

## **PROPOSTA DE PROTOCOL D'ACTUACIÓ LABORAL DE PROTECCIÓ DAVANT DE LA COVID-19**

### **CONSIDERACIONS GENERALS**

#### **Què és el coronavirus?**

Els coronavirus són virus amb embolcall lipídic que es transmeten principalment per via respiratòria en gotes de més de 5 micres i per contacte directe amb les secrecions respiratòries.

Alguns dels procediments que generen aerosols poden incrementar el risc de transmissió del coronavirus.

La malaltia produïda per aquest virus s'anomena COVID-19. Els símptomes poden trigar entre 1 i 14 dies a aparèixer, encara que normalment triguen entre 5 i 6 dies.

Els símptomes més comuns són febre, tos i sensació de falta d'aire, i en alguns casos es pot presentar congestió nasal, mal de coll, símptomes digestius com diarrea i dolor abdominal o pèrdua d'olfacte i de gust. En els casos més greus, la infecció pot causar altres complicacions.

#### **Com es transmet?**

El virus es pot transmetre per dues vies: o bé per contacte directe amb les secrecions respiratòries d'una persona malalta (provinent de tos o esternut), o indirectament, per tocar-se amb les mans contaminades la boca, nas o ulls.

#### **Quin risc d'exposició tenim en l'entorn laboral?**

Es pot diferenciar entre dos grups a l'hora d'avaluar el risc d'exposició al virus. Aquells que directament estan exposats pels condicionants propis de la seva activitat laboral (específics), i aquells que estan exposats al virus pel contacte amb l'entorn social (genèrics). En aquest segon grup, el risc de contagi, tot i estar en l'entorn laboral, el podem considerar de salut pública general.

## Col·lectius específics?

Escenaris de risc d'exposició al coronavirus en l'entorn de la pròpia activitat laboral.

Exposició de risc	Exposició de baix risc	Baixa probabilitat d'exposició
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal sanitari assistencial i no assistencial que té cura d'una persona simptomàtica.</li> <li>• Tècnics de transport sanitari si hi ha contacte directe, si hi ha contacte amb la persona simptomàtica traslladada.</li> <li>• Tripulació de mitjans de transport que atenen durant el viatge una persona simptomàtica procedent d'una zona de risc.</li> <li>• Situacions en què no es pot evitar un contacte pròxim en el treball amb una persona simptomàtica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal sanitari l'activitat laboral del qual no inclou un contacte pròxim amb una persona simptomàtica, per exemple : acompanyants en el trasllat – zeladors – camillers – treballadors de la neteja.</li> <li>• Personal de laboratori responsable de proves de diagnòstic biològic.</li> <li>• Personal no sanitari que tingui contacte amb material sanitari, o matèria orgànica.</li> <li>• Ajuda a domicili de contactes asimptomàtics.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treballadors/es amb atenció al públic.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Personal administratiu.</li> <li>▪ Tècnics de transport sanitari amb barrera col·lectiva, sense contacte directe amb el pacient.</li> <li>▪ Conductors de transport públic.</li> <li>▪ Personal de seguretat.</li> <li>▪ Polícies.</li> <li>▪ Bombers i personal de salvament</li> </ul> </li> </ul>

## Col·lectius genèrics?

Resta d'activitats laborals no incloses en els col·lectius específics esmentats en el quadre anterior. L'exposició al coronavirus els pot venir donada pel contacte amb altres persones del seu entorn laboral, però no vinculades al desenvolupament de la seva activitat laboral. Per exemple, un operari d'una planta industrial pot entrar en contacte amb el virus a través d'una taula del menjador contaminada, fet que no té res a veure amb el seu procés productiu.

Adicionalment, cal tenir en compte que per a les persones que compleixen amb els criteris que s'indiquen tot seguit, s'hauria de considerar l'extensió del seu confinament:

diabetis, malaltia cardiovascular, malaltia renal crònica, immunodeficiència, càncer en tractament actiu, embaràs o ser major de 60 anys.

### **Quins riscos hi ha en l'aixecament del període de confinament decretat per l'Estat?**

El virus seguirà actiu i fins que un % elevat de la població no estigui immunitzada o no es disposi de vacuna, els brots de contagi poden repetir-se recurrentment, previsiblement cada vegada amb menys intensitat, però igualment mantenint un estrès important sobre el sistema sanitari, el qual trigarà a recuperar la normalitat.

Per tant, prendre totes aquelles mesures que estiguin a l'abast és una responsabilitat individual, de les organitzacions i de la comunitat en general, i consegüentment, cal extremar les precaucions a tots nivells.

