



MESURES PREVENTIVES I DE PROTECCIÓ EN RELACIÓ AMB LA COVID-19

(fase de reincorporació als llocs de treball)

Mesures

D'acord a la Instrucció 4/2020, de 7 de maig, sobre mesures de prevenció i seguretat que s'han d'aplicar al personal al servei de l'Administració de la Generalitat de Catalunya amb motiu del coronavirus i en **previsió de la futura reincorporació presencial al lloc de treball, a continuació es fixen les condicions per la tornada a l'activitat.**

Les mesures que s'han d'establir respecte dels grups d'especial vulnerabilitat, establerts per l'autoritat sanitària —actualment, persones amb diabetis, malaltia cardiovascular inclosa la hipertensió, malaltia hepàtica crònica, malaltia pulmonar crònica, malaltia renal crònica, immunodeficiència, càncer, embarassades i majors de 60 anys—, **NO estan incloses en aquest document,** atès que s'establiran d'acord amb l'avaluació individualitzada que farà el servei de prevenció.

El **personal actuant inspector, subinspector i tècnic habilitat,** en principi, es presentarà a les inspeccions territorials el dia assignat de compareixença. La seva presència no serà necessària quan no en tinguin cap programada.

Per al **personal tècnic i administratiu** de suport, la modalitat de prestació de serveis preferent, en un primer període, serà el teletreball, sempre que les funcions a desenvolupar així ho permeti, es disposi dels mitjans necessaris per fer-ho i quedi garantida la prestació adequada del servei presencial a la unitat.

El personal que està teletreballant podrà continuar fent-ho, sempre que no sigui necessari que passi a prestar serveis de forma presencial per manca de personal suficient per cobrir els serveis presencials. Pot ser requerit per prestar serveis presencials per raons organitzatives i de necessitats del servei.

El personal que no pugui prestar serveis en la modalitat de teletreball, per alguna de les causes abans esmentades, s'incorporarà a les inspeccions territorials prestant serveis de forma presencial.

Per garantir la distància de seguretat (dos metres) entre el personal que presti serveis presencials, es podran establir mesures organitzatives com l'establiment de torns de treball, amb horaris diferents i, en general, horaris flexibles; la redistribució, si escau, dels espais dels llocs de treball i/o la ubicació de les persones; o altres mesures equivalents.

La transmissió del possible SARS-CoV-2 (virus causant de la malaltia COVID-19) és de persona a persona, principalment per l'aire, a través dels aerosols de saliva que s'expulsen



Direcció General de la Inspecció de Treball

en parlar, tossir, o esternudar (i que tenen un abast aproximat d'1 m), o bé, a través de les microgotetes que poden quedar a les mans i per contacte a través de superfícies. Les mesures a adoptar estan adreçades a evitar o reduir tant com sigui possible aquestes **exposicions**, les quals poden donar-se **en els àmbits de treball següents**:

- Traslats al centre de treball o a les visites per actuació inspectora.
- Visites a centres de treball per actuació inspectora.
- Visites de comprovació amb requeriment previ (actuacions del personal tècnic habilitat).
- Compareixences.

1. Traslats al centre de treball o a les visites

El personal actuant pot desplaçar-se al centre de treball caminant, en vehicle privat o en transport públic. Sempre que sigui possible, es recomana prioritzar les opcions de mobilitat que millor garanteixin la distància interpersonal mínima de 2 m; per aquest motiu, és preferible el transport individual.

- a) Si el desplaçament es fa **caminant, en bicicleta o moto**, no és necessari portar mascareta. Cal guardar la distància interpersonal quan es camini pel carrer.
- b) Si el trasllat es fa amb **vehicle com a turisme propi**, cal extremar les mesures de neteja del vehicle i evitar (en cas de visita conjunta) que viatgi més d'una persona per cada filera de seients, mantenint la major distància possible entre elles (ocupar seients en diagonal) i fer ús de mascareta quirúrgica..
- c) Si s'agafa un **taxi o un vehicle de transport amb conductor (VTC)**, només hi pot viatjar una persona per cada filera de seients. Cal guardar la major distància possible entre els/les ocupants i fer ús de mascareta quirúrgica.
- d) En cas d'utilitzar el **transport públic col·lectiu (autobús, metro, tren)**, també s'ha de mantenir la distància interpersonal amb la resta de passatgers i és obligatori l'ús de mascareta quirúrgica. Es recomana intentar evitar hores punta, preveure un temps més llarg de l'habitual (per limitacions d'accés o controls de seguretat) i rentar-se bé les mans amb aigua i sabó o amb el gel hidroalcohòlic en finalitzar el trajecte o de seguida que es pugui.

