



GOVERN
ILLES
BALEARS

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

**NETEJA VIARIA I
GESTIÓ DE
RESIDUS**

Fase II

ÍNDEX

| | |
|--|----|
| I. Introducció | 3 |
| II. Qüestionari previ d'incorporació al lloc de treball | 3 |
| III. Mesures preventives que han d'adoptar les empreses | 4 |
| 1. Protocols d'actuació i mesures generals | 5 |
| 2. Informació i formació | 6 |
| 3. Distància de seguretat | 7 |
| 4. Mesures d'higiene individual | 7 |
| 5. Mesures de neteja i desinfecció de l'establiment | 9 |
| 6. Cas de sospita de contagi | 11 |
| 6.1. Sospita de contagi en el centre de treball | 11 |
| 6.2. Sospita de contagi d'un treballador en el seu domicili | 11 |
| 7. Persones treballadores especialment sensibles | 12 |
| 8. Mesures preventives en els desplaçaments | 12 |
| IV. Mesures higièniques de protecció individual | 13 |
| V. Decàleg de mesures preventives que han d'adoptar els treballadors | 19 |
| VI. ANNEX I -Aspectes Psicosocials de la jornada de treball després de l'aparició de la COVID-19 | 21 |

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 fòmils 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.

II. Qüestionari previ d'incorporació al lloc de treball

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:

III. 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 departament o secció de l'establiment i de 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, etc. Els clients que accedeixen a l'establiment per a la contractació de serveis queden exclosos d'aquest control. 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..
- Es respectarà a les instal·lacions 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 treballadors en cadascuna d'elles haurà de guardar aquesta mateixa proporció.
- S'haurà de garantir una distància mínima de dos metres entre les persones treballadores. En el cas de què no sigui possible mantenir aquesta distància, es

permet únicament la permanència dins del local d'un treballador. Es garantirà que es du a terme amb la deguda separació física o, en cas que això no sigui possible, s'adoptaran mitjans de protecció física com instal·lació de mampares de protecció.

- El manteniment de la distància de seguretat, mínima de dos metres, fa que sigui necessari revisar el nombre d'ocupants que es necessita en els vehicles per a la recollida selectiva de residus.
- En el centres en els que 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.
- 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 de les màquines, 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.
- 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.

2. Informació i formació

- Totes les persones treballadores seran informades i formades dels nous procediments 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/treballadores 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/
- 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

Es mantindrà la distància de seguretat de 2 metres entre totes les persones treballadores a l'establiment o entre proveïdors i clients.

Per tal de garantir la possibilitat de mantenir la distància segura i evitar aglomeració de persones, s'han d'identificar els punts crítics presents en aquest sentit, a les instal·lacions de recollida de residus, oficines, etc, i els requisits necessaris per al seu control, tot això amb l'assessorament del servei de prevenció.

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 entre de tot el personal treballador i amb els proveïdors o clients si n'és el cas.

S'ha de recordar l'ús obligatori, en general, 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 a tasques específiques s'adoptaran les mesures de protecció respiratòria adients que recomani el servei de prevenció.

Sense perjudici de l'adopció de les necessàries mesures de protecció col·lectiva i individual, a les instal·lacions dels 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 els 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.

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 treballadors 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, vestuaris, 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.

4. Mesures d'higiene individual

A tots 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 lavabos 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.

A tots el centres 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.

D'altra banda, s'estableix amb caràcter general, l'ús obligatori de màscares higièniques o quirúrgiques 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,

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.

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:

1. Persones que presentin algun tipus de dificultat respiratòria que es pugui veure agreujada per l'ús de mascareta.
2. 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.
3. Desenvolupament d'activitats en què, per la mateixa naturalesa d'aquestes, resulti incompatible l'ús de la mascareta.
4. 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 o quirúrgiques, que cobreixin el nas i la boca.

Per a la realització de tasques que hagin de menester d'una protecció respiratòria amb consideració d'equip de protecció individual es seguiran les recomanacions efectuades pel servei de prevenció de riscos laborals.

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.

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 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

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>

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 adoptar les mesures d'etiqueta respiratòria adients.

Cal recordar que certes 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 a zones de la seva instal·lació amb presència de casos afectats per la COVID-19 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

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/>

A Tots els centres s'han de realitzar tasques de ventilació periòdiques dels locals, 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 la col·locació, a l'entrada dels recintes, d'estores humitejades amb lleixiu diluït per desinfectar les sabates dels usuaris.