La modificació del Real Decret 6/2020 del 10 de març, a través de la disposició final primera del Real Decret 13/2020 del 7 d'abril, fa explícita la responsabilitat de l'empresari/empresària en cas de contagi atribuïble a l'empresa o en *in itinere*, fet que pot conduir a considerar la contingència com a situació assimilada a accident de treball. En aquest sentit, hi ha certa controvèrsia ja que sembla que aquesta assignació de responsabilitat no s'aplica en cas de pandèmia.

Davant d'aquesta incertesa, empreses i autònoms han de requerir als seus Serveis de Prevenció de Riscos Laborals quins són els Plans d'Actuació i Contingència específics a implementar en la situació derivada del Covid19, així com a les respectives Mútues Laborals les solucions per garantir la salut dels treballadors/es. En ambdós casos cal que la comunicació sempre sigui per escrit.

Destacar la necessitat de complir amb la normativa; cal fer una modificació dinàmica de l'avaluació dels riscos laborals incorporant l'impacte del COVID-19 amb el Servei de prevenció de riscos aliè. També és recomanable fer l'avaluació de riscos laborals de les persones que facin teletreball. En aquest cas, es recomana que cada persona faci una autoavaluació dels riscos del seu teletreball.

Amb la voluntat de complementar i mai substituir el deure d'aquests proveïdors de serveis de prevenció i salut, tot seguit s'ofereixen un seguit de pautes bàsiques per implementar. Els serveis de prevenció han de tenir un paper d'assessorament rellevant i específic en el disseny i l'execució de les mesures que s'especifiquen a continuació.

Per aquelles empreses que comptin amb delegat de personal o comitè d'empresa les parts assoliran els acords preceptius amb els representants dels treballadors/es.

## MESURES PER EVITAR EL CONTAGI - PLA DE CONTINGÈNCIES

Establir un pla d'actuacions i contingències que s'adapti a cada empresa tenint en compte les seves característiques (nombre de treballadors/es, tipus d'activitat productiva, etc.).

Aquest pla ha de contemplar una seguit de mesures que classifiquem en: mesures organitzatives, mesures ambientals i mesures de protecció personal.

### Mesures organitzatives

- Designar un responsable dins l'organigrama de l'empresa, amb independència del nombre de treballadors/es, que gestioni el Pla de Contingències (coordinar les diferents mesures establertes, vetllar pel funcionament, formar els treballadors/es, estar atent a possibles canvis i erigir-se en el referent en aquest àmbit).
- És imprescindible preparar-se per al retorn a l'activitat econòmica i laboral de forma presencial dotant-se de kits de seguretat i higiene especials: termòmetres, mascaretes quirúrgiques per a tot el personal i FFP2 per a personal amb més risc o les feines que ho requereixin, gels hidroalcohòlics, guants si són necessaris, ulleres de protecció, etc. Disposar de registre d'entrega i reposició i certificació.
- Establir un canal de comunicació àgil per aconseguir que tots els treballadors/es tinguin la informació i formació adequada i necessària (fet que comportarà un nivell de tranquil·litat en l'entorn laboral molt a tenir en compte).
- Crear punts de difusió d'informació visual als centres de treball.
- Informar tots els treballadors/es de l'estratègia i els procediments a seguir.
- Implementar un Full d'Autodeclaració voluntària a emplenar pels treballadors/es respecte de simptomatologia prèvia, contactes estrets previs o d'altres (annex 1).
- Pensar en la possibilitat d'implantar el teletreball en tots aquells casos que sigui possible. Si es dona el cas, es recomana una autoavaluació dels riscos del teletreball (annex2)
- Prendre la temperatura corporal als treballadors/es abans d'accedir a l'espai de treball, si supera els 37°C retorn al domicili i esperar evolució. En el cas que no sigui possible prendre la temperatura a l'empresa demanar al treballador/a que ho faci al domicili abans de dirigir-se al lloc de treball. En cas que superi els 37°C que ho comuniqui al responsable designat.

