

COVID 19

Informació i mesures preventives

Se!PrA

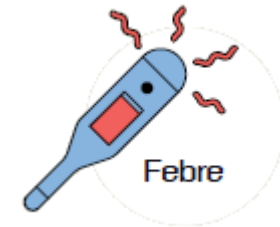
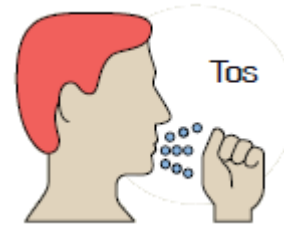
Que és la COVID19?

És una malaltia respiratòria causada pel **coronavirus** SARS-CoV-2 que en alguns casos pot resultar greu.

Quins son els seus símptomes?

Els símptomes més comuns son:

- **Tos**
- **Febre**
- **Malestar general**
- **Sensació de falta d'aire**



Com puc contraure la malaltia?

Contacte directe amb **petites gotes** generades pel simple fet de respirar, tossir o esternudar. Aquestes secrecions poden infectar una altre persona si entren en contacte amb el seu nas ulls o boca.

Per contaminacions creuades, **tocant superfícies contaminades**, i despès tocant-nos la boca, ulls o nas.

Quant temps sobreviu el coronavirus fora del cos humà?

Depenent del tipus de superfície, temperatura i humitat, pot sobreviure, des d'unes **hores** a **dies**.



Quins són els col·lectius especialment vulnerables?

Persones amb:

- Malalties cardíco-vasculars.
- Malalties respiratòries cròniques.
- Diabetis Mellitus.
- Neoplàsies en tractament.
- Persones immuno-deprimides.
- Malalties digestives o renals cròniques greus.
- Embaràs.
- Trastorns psiquiàtrics greus.



Si soc personal vulnerable, soc un treballador/a especialment sensible a la feina?

No. Cada cas **s'ha de valorar** pel departament de Medicina del Treball del **Servei de Prevenció** de la teva entitat. **En funció** al teu **historial mèdic**, si tens o no exposició a persones infectades, Equips de Protecció Individual que utilitzis i **condicions de treball**, es valorarà si ets o no un treballador/a especialment sensible per la teva feina.



A decorative vertical grid of 20 red dots, arranged in 5 columns and 4 rows, located on the left side of the slide.

**Quina exposició tinc al coronavirus
en el meu lloc de treball?**

BAIXA PROBABILITAT D'EXPOSICIÓ

- Treballs **sense atenció al públic** o,
- Treballs amb una **separació** superior a **dos metres** o,
- Treballs amb mesures de **protecció col·lectiva** que evitin el contacte.

Exemples:

- Personal administratiu.
- Personal de producció.
- Transportistes.
- Personal de seguretat.



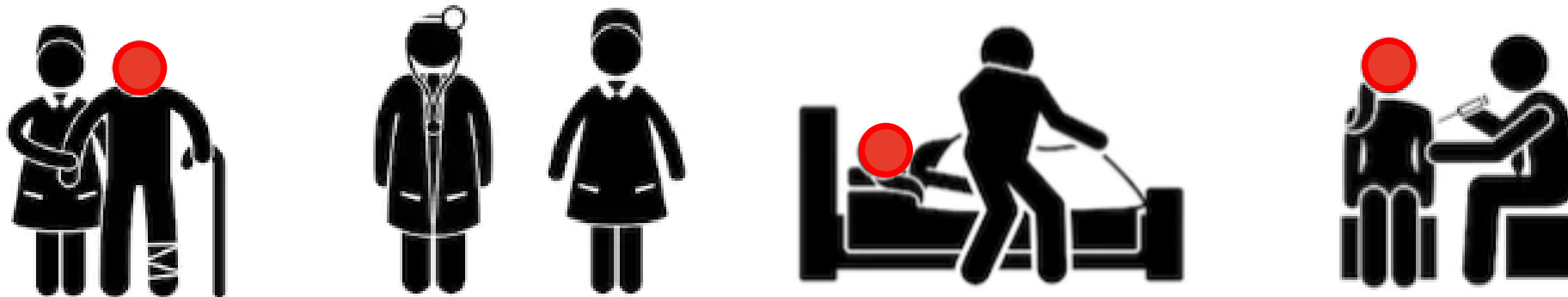
EXPOSICIÓ DE BAIX RISC

- Personal **sanitari sense contacte** amb persones amb símptomes.
- Personal que pugui tenir **contacte amb material sanitari possiblement contaminat**, com neteja, zeladors, etc.
- **Ajuda domiciliària** a persones asimptomàtiques.
- Personal de **laboratori** on es realitzin proves diagnòstiques.