2. Visites al centre de treball

Es diferencien dos tipus de visites:

- a) **Centres de treball amb risc biològic reconegut (centres sanitaris, centres socio-sanitaris, residències de gent gran, presons, etcètera), en què és d'aplicació el Reial decret 664/1997.**

Abans d'iniciar la visita, s'hauran d'adoptar les mesures de protecció que l'empresa objecte de l'actuació tingui establertes, incloent-hi l'ús d'equips de protecció individual (EPI) que l'empresa hauria de facilitar. En cas que l'empresa no pugui facilitar aquests EPI, l'actuant ha de portar un quid amb els equips de protecció individual següents que cada inspecció territorial disposa:



- Mascaretes FFP3 o FFP2 d'acord amb la norma UNE-EN 149:2001.
- Mascareta quirúrgica.
- Granota de protecció química contra partícules sòlides suspeses en aire, categoria III tipus 5 (UNE EN ISO 13982-1 : 2005).
- Guants contra agents químics d'acord amb la Norma UNE-EN 374:2004.
- Polaines.

En finalitzar l'actuació, l'actuant es retirarà els EPI, els dipositarà dins una bossa i la llençarà al mateix centre de treball (d'acord amb la gestió de residus indicada per l'empresa visitada) i es rentarà les mans amb aigua i sabó durant un minut o amb solució hidroalcohòlica.

Molt important! ➔ veure [documentació annexa](#) sobre com posar-se i treure equips de protecció individual (mascaretes autofiltrants i guants).

b) Centres de treball amb un risc biològic similar al de la població general on, en principi, no és d'aplicació el RD 664/1997.

En aquests casos, es seguiran les mesures de prevenció que indiqui cada empresa. Si és possible mantenir una distància mínima de 2 m amb el personal del centre de treball, s'utilitzaran mascaretes quirúrgiques; en els casos que no es pugui garantir la distància de 2 m, es faran servir mascaretes tipus FFP2 i guants.

A més:

- Evitar la salutació amb contacte físic, inclosa l'encaixada de mans.
- Evitar tocar superfícies o equips de treball. En desplaçaments per l'interior del centre de treball, es recomana evitar l'ús d'ascensors.
- Cal seguir els procediments d'etiqueta en cas de tossir o esternut (cobrir-se el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús que es llençarà com a residu, o bé, cobrir-se amb la part interna del colze), per evitar contaminar les mans.
- Evitar tocar-se els ulls, el nas o la boca.
- Cal rentar-se les mans com a mínim un cop acabada la visita, amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica. Si per alguna raó no resulta possible o pràctic fer-ho al centre de treball visitat, es recomana que cada persona actuant disposi d'una ampolla petita de solució hidroalcohòlica per a aquesta finalitat.

3. Visites de comprovació amb requeriment previ (actuacions tècnic habilitat)

Per evitar la segona visita als centres de treball pels tècnics habilitats/es podrà fer la comprovació dels requeriments fets abans de l'estat d'alarma a partir de les proves



telemàtiques i/o documentals que l'empresa aporti (a través d'imatges, videoconferències, vídeos, justificants, factures, entre d'altres).

En conseqüència, per a les actuacions ja iniciades i, per tant, pendents de comprovació, es contactarà amb l'empresa a fi de requerir l'aportació dels elements necessaris per poder donar el requeriment per complert.

Per a les actuacions que s'inicien a partir d'aquesta nota, en el requeriment que es faci es tindrà ja en compte que la segona actuació es podrà realitzar per comprovació no presencial. Si en l'empresa hi ha representació unitària o delegats de prevenció, s'acordarà amb ella/ells la forma de verificar el compliment dels requeriments pels sistemes abans esmentats que siguin més adequats. En el supòsit que no hi hagi la representació abans esmentada, es designarà a un/a treballador/a perquè, conjuntament amb les proves i comprovacions fetes per l'empresa, certifiqui el compliment del requeriment.

Si, a partir de les proves telemàtiques i/o documentals aportades, es pot considerar el requeriment com a complert, es procedirà al tancament de l'expedient i s'adjuntarà tota la documentació aportada a INTEGRÀ. Si, pel contrari, no es pot considerar complert el requeriment, es procedirà a fer la segona visita per ratificar l'incompliment i poder redactar un informe a l'inspector de treball per la seva actuació posterior.