- Implementar les mesures necessàries per minimitzar el contacte entre els treballadors/es i entre aquests i els potencials clients o públic que pugui concórrer al seu espai de treball :
  - Establir uns torns de treball per tal de reduir la quantitat de treballadors/es en un mateix espai (entre els diversos torns, cal desinfectar l'espai de treball), garantir el distanciament social i la reducció de contactes.
  - Adaptar l'espai de treball per garantir una distància mínima de seguretat de 1,5-2,0 metres (separar taules, col·locació de separadors, canvis d'ubicació d'espais de treball, etc.).
  - Sectoritzar la fàbrica/taller i organitzar grups reduïts.
  - Definir i habilitar zones de transferència de material.
  - Evitar reunions i formacions grupals sempre que sigui possible. Fer-les a distància o deixar-les per més endavant.
  - Reduir la circulació dins les instal·lacions o edifici de l'empresa.
  - Desplaçar-se per motius laborals només quan sigui estrictament necessari i no hi hagi una opció alternativa (videoconferència, correu-e, trucada, etc.).
  - En espais d'atenció al públic, limitar l'aforament a una persona per cada 10 m<sup>2</sup>.
  - Portar un control de persones exposades i d'incidents per exposicions.
- En el cas que una empresa externa hagi de realitzar un servei a les nostres instal·lacions se li haurà de consultar si el personal que vingui ha estat en una zona de risc en els darrers 14 dies o en contacte amb persones que siguin un cas possible o confirmat de COVID-19:
  - a) En cas negatiu, actuació ordinària seguint les mesures preventives indicades en els apartats anteriors. Es recomana donar consignes clares a les empreses externes que accedeixen a les instal·lacions.
  - b) En cas de dubte es recomana no dur a terme el servei extern.
  - c) En cas de positiu es cancel·la el servei.

## Mesures ambientals

- Demanar als responsables del servei de neteja que implementin un pla específic de neteja i desinfecció d'acord amb la situació actual i pels diferents espais de treball (espais de producció, espais d'oficines i espais d'atenció al públic). Aquest pla ha d'incloure la neteja i desinfecció al llarg de la jornada (mínim a l'inici i entre els diferents torns de treball).
- Seran d'especial neteja aquells espais o elements comuns (accessos, poms, punts de marcatge, vestidors, menjadors, etc.)
- Ventilació natural (si és possible).
- Revisió i neteja dels equips d'aire condicionat i/o ventilació.
- Es recomana col.locar alfombres desinfectats per a les soles de sabates als accessos. Es recomana mullar-les entre 3-4 vegades al dia amb una dilució d'aigua i lleixiu.

## Mesures de protecció personal

L'empresa ha de dotar els treballadors dels diferents elements de protecció i higiene necessaris per seguir les mesures establertes en el pla de contingència (mascaretes, solucions desinfectants, etc.).

L'empresa ha de formar els seus treballadors/es pel que fa a la correcta utilització dels equips de protecció individual.

És recomanable que tots els treballadors vagin equipats amb mascaretes, les de tipus quirúrgic són suficients per a la majoria dels casos. Només en aquelles situacions en què el risc de contagi és elevat s'utilitzaran mascaretes FFP2.

En el cas de personal d'alt risc de contagi s'hauran de subministrar guants i en els alguns casos fins i tot bates de protecció (al ser situacions molt específiques, aquestes mesures ja han d'estar planificades en les avaluacions de riscos de cada lloc de treball).

Destacar que, a part de les mesures de les empreses, cal un compromís individual de totes les persones per rebatre l'impacte del COVID-19. Algunes empreses fan signar un document (annex3).

- Quan s'arriba al lloc de treball, el primer que es fa és rentar-se les mans amb aigua i sabó (anteriorment s'haurà format el personal per tal que duguin a terme la higiene de mans seguint el procediment adequat). Fer-ho recurrentment.

- ☒ Proporcioneu, a totes les ubicacions de l'empresa, els subministraments suficients i assequibles per a la higiene personal .
- Abans d'entrar a l'office o al menjador cal rentar-se les mans amb aigua i sabó.
- S'ha d'evitar el contacte de les mans amb la cara.
- Mentre no s'entri en contacte amb matèria orgànica es poden utilitzar solucions hidroalcohòliques per desinfectar les mans (fins a cinc vegades entre rentat i rentat).
- Si algun treballador/a presenta símptomes compatibles amb la infecció de COVID- 19 haurà de confinar-se al domicili, trucar al 061 i seguir les indicacions de l'autoritat sanitària.
- Recordar que cal mantenir els hàbits d'higiene i seguretat (distanciament social, ús de mascareta, confinament) no només a la feina sinó també fora de l'espai laboral.
- S'aconsella que els objectes personals (ulleres, telèfons fixos, mòbils -evitar compartir-los-, teclats i ratolí, comandaments a distància, claus) siguin desinfectats sovint. Una opció és fer-ho amb alcohol de 70º (el que es ven habitualment a les farmàcies és de 96º), si partim de 70 ml d'aquest últim i hi afegim aigua -preferentment destil·lada- fins a 100 ml, i després l'agitem, obtindrem una solució idònia per dur a terme la neteja.
- Altres recomanacions:
  - ✓ Procurar que els desplaçaments al lloc de treball, sempre que sigui possible, es facin de forma individual per evitar contactes entre treballadors/es.
  - ✓ Higiene respiratòria (tossir al colze, no a la mà, utilitzar mocadors d'un sol ús).
  - ✓ Ungles tallades i cuidades.
  - ✓ Evitar l'ús d'anells, polseres, rellotges de polsera i altres elements similars.
  - ✓ Portar el cabell recollit o protegit.
  - ✓ Evitar l'ús de lentilles.
  - ✓ Evitar l'ús de maquillatge o altres productes que puguin ser font d'exposició prolongada en cas de ser contaminats.
  - ✓ Instal·lació de l'aplicació STOP COVID19 CAT (<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat/>)