EXPOSICIÓ DE RISC

- Personal **sanitari que atén** a **persones amb símptomes**.
- Situacions on no es pot evitar un **contacte estret** amb **persones amb símptomes**.



A decorative graphic on the left side of the slide consisting of a grid of 20 rows and 4 columns of red dots.





Actuacions a nivell personal a implantar durant la feina

MANTENIR DISTÀNCIA DE SEGURETAT

- Tot i que en el dia a dia les recomanacions són mantenir **1,5 metres** de separació, a nivell laboral, la distància amb altres persones ha de ser de **2 metres**.
- Aquesta **distància**, és a la que es projecten **aerosols de les persones** en respirar, tossir i esternudar.
- **Si no es pot** garantir aquesta distància cal posar **proteccions col·lectives**, i si tampoc resulta possible, **proteccions individuals**.



RECOMANACIONS GENERALS DE SALUT

- Si hem de **tossir** o **esternudar**, tapar-nos amb un mocador de paper o amb la **part interior del colze**.

- Utilitzar **mocadors de paper**.

- Després d'utilitzar mocador, **rentar-nos les mans**.
- Eviteu tocar-vos **ulls**, **cara** o **nas**.

- Utilitzeu **escales** en comptes d'ascensor.

- Dur els cabells llargs recollits, i **no** dur **anells**, **polseres**, etc.
- Preneu-vos la temperatura cada matí. Si esteu a **37,3** o més, o si teniu **símptomes** compatibles, aviseu a **RRHH**.

RENTAT DE MANS

El rentat de mans és **igual d'efectiu** amb **sabó** que amb **preparats d'alcohol**, sempre que utilitzem una **tècnica** de rentat de mans **correcta**.

Ens rentarem les mans:

- **Abans i després** d'entrar en **contacte** amb una altra **persona**.
- **Després de tocar** qualsevol **objecte** o element que hagin tocat altres persones.
- Abans de **posar-nos** els **EPIs**.
- Després de **retirar-nos** els **EPIs**.
- Abans i després de **menjar, fumar** o **anar al bany**.
- Després d'utilitzar un **mocador**.



Higiene de mans amb aigua i sabó:



1 Un cop s'han mullat les mans amb aigua, aplicar-hi sabó.



2 Friccionar un palmell amb l'altre.



3 Friccionar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



4 Friccionar un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



5 Friccionar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



6 Friccionar per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



7 Friccionar per rotació les puntes dels dits juntes sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 Esbandir-se les mans.



9 Eixugar-se les mans amb una tovallola de paper.



10 Utilitzar el mateix paper per tancar l'aixeta.

Higiene de mans amb solució alcohòlica:



1

Palmell contra palmell



2

Palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa



3

Palmell amb palmell, amb els dits entrelaçats



4

Dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats



5

Fricció per rotació dels dits de la mà esquerra tancada al voltant del polze dret i viceversa



6

Fricció per rotació de les puntes dels dits units contra el palmell de la mà contrària i viceversa

Correcte rentat de mans:



EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

Haurem d'**ajustar els EPIs** que utilitzem al nostre **nivell d'exposició**.

Els **principals** equips de protecció individual per fer front a la COVID19 són:

- Proteccions **respiratòries**
- **Guants**
- **Ulleres** /protecció **facial**
- **Bates** d'un sol ús



També utilitzarem aquells EPIs que necessitem per a la nostra feina.

Mascaretes

PROTECCIÓ RESPIRATÒRIA

Hi ha equips que **eviten** que **s'emetin aerosols**, equips que **protegeixen** dels aerosols **al respirar** i equips amb les **dues funcions**.

EVITEN EMISSIÓ PERÒ NO PROTEGEIXEN:



Mascaretes quirúrgiques



Mascaretes higièniques



Mascaretes FFP1 sense
vàlvula



Mascaretes casolanes
o sense CE

Mascaretes

PROTEGEIXEN PERÒ NO EVITEN L'EMISSIÓ



Mascaretes FFP2 amb
vàlvula



Mascaretes FFP3 amb
vàlvula

Mascaretes

PROTEGEIXEN I EVITEN L'EMISSIÓ



Mascaretes FFP2 i FFP3
sense vàlvula



Mascaretes buco-nasals

Mascaretes

COM ES COL·LOQUEN LES MASCARETES?