Els vehicles de recollida de residus (màquines escombradores incloses) han de ser higienitzats i desinfectats després de cada torn de treball. Preferentment, es recomana l'adscripció d'un vehicle per treballador.

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.

6. Cas de sospita de contagi

6.1. Sospita de contagi d'un treballador 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 estrets, 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'un treballador al seu domicili

Si el treballador detecta a casa que ell o ella té símptomes de la infecció per la 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.

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 incorporació al lloc de treball 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.

Correspon al servei de prevenció avaluar la presència de personal treballador especialment sensible en relació a la infecció de coronavirus SARS-CoV-2, tal com indica el Ministeri de Sanitat, ja sigui per embaràs, per patologies cròniques prèvies o per edat. En aquest sentit el SPRL establirà la naturalesa d'especial sensibilitat de la persona treballadora i emetrà un informe sobre les mesures de prevenció,

adaptació i protecció. Es 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 convisquin 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 convisquin 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.

IV. Mesures addicionals d'higiene i de protecció

1. Mesures addicionals d'higiene i de protecció 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.

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.

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.

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.mscbs.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 pel seu emmagatzematge.

2. Mesures addicionals d'higiene i de protecció de 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 o quirúrgiques 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 o eines de treball entre les persones treballadores 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 distànciament personal establerts, donat que a les zones comunes dels empleats no es permet la concurrència de persones.
- Els treballadors i les treballadores han d'utilitzar l'equip de protecció individual adequat depenent del nivell de risc que es consideri en cada situació, que s'ha de rebutjar de manera segura després de cada ús. Posteriorment, cal netejar-se les mans. Per aquest motiu, s'han de lliurar als treballadors els EPI especificats pel seu servei de prevenció de riscos laborals.
- S'ha de fer sempre la neteja de mans abans de col·locar-se l'equip de protecció individual i després de retirar-lo.
- Els equips de protecció respiratòria s'han de llevar en darrer lloc, després de la retirada d'altres components com ara guants, bates, etc.
- S'han de lliurar guants per a la realització de totes les tasques de neteja viària, guants de vinil o acrilonitril. En cas d'ús de guants de làtex, es recomana que sigui sobre un guant de cotó.
- Quan es requereixi utilitzar guants de protecció mecànica, es recomana col·locar-los sobre un guant de cotó.
- En les tasques de recollida no mecanitzada i processament de residus sòlids urbans procedents de centres sanitaris, es recomana la utilització de la màscara FFP2 o FFP3, per protegir el treballador o la treballadora, ja que estan dissenyades per filtrar les partícules i els aerosols presents en el medi ambient i impedeixen que siguin inhalades per l'usuari, i ulleres de protecció ocular.

3. Mesures addicionals d'higiene i de protecció en la gestió de residus treballadores

Els residus procedents de llars, hospitals, ambulàncies, centres de salut, laboratoris, i establiments similars en contacte amb la COVID-19, es gestionaran d'acord amb el que s'assenyala en les següents instruccions:

1. **En llars amb positiu o en quarantena per la COVID-19**, les borses de fracció resta generades, adequadament tancades seguint les recomanacions de l'apartat de maneig domiciliari dels residus en llars amb positius o en quarantena següent, es

dipositaran exclusivament al contenidor de fracció resta o en qualsevol altre sistema de recollida de fracció resta establert en l'entitat local.

En els sistemes de recollida humit-sec, les bosses es dipositaran a la fracció que indiqui l'entitat local i aquesta borsa rebrà el tractament indicat a l'apartat segon del punt quatre.

Queda terminantment prohibit dipositar les bosses als contenidors de recollida separada (orgànica, envasos, paper, vidre o tèxtil) o el seu abandonament en l'entorn o en la via pública.

2. **La gestió dels residus procedents de llars sense positiu o en quarantena per COVID-19**, continuarà realitzant-se de la manera habitual d'acord amb la normativa ordinària de gestió de residus, tenint en compte les recomanacions de gestió dels residus procedents de llars sense positiu o en quarantena per COVID-19 següent.
3. Es podran establir recollides diferenciada de les bosses procedents de centres/llocs on es doni un elevat nivell d'afectats per COVID-19 (residències, hotels hospitalitzats, etc.) mentre duri la crisi sanitària, donat l'elevat nivell de generació de residus associats. Aquestes bosses s'identificaran externament (per exemple, mitjançant cinta aïllant o similar) i es dipositaran acord amb el que estableixin les autoritats responsables de la recollida de residus.