## ANNEX1- AUTODECLARACIÓ VOLUNTÀRIA:

**L'objectiu** d'aquesta declaració és reduir el risc de nous rebrots de la malaltia COVID-19 (coronavirus) i protegir la seva salut i la dels seus companys/es de feina. Aquest és un objectiu de tots, i entre tots podem contribuir a **controlar aquesta pandèmia**. Per això, li demanem que respongui aquestes preguntes de forma **voluntària**.  
Les dades recollides es tractaran de forma **confidencial**.

### A) SÍMPTOMES I SIGNES

En els darrers 14 dies, ha presentat?:

- Febre
- Sensació de falta d'aire
- Tos
- Absència o disminució del sentit del olfacte
- Absència o disminució del sentit del gust
- Erupció cutània o altra lesió a la pell
- Molèsties gastrointestinals o diarrea
- Dolors musculars intensos

### B) ANTECEDENTS PERSONALS RELACIONATS AMB COVID-19

Ha estat diagnosticat/da d'infecció per coronavirus?: SI  NO

- Data diagnòstic: / \_  
Dia Mes
- Li varen fer una prova PCR per confirmar el diagnòstic? SI  NO
- Situació actual: Infecció activa  En recuperació  Curada 
  - Data curació: / \_  
Dia Mes
  - Li varen fer una prova PCR per confirmar la curació? SI  NO

### C) CONTACTES DIRECTES AMB PERSONES AFECTADES AMB COVID-19

Ha tingut contactes directes (< 2 metres) i de més de 5 min amb una persona afectada amb COVID-19? SI  ; NO

- Data d'últim contacte: / \_  
Dia Mes
- Vostè ha seguit mesures estrictes d'aïllament: SI  NO



Conforme al que preveu el Reglament (UE) 2016/679, del Parlament Europeu i del Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques en allò que respecta el tractament de dades personals, li informem que el responsable del tractament és *(anotar dades completes de l'empresa i contacte)*.

Les seves dades de caràcter personal seran tractades per tal de donar-li suport en l'elaboració de l'autodeclaració voluntària i garantir la salut de la resta de personal i adoptar les mesures necessàries per evitar contagis en el si de l'empresa, d'acord a l'establert a l'article 29 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals i al pronunciament de l'Agència Espanyola de Protecció de Dades, al considerar que el treballador/a ha d'informar, en cas de sospita de contacte amb el virus, per protegir la seva salut i la de la resta de treballadors/es del centre de treball i així adoptar les mesures adequades.

Les dades proporcionades es conservaran durant el termini màxim de dos anys sempre que no s'hagi sol·licitat abans la seva supressió. Les dades no es cediran a tercers excepte en els casos en què existeixi una obligació legal.

Vostè té dret a accedir, rectificar les seves dades, així com sol·licitar la seva supressió quan ja no siguin necessàries per a la seva finalitat. També en determinades circumstàncies podrà sol·licitar la limitació del tractament, cas en què sols es conservaran per a l'exercici o defensa de reclamacions.

Per exercir els seus drets pot dirigir-se per qualsevol mitjà al responsable del tractament, prèvia identificació.

També podrà acudir a l'Autoritat de Control competent i presentar una reclamació quan consideri que la seva sol·licitud d'exercici d'aquests drets no s'ha atès degudament.

Assabentat de tot això dono el meu consentiment per al tractament de les meves dades personals que voluntàriament cedeixo i en la forma informada.

