips de protecció individual utilitzats es rebutjaran de manera segura, i després es farà la higienització de les mans amb el rentat o ús de solucions hidroalcohòliques.

Cal recordar que aquesta dilució correspon a la proporció de 20 ml de lleixiu apte per a la desinfecció d'aigua de beguda i afegir aigua potable fins a un litre, per fer la dilució no s'ha d'emprar aigua calenta.

Es recomana fer les tasques de neteja, seguint les instruccions rebudes a la formació i utilitzant els equips de protecció individual segons les recomanacions del servei de prevenció.

Les mesures de neteja s'estendran també, a les zones privades dels treballadors, especialment si hi ha més d'un treballador, com ara vestuaris, taquilles, lavabos, cuines i àrees de descans.

Per a aquesta neteja es podrà realitzar, al llarg de la jornada i preferentment al migdia, una pausa de l'obertura dedicada a tasques de manteniment, neteja i reposició.

Així mateix, quan hi hagi llocs de treball compartits per més d'un treballador, es realitzarà la neteja i desinfecció del lloc després de la finalització de cada ús, amb especial atenció al mobiliari i altres elements susceptibles de manipulació, com taquilles, poms de portes, lavabos, etc.

Així mateix, es realitzarà una neteja i desinfecció dels llocs de treball en cada canvi de torn, amb especial atenció a taulells, mampares, teclats, terminals de pagament, pantalles tàctils, eines de treball i altres elements susceptibles de manipulació, prestant especial atenció a aquells utilitzats per més d'un treballador.

Es revisarà cada hora el funcionament i la neteja de sanitaris, aixetes i poms de porta dels lavabos en els establiments d'oficines.

En el cas de disposar de màquines expenedores, el titular de les mateixes ha d'assegurar el compliment de les mesures d'higiene i desinfecció adequades tant de les màquines com dels locals, així com informar els usuaris del seu correcte ús mitjançant la instal·lació de cartellera informativa

En tot moment és disposarà de productes desinfectants adequats i efectius, d'acord amb les seves respectives fitxes de seguretat. Es podrà consultar la llista de virucides autoritzats a Espanya per a ús mediambiental, indústria alimentària i higiene humana publicada pel Ministeri de Sanitat al següent enllaç,

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado\\_virucidas.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf)

Es seguiran les formes d'ús autoritzades, per això, s'ha de llegir detingudament l'etiqueta abans d'emprar-ho. Revisar: la concentració necessària, el temps de contacte, el mètode d'aplicació i, si escau el període de seguretat.

Per tenir la informació oficial sobre el mètodes d'utilització dels productes biocides es pot consultar:

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/productos.do?tipo=plaguicidas>

No s'utilitzaran els lavabos dels establiments d'oficines, per part dels clients, excepte en cas que resultés estrictament necessari, en aquest cas es procedirà a la neteja immediata de sanitaris, aixetes i poms de porta.

Es recomana per a les tasques de neteja fer ús de guants de vinil/acrilonitril i en cas d'usar guants de làtex, es recomana que sigui sobre un guant de cotó. Així mateix, es recomana ús de mascareta higiènica o quirúrgica.

La mascareta higiènica és un tipus de protecció respiratòria d'acord amb les següents especificacions:

- *Especificació UNE 0064-1:2020, Mascaretes higièniques no reutilitzables. Requeriments de materials, disseny, confecció, marcat i ús. Part 1 Per a ús en adults.*
- *Especificació UNE 0065:2020, Mascaretes higièniques reutilitzables per a adults i infants.*

Les tasques de neteja es realitzaran utilitzant els equips de protecció individual segons les recomanacions del servei de prevenció amb relació al mitjans de proteccions adients.