1. Amb les mans netes, obrim la mascareta.
2. Verifiquem que no estigui bruta ni trencada.
3. Aguantant la mascareta amb el palmell d'una ma, la col·loquem tapant nas i cara.
4. Amb l'altra mà, passem les gomes pel darrere del cap, deixant la inferior sota l'orella i la superior per sobre.
5. Ajustem la peça metàl·lica al pont del nas.
6. Ajustem la mascareta al mentó amb les dues mans.
7. Respirem fort per verificar que no entra aire pels laterals.

Mascaretes

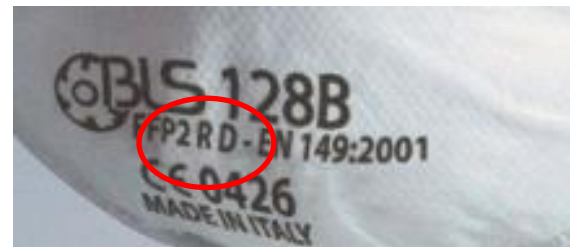
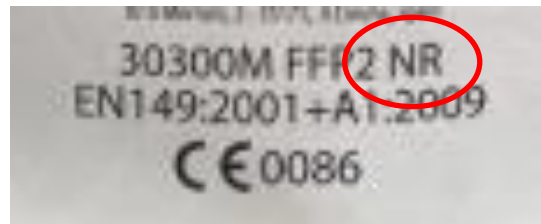
COM ES TREUEN LES MASCARETES?

1. Agafant les gomes, es retiren per sobre del cap.
2. Es retira la mascareta sense tocar la part exposada.
3. Un cop treta, la llencem a la brossa.
4. Acte seguit, cal rentar-nos les mans.

Mascaretes

TINGUES EN COMPTE:

- Evita tocar la mascareta mentre l'estàs utilitzant.
- Un excés de barba pot fer que la mascareta no s'ajusti correctament
- Una mascareta sols és reutilitzable si així ho indica el fabricant.
- Per fer-ho, cal seguir les seves instruccions d conservació i higiene.
- Guarda la mascareta sempre plegada en un lloc net.



Guants

GUANTS SANITARIS

Utilitzarem guants **sempre** que haguem d'entrar en **contacte amb usuaris**.

També els utilitzarem per **preparar menjar** per altres, donar **medicació**, manipular **productes químics**, etc.

Abans de col·locar-los, ens assegurarem de tenir les **mans netes** i que els guants no estiguin trencats.

Seran sempre d'**un sol ús**.



Guants

RETIRADA DE GUANTS



Pessiguem l'exterior del primer guant



Estirem sense tocar la part interior



Retirem del tot el guant



Recollim el guant que hem tret amb l'altre ma



Introduïm els dits al guant que ens queda



Retirem el guant sense tocar al part externa



Acabem d'extreure el guant per la part neta i el llencem al contenidor

Neteja i desinfecció per a garantir seguretat a les instal·lacions

NETEJA DE SUPERFÍCIES

Cal **intensificar** les tasques de **neteja** i **desinfecció**, especialment en aquelles zones on hi hagi **més** trànsit de **persones** i on hi hagi **persones vulnerables**.

A més, serà important assegurar que els espais estiguin ben **ventilats**.

- **NETEJAR** és treure la brutícia de les superfícies.
- **DESINFECTAR** és destruir o inactivar els microorganismes.



ZONES ON CAL TENIR MÉS CURA

- **LAVABOS** superfícies del bany, aixetes, inodor, cisternes, etc.
- **ZONES COMÚNS** com sales d'estar, sales de reunió, o d'activitats. Vigilar amb comandaments, interruptors, equips, folis, bolígrafs, etc.
- **MENJADORS** coberts, gots i plats, gerres, safates, estris per servir, neveres compartides, etc. Netejar amb rentaplats com a mínim a 60 graus.
- **ASCENSORS** limitar-ne l'ús i netejar botoneres, portes i passamans.
- **ZONES DE CONTACTE** com baranes, passamans, portes, botoneres, panys, mostradors, cadires, ordinadors, fotocopiadores, eines manuals, i en general, qualsevol objecte o superfície que puguin tocar diverses persones.