Aquestes bosses es gestionaran segons estableixen les autoritats competents de les comunitats autònomes que poden resoldre destinar-la a incineració, preferiblement, o abocador sense tractament previ en tant ho considerin convenient, però no més enllà de la data en què la totalitat de la unitat territorial a la qual la instal·lació presta servei superi la fase 3 d'el Pla per a la transició cap a una nova normalitat.

4. **La gestió de la fracció resta recollida als llars amb positiu o en quarantena per la COVID-19** es realitzarà de la següent manera:

a) Respecte de la fracció resta recollida:

1. No es procedirà en cap cas a l'obertura manual de les bosses de fracció resta en instal·lacions de recollida.
2. Les autoritats competents de les comunitats autònomes poden resoldre destinar-la a incineració, preferiblement, o abocador sense tractament previ en tant ho considerin convenient, però no més enllà de la data en què la totalitat de la unitat territorial a la qual la instal·lació presta servei superi la fase 3 d'el Pla per a la transició cap a una nova normalitat.
3. En cas que es duguin a terme tractaments previs al seu incineració o dipòsit en abocador, podran realitzar tant de forma automàtica com manual, sempre que s'adoptin totes les mesures de seguretat necessàries.

A aquests efectes, i en cas que sigui necessari, les instal·lacions industrials de fabricació de ciment autoritzades per coincinerar residus hauran de procedir a la incineració de la fracció resta a requeriment de les autoritats competents.

b) Les autoritats competents poden acordar que els materials recuperats quedin emmagatzemats durant almenys setanta-dues hores.

c) Es desenvoluparan protocols específics per a la protecció dels treballadors i la desinfecció d'equips i vehicles tant per a la recollida de residus com per a la seva gestió en les plantes que els rebuin, o bé s'han de revisar els protocols ja existents amb la mateixa finalitat, i es dotarà dels equips de protecció individual (EPI) necessaris als treballadors.

5. **La gestió dels residus en contacte amb COVID-19 procedents d'hospitals, ambulàncies, centres de salut, laboratoris, o d'establiments similars, així com d'aquells derivats de la desinfecció d'instal·lacions, es realitzarà de la següent forma:**

Els residus en contacte amb COVID-19 com guants, màscares, bates, etc., es consideraran com a residus infecciosos i es gestionaran com a tals, segons el disposat per als mateixos en la regulació autonòmica sobre residus sanitaris.

S'haurà maximitzar l'ompliment dels contenidors disponibles en aquests centres per a cada un dels tipus de residus generats, evitant lliurar-los als gestors autoritzats sense optimitzar la seva capacitat, de manera que s'aconsegueixi així una gestió el més eficient possible.

Les autoritats competents poden requerir el treball coordinat de les empreses de gestió d'aquests residus per cobrir les necessitats d'aquests centres, així com la posada a disposició de naus o terrenys de tercers per a l'emmagatzematge de contenidors quan els gestors trobin dificultats de gestió a causa de l'acumulació dels mateixos. Aquests emmagatzematges han de complir els mínims que les autoritats competents estableixin.

En cas que fos necessari, les instal·lacions industrials de fabricació de ciment autoritzades per coincinerar residus o les instal·lacions d'incineració de residus municipals hauran de procedir a la incineració d'aquests residus a requeriment de les autoritats competents

6. La recollida i gestió de residus de competència municipal i dels esmentats al punt 5, segon paràgraf "Els residus en contacte amb COVID-19 com guants, màscares, bates", es considera servei essencial. Les administracions competents han de garantir freqüències de recollida suficients, a l'objecte d'evitar l'acumulació de residus fora dels seus contenidors, així com el tractament posterior dels residus

4. Mesures addicionals amb relació als EPIs associats a la gestió dels residus de competència municipal i els regulats al paràgraf segon del punt 5.

A l'objecte que es puguin dur a terme els serveis essencials de recollida i tractament dels residus de competència municipal i els que regula l'apartat segon del punt 5, les empreses que prestin aquests serveis han de dotar els treballadors dels equips de protecció individual (EPI) necessaris.