En el cas de les tasques de neteja en zones amb presència de casos afectats per Covid19 o en període d'aïllament preventiu, a més de guants es recomana utilitzar mascareta FFP2 o FFP3 i ulleres de protecció ocular, bata i/o davantal. Aquest equipament ha de ser d'un sol ús i la seva retirada s'ha de fer d'acord amb el protocol que el SPRL haurà realitzat. Si hi ha més d'una dependència amb possibles casos, es recomana canviar l'equip de protecció individual per a cada una d'elles. Les ulleres seran de montura integral, tot d'acord al document ministerial que es pot descarregar al següent enllaç:

[https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones\\_uso\\_mascarillas\\_ambito\\_comunitario.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Recomendaciones_uso_mascarillas_ambito_comunitario.pdf)

I la desinfecció en aquests casos, l'ha de fer una empresa inscrita al Registre Oficial d'Establiments i Serveis Biocides, es disposa de la informació oficial al següent link:

<https://www.caib.es/sites/salutambiental/ca/mallorca-33681/>

Mesures generals relacionades amb la neteja i la higiene a la realització de la tasca:

- Desinfectar entre client i client, tot el que ha estat en contacte amb o fins i tot a prop de: mobiliari, taulell, poms/tirador, TPV, etc. A més, cada empleat procedirà a la higiene de mans.
- Eviteu compartir amb altres treballadors objectes i material de oficina.
- Els objectes compartits s'han de netejar i desinfectar després de cada ús i abans del seu ús amb un altre client.
- Després de l'intercanvi d'objectes entre la clientela i el personal de l'establiment d'oficines convé desinfectar-se les mans, com per exemple la manipulació de targetes de pagament, bitllets i monedes, bolígrafs.
- En el cas que s'utilitzin uniformes o roba de treball, es procedirà al rentat i desinfecció regular dels mateixos, segon els procediment habitual de l'establiment.
- Recomanació de portar un calçat diferent a la sala al del carrer, preferentment rentable, o portar sabates de plàstic.
- L'ús d'electrodomèstics comuns (cafeteres, microones, bullidors d'aigua, etc.) s'ha de mantenir higienitzat després de cada ús.
- En el cas d'entrega de documentació, haurà de ser desinfectada i posada en quarantena abans de posar-la a les prestatgeries. La recollida es realitzarà amb l'ús de guants d'un sol ús.

## 6. Cas de sospita de contagi

### 6.1. Sospita de contagi d'una persona treballadora al centre de treball

En el cas d'identificar una sospita de contagi en un/a treballador/a del centre, per presentar tos, febre o sensació de falta d'aire, entre altres símptomes, se li farà lliurament d'una màscara quirúrgica, protecció de dins a fora i se li facilitarà fer el rentat de mans.

Posteriorment, es retirarà de la seva activitat professional efectuant el seu aïllament preventiu i a continuació es donarà avís al Servei de Prevenció de Riscos Laborals (recerca i gestió de contactes, sol·licitud d' IT i seguiment de proves de detecció).

Es contactarà també amb el telèfon habilitat per a això per la comunitat autònoma o centre de salut corresponent.

El treballador no es podrà reincorporar al seu lloc de treball fins que la seva situació mèdica sigui valorada per un professional sanitari i disposi d'un certificat d'aptitud.

En tot cas, s'hauran d'adoptar les mesures de neteja i desinfecció necessàries segons el protocol establert per l'empresa a aquest efecte.

Els equips de treball de primers auxilis contindran un termòmetre preferiblement sense contacte. En tot cas, s'ha de garantir la desinfecció d'aquest abans i després del seu ús.

## **6.2. Sospita de contagi d'una persona treballadora al seu domicili**

Si el treballador detecta a casa que ell o ella té símptomes de la infecció per COVID-19, no acudirà al centre de treball, ho notificarà a l'empresa i trucarà al 902 079 079, 971 43 70 79 o 061 per indicar les pautes a seguir. Aquesta informació es pot trobar a

<http://www.caib.es/sites/coronavirus/es/portada/>

L'empresa ha d'informar el servei de prevenció d'aquesta situació.

Es recomana que els treballadors es prenguin la seva temperatura diària abans d'anar al lloc de treball.

No podran incorporar-se als seus llocs de treball en els establiments d'oficina els següents treballadors:

- a) Treballadors que en el moment de la reobertura de l'establiment estiguin en aïllament domiciliari per tenir diagnòstic de la COVID-19 o tinguin algun dels símptomes compatibles amb la COVID -19.
- b) Treballadors que, no tenint símptomes, es trobin en període de quarantena domiciliària per haver tingut contacte amb alguna persona amb símptomes o diagnosticada de la COVID-19.