DESINFECCIÓ

Tenim diversos productes desinfectants al nostre abast:

- **Hipoclorit sòdic**: Lleixiu en una dilució de 20 ml en un litre d'aigua durant uns minuts.
- **Alcohol etílic** entre el 62 i el 70%: Barrejant 5 parts d'alcohol al 96% amb 2 parts d'aigua.
- **Peròxid d'hidrogen**: L'aigua oxigenada normalment està al 3% així que podem barrejar una part d'aigua oxigenada amb cinc parts d'aigua.
- Altres productes **viricides** d'ús comercial.
- **Temperatura**: per a roba o materials. A partir de 70 graus entre 5 i 30 minuts

PRECAUCIONS EN LA NETEJA I DESINFECCIÓ

- Llegir sempre les **etiquetes** dels productes abans d'utilitzar-los.
- Respectar i mantenir els etiquetats dels envasos. **No utilitzar** mai envasos d'**aliments** o **begudes**.
- Manipular **sempre** amb **guants**.
- Únicament farem dilucions amb aigua. **MAI barrejarem productes.**
- Si sentim mareig, malestar, o falta d'aire, donarem avís i sortirem a l'exterior.

A decorative graphic on the left side of the slide consisting of a grid of 20 rows and 4 columns of red dots.

Què fem amb els desplaçaments i al domicili?

DESPLAÇAMENTS CAP A LA FEINA

Sempre que puguem, anirem en mitjans de **transport individual**, com moto, bicicleta, cotxe, patinet o **a peu**, respectant sempre les normes vials.

Si hem d'agafar el **transport públic** o un **transport col·lectiu**:

- Utilitzeu **mascareta**.
- Mantingueu una separació **1,5 metres** tant al vehicle, com mentre l'espereu.
- A estacions, parades i andanes, feu una **cua ordenada** mantenint la distància.
- Tot i trobar persones conegudes, seguiu mantenint la **distància de seguretat**.
- Intenteu **tocar el mínim elements comuns** com vidres, barres, botons, portes, etc.
- **No** utilitzeu l'**ascensor**, i si ho feu que sigui de forma individual.
- Quan arribeu a la feina **renteu-vos bé les mans**.

DESPLAÇAMENTS DURANT LA JORNADA

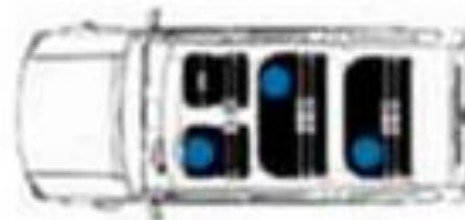
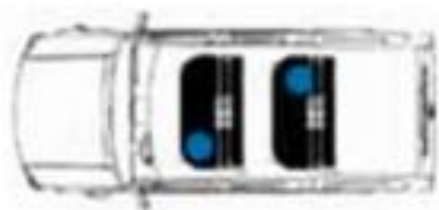
Sempre que puguem, anirem en mitjans de **transport individual**, com moto, bicicleta, cotxe, patinet o **a peu**, respectant sempre les normes vials.

Per al **transport públic**, seguirem les **indicacions** que ja hem vist.

La ocupació per a **vehicles d'empresa** està limitada en vehicles de fins 9 places a **una persona** per a cada **filera** de seients en diagonal. (excepte serveis essencials).

Si **compartim vehicle**, sempre que es pugui, anirem amb les **finestres baixades** i **mascareta**.

Quan deixem el vehicle d'empresa, **desinfectarem** volant, manetes, botons, palanques, canvi de marxes i **qualsevol** altra **part que haguem tocat**.



QUAN ARRIBEM A CASA

- **Eviteu** agafar l'**ascensor**, i si ho feu, que sigui de forma individual.
- Si trobeu **veïns**, mantingueu la **distància** de seguretat **1,5 metres**.
- **Deixeu** a l'entrada sabates, bossa, cartera, casc, claus i qualsevol **altre element que no necessiteu per casa**.
- **Renteu-vos** de seguida les **mans**.
- Eviteu la roba de carrer dins de casa. **Dutxeu-vos, canvieu-vos la roba**, i eviteu espolsar-la quan la hagueu de rentar.
- **Netegeu** amb alcohol **els estris** que utilitzareu a casa i han estat fora, com el mòbil o tauleta, ulleres, etc.
- Si conviviu amb **persones de risc**, intenteu mantenir una **distància de seguretat** i sigueu escrupolosos amb la **higiene**.

Més informació fiable i recursos

PODEM TROBAR MÉS INFORMACIÓ I SUPORT A:

- **WEB** canalsalut.gencat.cat/coronavirus
 - **APP** STOP COVID19.CAT
 - **WEBAPP** gestioemocional.catsalut.cat
 - **Notícies** 3/24
 - **Telèfons** 061, 112 i 012
- **Servei de Medicina del Treball de SePrA.**