5. Mesures addicionals amb la gestió de residus sense tractament previ.

En els casos en què en una comunitat autònoma els residus de la fracció resta s'hagin vingut destinant a incineració o ha abocador sense tractament previ a l'empara del que preveu l'Ordre SND / 271/2020, de 19 de març, per la qual s'estableixen instruccions sobre gestió de residus a la situació de crisi sanitària ocasionada pel COVID-19, es podrà continuar gestionant aquests residus d'aquesta manera fins a la data en la que la totalitat de la unitat territorial a la qual la instal·lació presta servei superi la fase 3 d'el Pla per a la transició cap a una nova normalitat, llevat que les autoritats competents de les comunitats autònomes estableixin un termini màxim inferior.

6. Recomanacions destinades a l'ús domiciliari dels residus en llars amb positius o en quarantena per COVID-19, així com a el maneig domiciliari dels residus en llars sense positius o quarantena.

1. El maneig domiciliari dels residus en llars amb positius o en quarantena per COVID-19, es recomana realitzar-lo d'acord amb el següent:

Els residus del pacient, inclòs el material d'un sol ús utilitzat per la persona malalta (guants, mocadors, mascaretes), s'han d'eliminar en una bossa de plàstic (bossa 1) en una galleda d'escombraries disposat a l'habitació, preferiblement amb tapa i pedal d'obertura, sense fer cap separació per al reciclatge.

La bossa de plàstic (bossa 1) s'ha de tancar adequadament i introduir-se en una segona bossa d'escombraries (bossa 2), a la banda de la sortida de l'habitació, on a més es dipositaran els guants i mascareta utilitzats pel cuidador, i es tancarà adequadament abans de sortir de l'habitació.

La bossa 2, amb els residus anteriors, s'ha de dipositar amb la resta dels residus domèstics a la bossa d'escombraries (bossa 3) corresponent a la galleda de fracció resta.

Immediatament després es realitzarà una completa higiene de mans, amb aigua i sabó, al menys 40-60 segons.

La bossa 3 tancada adequadament es dipositarà exclusivament al contenidor de fracció resta (o en qualsevol altre sistema de recollida de fracció resta establert en l'entitat local).

En poblacions amb sistemes de separació humit-sec o similar, la bossa 2 s'haurà de dipositar en la fracció que indiqui l'entitat local.

1. El maneig domiciliari dels residus en llars sense positius o quarantena, es recomana realitzar-lo de la següent forma:

La separació dels residus es realitzarà com ve fent-se habitualment, tractant de maximitzar aquesta separació a l'objecte de reduir la fracció resta generada. Les fraccions separades només es dipositaran en els contenidors corresponents.

Els guants de làtex o nitril empleats per a altres usos no han de dipositar-se en el contenidor d'envasos lleugers (groc), sinó en el de la resta.

V. Decàleg de mesures preventives sanitàries que han d'adoptar els treballadors

1. Si detectau que conviuu o heu conviscut amb una persona que ha contret la infecció del coronavirus, i si desenvolupau símptomes respiratoris propis d'aquesta malaltia, com ara tos, sensació de falta d'aire o febre, telefonau al vostre responsable directe i comunicau-li-ho.
2. A la feina, compliu amb els protocols i les recomanacions preventives instaurades en l'empresa.
3. Manteniu la distància de seguretat de dos metres amb la resta de treballadors i clients durant la realització de les tasques, en sales de reunions, vestidors i lavabos.
4. Si no podeu conservar aquesta distància, heu de dur una màscara higiènica com a protecció respiratòria.
5. Heu de rentar-vos les mans amb freqüència a les zones habilitades a aquest efecte.
6. Rentau-vos les mans després d'esternudar, tossir o tocar-vos el nas, després del contacte amb algú que esternuda o tus, després d'usar el bany o tocar superfícies brutes i abans de menjar.
7. Desinfectau-vos les mans amb freqüència amb una solució hidroalcohòlica.
8. No us toqueu la cara, especialment els ulls, la boca i el nas, encara que dugueu els guants posats.
9. Extremau les condicions de neteja dels útils que manipuleu, sobretot si els

utilitzen diverses persones.