Si qualsevol persona treballadora es troba en algun dels grups de risc de comorbilitat de la COVID-19, tal com indica el Ministeri de Sanitat, ja sigui per embaràs, per patologies cròniques prèvies o per edat, correspon al servei de prevenció avaluar la presència de personal treballador especialment sensible en relació a la infecció de coronavirus SARS-CoV-2, establir la naturalesa d'especial sensibilitat de la persona treballadora i emetre informe sobre les mesures de prevenció, adaptació i protecció. Per a això, tindrà en compte l'existència o inexistència d'unes condicions que permetin realitzar el treball sense elevar el risc propi de la condició de salut de la persona treballadora.

El servei de prevenció actuarà d'acord amb el darrer procediment vigent d'actuació per a serveis de prevenció de riscos laborals contra l'exposició al SARS-CoV-2 establert pel Ministeri de Sanitat.

## **7. Persones treballadores especialment sensibles/altres**

No podrà incorporar-se als seus llocs de treball els següents treballadors:

- a) Treballadors que en el moment de la reobertura de l'establiment estiguin en aïllament domiciliari per tenir diagnòstic de la COVID-19 o tinguin algun dels símptomes compatibles amb la COVID -19.
- b) Treballadors que, no tenint símptomes, es trobin en període de quarantena domiciliària per haver tingut contacte estret amb alguna persona amb símptomes o diagnosticada de la COVID-19.

Si qualsevol persona treballadora es troba en algun dels grups de risc de comorbiditat de la COVID-19, tal com indica el Ministeri de Sanitat, ja sigui per embaràs, per patologies cròniques prèvies o per edat, correspon al servei de prevenció avaluar la presència de personal treballador especialment sensible en relació a la infecció de coronavirus SARS-CoV-2, establir la naturalesa d'especial sensibilitat de la persona treballadora i emetre informe sobre les mesures de prevenció, adaptació i protecció. Per a això, tindrà en compte l'existència o inexistència d'unes condicions que permetin realitzar el treball sense elevar el risc propi de la condició de salut de la persona treballadora.

El servei de prevenció actuarà d'acord amb el darrer procediment vigent d'actuació per a serveis de prevenció de riscos laborals contra l'exposició al SARS-CoV-2 establert pel Ministeri de Sanitat.

## 8. Mesures preventives als desplaçaments

L'empresa ha de minimitzar els viatges de treball. Ha de coordinar el moviment dels treballadors d'una manera que garanteixi la seva protecció i recordar als treballadors que acudin al centre individualment.

La norma general estableix que:

Les motocicletes, ciclomotors i vehicles categoria L en general, que estiguin proveïts amb dues places homologades (conductor i passatger), poden viatjar dues persones sempre que o portin casc integral amb visera, o utilitzin mascareta o que resideixin al mateix domicili. L'ús de guants serà obligatori per part del passatger i també per part del conductor en el cas de motocicletes i ciclomotors destinats a l'ús compartit. A aquests efectes, seran admesos els guants de protecció de motoristes.

En els transports privats particulars i privats complementaris de persones en vehicles de fins a nou places, inclòs el conductor, podran viatjar tantes persones com places tingui el vehicle, sempre que totes resideixin al mateix domicili. En aquest supòsit, no serà necessari l'ús de mascareta.

En els transports privats particulars i privats complementaris de persones en vehicles de fins a nou places, inclòs el conductor, quan no totes convisquin en el mateix domicili, podran desplaçar dues persones per cada fila de seients, sempre que utilitzin mascareta i respectin la màxima distància possible entre els ocupants.



En els transports públics de viatgers en vehicles de fins a nou places, inclòs el conductor, poden desplaçar dues persones per cada fila addicional de seients respecte de la de conductor, s'ha de garantir, en tot cas, la distància màxima possible entre els seus ocupants.

En el cas que tots els usuaris visquin en el mateix domicili, podran anar tres persones per cada fila addicional de seients respecte de la del conductor.