**Signatura:**

**Signat (Nom i Cognoms):** \_\_\_\_\_





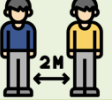





**Data:** \_\_\_\_\_

## ANNEX2 - QÜESTIONARI AUTOAVALUACIÓ DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS EN EL LLOC DE TELETREBALL

Marca la resposta correcta amb una (X) a la casella SI/NO corresponent de cada ítem:

ÍTEM	PANTALLA	SI	NO
1	Els caràcters de la pantalla estan ben definits i configurats de forma clara i tenen una dimensió suficient.		
2	La pantalla permet ajustar la lluminositat i el contrast entre els caràcters i el fons de pantalla.		
3	La distància entre la teva visió i la pantalla és superior a 40 cm.		
4	L'angle de visió coincideix amb la part superior de la pantalla de l'ordinador.		
<b>TECLAT</b>			
5	Disposes d'espai suficient davant del teclat per poder recolzar els braços i mans (mín. 10 cm).		
6	La col·locació del teclat afavoreix l'alineació entre l'avantbraç-canell-mà.		
<b>TAULA O SUPERFÍCIE DE TREBALL</b>			
7	És poc reflectant i de dimensions suficients. Permet la correcta col·locació de la pantalla, teclat, documents i material accessori.		
8	Es disposa d'espai suficient a sota la taula per estirar les cames i canviar de postura.		
<b>CADIRA DE TREBALL</b>			
9	La cadira utilitzada per treballar disposa de 5 rodes o el seu disseny permet la llibertat de moviments de la persona treballadora.		
10	L'altura de la cadira és regulable, el respall reclinable i la seva alçada ajustable.		
<b>REPOSAPEUS</b>			
11	El treballador pot recolzar còmodament els peus al terra (en cas necessari pot utilitzar un reposapeus o element similar).		
<b>LLOC DE TREBALL</b>			
12	Es disposa d'un espai per a realitzar el teletreball que permet la concentració adequada a la tasca a realitzar.		
<b>IL·LUMINACIÓ</b>			
13	Es disposa d'una il·luminació suficient.		
14	En la ubicació del lloc de treball en el domicili s'eviten els enlluernaments i reflexes molestos. Es disposa de cortines, persianes o d'altres elements.		
15	La pantalla de l'ordinador es col·loca de forma perpendicular a les finestres per evitar enlluernaments i reflexes.		
<b>ELECTRICITAT</b>			
16	El cablejat elèctric i/o instal·lació telefònica queda en una zona de pas.		
17	Utilitza lladres per connectar els aparells elèctrics.		
18	Desconnecta els aparells elèctrics quan no els està utilitzant.		
<b>ORGANITZACIÓ</b>			
19	Realitza pauses periòdiques durant el treball amb ordinador.		

### ANNEX3- COMPROMIS INDIVIDUAL – 10 REGLES D'OR

1	Informar al Responsable del Pla de contingència del COVID-19 de l'empresa, abans d'entrar al centre de treball, de possible contagi (per presentar símptomes o per haver estat en contacte amb possibles persones infectades).	
2	Ús de la mascareta i guants, si s'escau	
3	Utilitzar els Equips de Protecció Individual (EPIS) facilitats seguint les instruccions d'ús i col·locació. Evitar tocar la mascareta i recordar que per retirar la mascareta s'ha de realitzar per la part de les gomes.	
4	Rentar-se les mans vàries vegades durant la jornada.	
5	Mantenir una distància interpersonal de <u>2 metres</u> amb les persones de l'empresa i evitar el contacte físic.	
6	Evitar utilitzar equips i dispositius d'altres treballadors/es (inclou ordinadors, telèfons, bolígrafs, etc). En cas de que sigui necessari, desinfectar abans i després d'utilitzar-ho.	
7	A l'inici i final del torn, caldrà desinfectar la zona de treball, sobretot superfícies, així com teclats i pantalles tàctils.	
8	Tirar qualsevol residu de higiene personal – especialment mocadors- de forma immediata a les papereres o contenidors habilitats	
9	No utilitzar els ascensors o muntacàrregues aptes per a persones	
10	Evitar tocar-se nas, boca i ulls durant la jornada laboral sense prèviament haver-se desinfectat o netejat les mans amb aigua i sabó.	

Declaro conèixer, entendre i aplicar les següents Regles d'Or prioritzades davant la crisi actual del COVID-19, així com totes les regles de seguretat i de riscos laborals i contribuiré i informaré de totes les incidències i riscos de la meva seguretat i de la resta als responsables per poder gestionar la seva resolució.

**Signat (Nom i Cognoms):** \_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_