10. Evitau compartir objectes: bolígrafs, grapadora, tissors, etc.
11. Després de l'intercanvi d'objectes entre la clientela i el personal de l'establiment comercial, com ara targetes de pagament, bitllets i monedes, bolígrafs, etc., desinfectau-vos les mans.
12. Seguiu les instruccions d'utilització i col·locació dels EPI o màscares que us lliurin.
13. No compartiu els equips de protecció individual: guants, ulleres, màscares, etc. amb altres treballadors.
14. En el cas que els guants de protecció siguin d'ús compartit, col·locau prèviament uns guants de làtex o nitril, segons les al·lèrgies, per dur a terme la vostra activitat.
15. Evitau dur els cabells deixats anar. Deixau-los preferentment recollits.

VI. 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, sobretot, 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 especifica 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, inclosos 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 aquests 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 en l'àmbit laboral i personal davant la Covid-19.

CONSELLS PER TREBALLADORS I TREBALLADORES:

- **POSEM LA POR A RETXA:** La por és una emoció adaptativa i positiva, que ens mantén alerta i ens evita perills, encara que a vegades genera unes conductes que ens bloqueja 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 és 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 pertoquin: màscara higiènica o quirúrgica, mampares de protecció, solució hidroalcohòlica, accés per rentar-nos bé les mans, etc., i que es respecti la distància mínima establerta.
- **COMPARTIM LA NOSTRA EXPERIÈNCIA:** Si hem patit la COVID-19, no tinguem por a compartir el que hem viscut i com ens hem sentit, és una forma de generar consciència sobre la malaltia, sense fomentar la por, sinó l'empatia. El rebuig, l'estigmatització i discriminació produeixen molt de patiment, pel que hem de reivindicar que la nostra organització estableixi estratègies i mesures per evitar que això ocorri.
- **POSEM EN CLAR TOTS ELS NOSTRES DUBTES:** La incertesa pot provocar ansietat, hem d'intentar trobar resposta a allò que desconexim i ens preocupa. Si és sobre el futur del nostre treball, parlem amb els/les nostres superiors, perquè ens expliquin francament com veuen la situació dels nostres llocs de feina. Si fem 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, sobretot, ens ajuda a centrar la nostra atenció en l'aquí i en l'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 TERMINI:** En una situació d'ansietat les nostres funcions cognitives es poden veure 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 el farem més a davant.
- **HEM DE FER EXERCICI FÍSIC:** Intentem anar i tornar caminant al treball, l'exercici físic ens fa molt de bé.
- **CERQUEM EL NOSTRE MOMENT DE RELAXACIÓ:** Per fer el que ens apassiona, el que ens interessa i que no tenim mai temps de fer.
- **INFORMACIÓ SÍ, PERÒ A DOSIS:** No hem d'angoixar-nos 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'emprar 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 basada en la confiança, amb uns canals comunicatius fàcils i accessibles, en els que no hi hagi males interpretacions, notícies falses, rumors, etc.
- **DONEM CONFIANÇA:** Hem de parlar clar sobre la situació que viu l'empresa, sobre els contractes i sous, perquè els treballadores i treballadores puguin realitzar el seu procés i gestions, en el cas 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 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 d'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, 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.
- **OBRIM 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:

- Consell General de la Psicologia en Espanya. Recursos d'ajuda psicològica per afrontar la quarantena:

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

Telèfons d'atenció directa:

- El Ministeri de Sanitat i el Consell General de Psicòlegs han posat en funcionament tres línies de telèfon de suport psicològic des de les 9:00 a les 20:00 ininterrompudament dirigides grups poblacionals concrets:

91 7007990 professionals d'intervenció directa en la pandèmia

91 7007989 per a familiars de persones malaltes o mortes

91 7007988 població en general amb dificultats derivades de l'estat d'alerta

- La Conselleria de Salut i Consum de Govern Balear i el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears ha posat un número de telèfon a disposició d'atenció psicològica les 24 h: 900 112003
- L'Empresa Funerària Municipal de Palma de Mallorca i el Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears han creat una unitat de suport psicològic en el dol, de 9:00 a 19:00 h cada de la setmana: 619 747507[Rafael P.1]

[Rafael P.1]valorar quitar?

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



Lávate las manos frecuentemente



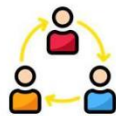
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



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
@sanidadgob



[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]