En els vehicles en els quals, per les seves característiques tècniques, únicament es disposi d'una fila de seients, com en el supòsit de cabines de vehicles pesants, furgonetes, o altres, podran viatjar com a màxim dues persones, sempre que els seus ocupants utilitzin mascaretes i guardin la màxima distància possible.

En cas contrari, únicament podrà viatjar el conductor.

En el transport públic regular, discrecional i privat complementari de viatgers en autobús, així com en els transports ferroviaris, en els quals tots els ocupants hagin d'anar asseguts, l'operador limitarà l'ocupació total de places de manera que els passatgers tinguin un seient buit contigu que els separi de qualsevol altre passatger.

Com a única excepció a aquesta norma l'operador podrà ubicar en seients contigus a persones que viatgin juntes i visquin en el mateix domicili, poden resultar en aquest cas una ocupació superior. En tot cas, en els autobusos es mantindrà sempre buida la fila posterior a la butaca ocupada pel conductor. En la distribució de l'ocupació es prestarà especial atenció a l'habilitació d'espais per a persones amb discapacitat.

## **V. Mesures higièniques de protecció individual a l'establiment**

### **1. Per a proveïdors i empreses de manteniment externes**

Es realitzarà la corresponent coordinació d'activitats empresarials, per garantir la protecció de tots els treballadors, tenint en compte tant els riscos del personal propi present en el lloc de treball, i si escau, els autònoms.

Als proveïdors se'ls facilitarà gel o solució hidroalcohòlica reemplaçant el rentat de mans, per procedir immediatament a la higiene necessària entre cada entrega, així com l'ús de mascaretes higièniques per al temps que siguin dins dels establiments.

A l'entrada dels establiments, tindran solució hidroalcohòlica per a la desinfecció de mans i guants d'un sol ús i seran informats de la necessitat de la seva utilització durant la permanència en el recinte.

A la sortida de l'establiment, disposaran de papereres amb tapa d'accionament no manual, dotades amb una bossa d'escombraries.

A causa de la dificultat de mantenir la distància de seguretat en tot moment es recomana que per a qualsevol distància totes les persones, treballadors i clients,

facin ús d'una mascareta higiènica o quirúrgica mentre es troben dins de l'establiment. La majoria de les persones adquireixen la COVID-19 d'altres persones amb símptomes. No obstant això, cada vegada hi ha més evidència el paper que tenen en la transmissió de virus les persones sense símptomes o amb símptomes lleus. Per això, l'ús de mascaretes higièniques en la població general en algunes circumstàncies podria col·laborar en la disminució de la transmissió de virus.

El material de protecció d'ús individual es tirarà en contenidors, preferentment amb tapa i pedal, dotats de bossa de recollida, habilitats a totes les zones on sigui menester. Aquests contenidors han d'estar en bon estat de manteniment i neteja i s'han de higienitzar diàriament. Després de la retirada d'aquest material s'han de rentar les mans.

Amb relació al temps de permanència del SARS-CoV-2 als diferent materials es pot consultar la informació científica tècnica del Ministeri de Sanitat al següent link:

<https://www.msccbs.gob.es/va/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos.htm>

I d'acord al document "Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19", publicado por la OMS, en aquest moments els temps establerts son el següents:

- Paper i cel·lulosa: 3 hores
- Cartró: 1 dia
- Fusta: 1-2 dies
- Vidre: 1-2 dies
- Plàstic: Més de 4 dies
- Acer inoxidable: Més de 4 dies
- Roba: 1 dia
- Coure: 4 hores
- Mascaretes quirúrgiques: Més de 7 dies

Hi haurà zones habilitades per a retirar les bosses, embalatges, i si escau, envasos. Els envasos que no es puguin retirar, es desinfectaran abans de la col·locació dels productes per al seu emmagatzematge.

## 2. Mesures addicionals d'higiene i de protecció dels clients

L'establiment, haurà de garantir en tot moment que el client estigui informat sobre les normes especials que regiran a l'ús de les instal·lacions.

Es recomana que hi hagi cartells informatius en els idiomes més habituals dels clients exposant de forma clara la distància de seguretat interpersonal de dos metres entre els clients, les condicions restrictives d'ús de les instal·lacions i les normes d'higiene a observar en relació amb la prevenció de contagis. També es senyalitzarà aquells casos en què sigui possible l'atenció individualitzada de més

d'un client a el mateix temps, que no podrà realitzar-se de manera simultània pel mateix treballador.

El temps de permanència en els establiments serà l'estrictament necessari perquè els clients puguin realitzar les seves compres o rebre la prestació del servei.

A les zones de atenció, recepció, pagament i d'altres s'ha de garantir la deguda separació de dos metres entre treballadors i amb els clients. Quan no es pugui mantenir la distància de seguretat, s'han d'utilitzar els equips de protecció adequats al nivell de risc.

En aquells punts d'atenció a client on es prevegin aglomeracions o cues puntuals es marcaran a terra els espais de manera que es respectin la distància mínima de dos metres entre persones.

El centre ha de posar a disposició dels clients dispensadors de gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat virucida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat i sempre a l'entrada del local, i a les taules d'atenció personalitzada que hauran d'estar en condicions d'ús.

A causa de la dificultat de mantenir la distància de seguretat en tot moment es recomana que per a qualsevol distància totes els clients, facin ús d'una mascareta higiènica o quirúrgica mentre es troben dins de l'establiment. La majoria de les persones adquireixen la COVID-19 d'altres persones amb símptomes. No obstant això, cada vegada hi ha més evidència el paper que tenen en la transmissió de virus les persones sense símptomes o amb símptomes lleus. Per això, l'ús de mascaretes higièniques en la població general en algunes circumstàncies podria col·laborar en la disminució de la transmissió de virus.

A la sortida de l'establiment, els clients disposaran de papereres, per llençar el material de protecció, amb tapa d'accionament no manual, dotades amb una bossa d'escombraries. Aquests contenidors han d'estar en bon estat de manteniment i neteja i ser de fàcil higienització, i s'han de higienitzar diàriament.

En cas de permetre l'accés als animals domèstics, es recomana que a l'entrada a l'establiment es realitzi la higienització de les potes de l'animal.

### 3. Per a les persones treballadores

- En el cas que siguin incapaços de mantenir la distància de seguretat i/o no poder instal·lar mitjans físics de protecció, els treballadors també utilitzaran màscares higièniques durant la jornada laboral, excepte en els casos en què el servei de prevenció de riscos laborals o la modalitat preventiva de l'empresa determini que ha de portar protecció respiratòria que és més eficaç com a equip de protecció individual (EPIs).
- Els guants es lliuraran als treballadors per al compliment de les seves tasques de treball. La tipologia de guant serà l'establerta pel servei de prevenció, tenint en compte les funcions que s'han de realitzar.
- L'intercanvi d'objectes (diners, documentació, etc.) entre persones (treballadors, clients, etc.) s'evitarà en la mesura del possible.

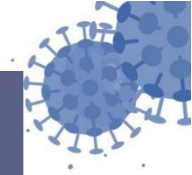
- El material de protecció d'un sol ús individual es tirarà en papereres amb tapa d'accionament no manual, dotades amb una bossa d'escombraries. No s'ha d'oblidar que després de la retirada de guants s'ha de rentar les mans
- D'altra banda, per a les hores de descans/menjar s'establiran torns i es conservaran els estàndards d'higiene i de distanciament personal establerts, donat que a les zones comunes dels empleats no es permet la concurrència de persones.

## VII. Decàleg de mesures preventives a adoptar per les persones treballadores

1. Si vostè troba que viu o ha viscut amb una persona que ha contret la infecció per coronavirus, si es desenvolupen els símptomes respiratoris típics d'aquesta malaltia: tos, dificultats en la respiració, o febre, truqui al seu gestor directe i per comunicar-ho.
2. A la feina compleixi els protocols i les recomanacions preventives establertes a l'empresa.
3. Mantingui la distància de seguretat de 2 metres amb la resta de treballadors i clients durant la realització de les tasques, en sales de reunions, vestidors i lavabos.
4. Si no pot mantenir aquesta distància, dugui una màscara higiènica com a protecció respiratòria.
5. S'ha de rentar les mans amb freqüència a les àrees habilitades per a aquest propòsit.
6. Cobreixi el seu nas i la boca amb un mocador d'un sol ús al tossir i esternudar, i a continuació es llança a una paperera d'escombraries que compti amb tancament. Si no disposeu de mocadors utilitza la part interna del colze per no contaminar les mans.
7. Renti's les mans després d'esternuts, tossir o tocar el nas, després del contacte amb algú que esternuda, després d'utilitzar el bany o les superfícies brutes i abans de menjar.
8. Freqüentment, es farà la higiene de les mans amb solució hidroalcohòlica.
9. No toqui la seva cara, especialment els ulls, la boca, el nas, fins i tot si vostè està utilitzant els seus guants.
10. Prengui mesures extremes de neteja per a les eines que maneja, especialment si són utilitzades per diverses persones.
11. Eviti compartir objectes: bolígrafs, grapadora, tisores, etc.

12. Després de l'intercanvi d'objectes entre la clientela i el personal de l'establiment d'oficines, com per exemple: targetes de pagament, bitllets i monedes, bolígrafs, etc., desinfecti's les mans.
13. Segueixi les instruccions per a l'ús i la col·locació dels EPIs o màscares.
14. No comparteixi equips de protecció personal: guants, ulleres, màscares, etc., amb altres treballadors.
15. Si els guants de protecció són per a ús compartit, posi's abans uns guants de làtex o nitril, segons les al·lèrgies, per al rendiment de la seva activitat.
16. Evitar l'ús dels cabells amollats, dugui'ls recollits.

## ¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente



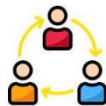
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Si presentas síntomas respiratorios evita el contacto cercano con otras personas

Consulta fuentes oficiales para informarte  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
 @sanidadgob



## VII. ANNEX I -ASPECTES PSICOSOCIALS DE LA TORNADA AL TREBALL DESPRÉS DE L'APARICIÓ DE LA COVID-19

### CONSELLS PER TREBALLADORS/RES I EMPRESARIAT

L'arribada de la COVID19 ha suposat una ruptura abrupta a les nostres vides, generant algunes vegades emocions i sentiments que si es perduren en el temps de forma intensa, poden provocar ansietat i arribar a desestabilitzar-nos emocionalment, com és el cas de la por, la incertesa o la soledat. Però també ens brinda l'oportunitat de reflexionar sobre el que valorem en les nostres vides, ens ofereix nous aprenentatges oberts a la innovació i creativitat i, sobre tot, cada dia ens emocionem amb la solidaritat i generositat de moltes persones.

L'article 14 de la Llei 31/95, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals específica que l'empresariat haurà de garantir la seguretat i la salut dels treballadors i les treballadores al seu servei en tots els aspectes relacionats amb el treball, inclòs els aspectes psicosocials, i els serveis de prevenció, com gestors de prevenció i salut laboral, han d'oferir mecanismes i eines que minimitzin l'exposició a aquest riscos. Fer front als riscos psicosocials durant i després de la Covid-19 serà clau en la gestió de la prevenció.

Els següents consells volen servir de guia per ajudar a les persones treballadores i a l'empresariat a afrontar les emocions emergents i a saber com actuar a nivell laboral i personal davant la Covid-19.

### CONSELLS PER TREBALLADORS I TREBALLADORES

- ANEM A POSAR LA POR A RETXA:** La por és una emoció adaptativa i positiva, que ens manté l'alerta i ens evita perills, encara que en ocasions genera unes conductes bloquejants i uns pensaments excessivament negatius. No hem de caure en bucle, hem d'intentar identificar quin és el pensament que ens ha fet generar aquesta por, hem de comprovar la veracitat contrastant-lo amb fons fidedignes i hem d'intentar canviar-lo per un altre que no ens generi l'ansietat de l'anterior. Si compartim les nostres preocupacions amb els altres, moltes vegades descobrirem punts de vista més racionals; el fet de compartir es de gran ajuda.

- **NO ESTAM TOTS SOLS:** Els nostres companys i companyes també estan en el centre de feina, podem parlar amb ells, compartir les nostres emocions i donar-nos suport mútuament. Les relacions interpersonals són de gran ajuda en els moments de por i incertesa.
  
- **TREBALLEM AMB PROTECCIÓ I SEGURETAT:** Hem d'assegurar-nos tenir tots els equips de protecció individual (EPIs) que ens pertoca: mascareta higiènica o quirúrgica, mampares de protecció, solució hidroalcohòlica, accés per rentar-nos bé les mans, etc., i que es respecti la distància mínima establerta.
  
- **COMPARTIGUEM LA NOSTRA EXPERIÈNCIA:** Si hem patit la COVID-19, no tinguem por a compartir el que hem viscut i com hem ens sentit, és una forma de generar consciència sobre la malaltia, sense fomentar la por, sinó fomentant l'empatia. El rebuig, l'estigmatització i discriminació produeixen molt de patiment, pel que hem de reivindicar que la nostra organització estableix i estratègies i mesures per evitar que això ocorre.
  
- **POSEM EN CLAR TOTS ELS NOSTRES DUBTES:** La incertesa pot provocar ansietat, hem d'intentar trobar resposta a allò que desconeixem i ens preocupa. Si es sobre el futur del nostre treball, parlem amb els/les nostres superiors, per a que ens expliquin francament com veuen la situació dels nostres llocs de feina. Si feim teletreball i no sabem que hem de fer o com dur-ho a terme les tasques, ho hem de comunicar i hem d'intentar solucionar-ho.
  
- **PLANIFIQUEM UNA RUTINA EN EL NOSTRE TREBALL:** És la millor manera de gestionar el nostre temps. Establir un patró regular d'hàbits fa que ens concentrem millor i ordena el que hem de fer en funció de la seva importància. I, sobre tot, ens ajuda a centrar la nostra atenció en el "aquí" i en el "ara". Els descansos han de servir-nos per connectar amb els nostres companys o les nostres companyes, per sentir que formem part d'un equip i ens hem d'alegrar per això.
  
- **TREBALLEM AMB METES A CURT PLAÇ:** En una situació d'ansietat les nostres funcions cognitives poden veure-se afectades. En aquests moments, és normal que ens falli l'atenció i la concentració, que tinguem manca de memòria o dificultat per planificar el treball. No hem d'exigir-nos el mateix que abans, ja lo farem més a davant.



- **FACEM EXERCICI FÍSIC:** Intentem anar i tornar caminant al treball, l'exercici físic ens fa molt de bé.
- **CERQUEM EL NOSTRE MOMENT DE RELAX:** Per fer el que ens apassiona, el que ens interessa i que no tenim mai temps de fer.
- **INFORMACIÓ SÍ, PERÒ A DOSIS:** No ens hem de angoixar amb tota la informació que ens arriba per totes parts. És important revisar les fonts, que siguin fidedignes i dedicar-hi el temps just.
- **REIVINDIQUEM L'ALEGRIA I EL SENTIT DE L'HUMOR:** Els pensaments positius, l'alegria i el sentit de l'humor són una gran font de salut, la rialla és terapèutica. Hem de tenir un paper molt actiu per aconseguir un clima laboral positiu.
- **SIGUEM SOLIDARIS I SOLIDÀRIES:** Pensem que sempre hi ha persones que estan pitjor que nosaltres. És el moment d'aportar el nostre granet d'arena a aquesta situació. Reforçarà els nostres valors i ens donarà molta energia positiva.

#### CONSELLS PER L'EMPRESARIAT:

- **ARA LA COMUNICACIÓ ÉS MÉS IMPORTANT QUE MAI:** És el moment d'empresar aquesta eina tan valuosa. La informació clara i ben transmesa fa que minvi el risc psicosocial. En aquests moments d'alta sensibilitat, les persones treballadores i l'empresariat han d'establir una aliança comunicativa sense sesgues, basada en la confiança, amb uns canals comunicatius fàcils i accessibles, en els que no hi hagin males interpretacions, notícies falses, rumors, etc.
- **DONEM CONFIANÇA:** Hem de parlar clar sobre la situació que viu l'empresa, sobre els contractes i sous, per a que els treballadores i treballadores puguin realitzar el seu procés i gestions, en el cas de que els canvis els afecti. És el moment d'oferir reducció de jornada, conciliació de la vida familiar, ja que molts treballadors/res tindran familiars a qui cuidar per la infecció. Aquestes mesures farà que augmenti la seva confiança i el grau de motivació i compromís amb l'empresa.

- **FACILITEM ESPAIS PER COMPARTIR EMOCIONS I PRESTAR-NOS SUPORT:** Compartir dubtes, preocupacions, així com èxits ens ajuda a enfrontar-nos a la situació, a tenir uns altres punts de vista i a reduir els riscos psicosocials.
- **ORGANITZEM NOVES PAUTES DE TREBALL PER EVITAR CONTAGIS:** El treball per torns pot ajudar-nos a que es compleixin les recomanacions sanitàries en un mateix centre de treball. És important que els treballadors/res participin en les decisions que els afecta directament.
- **EN MOLTS CASOS EL TELETREBALL HA ARRIBAT PER QUEDAR:** Sempre que es pugui cal fomentar i facilitar el teletreball. Cada empresa haurà de adaptar-lo a les seves necessitats, el que ens exigirà aprendre noves formes de comunicar-nos per aconseguir els nostres objectius de la forma més eficaç i eficient possible. Se'ns presenta un nou i important repte, el seguir motivant als nostres col·laboradors en la distància, la qual cosa implicarà no perdre el contacte amb ells o elles, aclarir tots els dubtes, que tinguin molt clar el treball que han de realitzar i rebin el nostre suport i reforç.
- **REVISEM I AJUSTEM LA NOSTRA PROGRAMACIÓ I OBJECTIUS A LA NOVA REALITAT:** adaptant-nos als canvis continus i comptant amb el suport i ajuda dels nostres treballadors/res en tot moment.
- **OBRIGUEM LA NOSTRA MENT A NOVES OPORTUNITATS:** És moment per descobrir i valorar noves oportunitats, nous procediments que poden fer a l'empresa més forta i competent. La creativitat i innovació seran els nostres grans aliats en aquests moments.
- **FACILITEM TOT EL SUPORT PSICOLÒGIC A QUI EL NECESSITI:** Les empreses amb capacitat i recursos haurien de posar a disposició dels treballadors o les treballadores, especialistes que els ajudin o les ajudin a superar la situació. Actualment, particulars, empreses de l'àmbit social, institucions públiques, col·legis oficials han posat a disposició els seus recursos terapèutics per ajudar a suportar aquests moments. Hem de fer-los arribar aquesta informació i facilitar-los l'accés als recursos que necessitin. Al final d'aquest document trobareu links on podeu consultar-los.
- **L'EMPATIA, EL MILLOR ALIAT DAVANT EL DOL:** Siguem empàtics, i en la mesura de totes les nostres possibilitats, hem d'oferir als treballadors/res el que necessitin: adaptació del lloc de feina, recol·locació, dies de permís, suport psicològic. I el més important, que sàpiguen que no estan sols, que pot comptar amb nosaltres.

- **NO ENS CANSEM DE DONAR LES GRÀCIES:** En la mesura que es pugui, cal dissenyar sistemes de compensació i recompensa pel seu esforç i dedicació. Les nostres empreses i organitzacions no són res sense els nostres treballadors i treballadores. És el moment d'expressar-los el nostre agraïment, de demostrar-los que la nostra feina de lideratge consisteix a posar-nos al seu servei, creant entorns laborals on puguin desenvolupar el millor de si mateixos.

#### **Enllaços amb més informació:**

- Consejo general de la psicología en España. Recursos de ayuda psicológica para afrontar la cuarentena:  
[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8670&cat=44](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8670&cat=44)
- Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears  
<http://www.copib.es/>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo  
<https://www.insst.es/https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19>
- Escola Balear d'Administracions Públiques. Govern Balear Webinar "Gestió emocional durant el confinament" EBAP  
[https://www.youtube.com/watch?v=vVU51CdWWFs&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=vVU51CdWWFs&feature=emb_title)