4. Compareixences

- Es penjaran cartells a l'entrada com a indicacions per al ciutadà/ana, on hi constin les normes d'accés a les dependències de la inspecció territorial.
- Es limitarà l'accés a les persones que disposin del full de compareixença o correu electrònic com a justificant d'estar convocades a la compareixença, així com al seu representant (d'acord amb l'article 53.1, apartat g), de la Llei 39/2015) i també a les persones que aportin documentació per al seu registre.
- Les persones que hi accedeixin hauran de seguir les recomanacions establertes per l'autoritat sanitària. Se'ls indicarà l'accés, que serà preferiblement per les escales tret de les persones amb dificultats físiques, les quals podran accedir a l'ascensor i sempre individualment.
- Tot el personal inspector haurà d'indicar molt clarament a les citacions la sala i la planta en què tindrà lloc la compareixença. Caldrà ser molt rigorós amb els horaris planificats de les citacions, deixant un marge de temps entre citació i citació per evitar esperes.

Consideracions

Sobre els espais de treball

La mesura prioritària a adoptar en els llocs de treball serà la separació de 2 metres entre persones. En conseqüència, les mesures a implementar seran de tipus organitzatiu. En els



casos que no sigui possible garantir la distància de seguretat i no es puguin adoptar mesures de tipus organitzatiu, es col·locaran barreres físiques.

En concret, les mesures a seguir quant als espais de treball són les següents:

- Habilitar despatxos per a citacions que garanteixin que la distància sigui de 2 m o, si no és possible, col·locar barreres físiques (mampares). Si aquestes no es poden instal·lar, les persones treballadores hauran de portar mascareta FFP2.
- Habilitar una sala en què es pugui respectar la distància de 2 m per a compareixences múltiples o, si no és possible, col·locar barreres físiques (mampares). En el cas que això tampoc sigui possible, les persones treballadores hauran de portar mascaretes FFP2.
- Tant si es manté la distància de seguretat com si hi ha barreres físiques, es recomana que el personal treballador com les persones usuàries facin ús de mascaretes quirúrgiques, d'acord amb les recomanacions de l'autoritat sanitària.
- Reorganitzar el servei de neteja per tal que la freqüència de neteja pugui augmentar a les zones més ocupades.
- Sempre que sigui possible, mantenir portes obertes per evitar contactes amb els tiradors de les portes.
- Augmentar en els sistemes de ventilació l'entrada d'aire exterior i reduir al màxim la recirculació de l'aire interior.

Sobre l'ús de mascaretes

1. Equips de protecció respiratòria (només per a actuacions en centres de treball amb risc biològic)

Actualment, el personal actuant disposa de mascaretes autofiltrants FFP3 i FFP2. Es tracta d'**equips de protecció individual respiratòria**, adequats sempre i quan el seu ús sigui correcte (incloent-hi el seu ajust a la cara), per protegir el personal portador contra partícules i aerosols presents a l'ambient i, per tant, d'agents biològics de transmissió respiratòria, com el virus SARS-CoV-2.

Són equips, en principi, d'un sol ús i que, en cas possible de contaminació, és a dir, un cop finalitzada la visita, s'han de retirar de forma segura i gestionar-los com a residu perillós (gestió a càrrec de l'empresa visitada). En cas que s'hagin fet servir per actuacions fora de l'àmbit d'aplicació del Reial decret 664/97, el seu ús serà diari.

2. Mascaretes quirúrgiques

Les mascaretes quirúrgiques no són equips de protecció individual, són **equips sanitaris**, dissenyats per evitar que el portador pugui contaminar l'ambient (i a altres persones) a través de l'emissió de gotes i aerosols; es tracta, per tant, d'una barrera que evita la infecció d'altres persones. Se'n recomana la substitució diària.



En cas d'haver d'optimitzar els equips de protecció respiratòria, d'acord amb els criteris que l'Institut Nacional de Seguretat i Salut Ocupacional (NIOSH) estableix (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/decontamination-reuse-respirators.html>) i tenint en compte que el virus és capaç de sobreviure fins a 72 hores en diverses superfícies, una vegada utilitzat l'equip, sempre que no mostri signes aparents de deteriorament, es podria tancar en una bossa durant 72hores i, passat aquest temps, es podria reutilitzar, mai inferior al temps de vida del virus. Durant el període de quarantena de l'equip es facilitarien nous equips de protecció.

Fonts

Informació basada en bona part en els documents següents:

- Instrucció 4/2020, de 7 de maig, sobre mesures de prevenció i seguretat que s'han d'aplicar al personal al servei de l'Administració de la Generalitat de Catalunya amb motiu del coronavirus, en previsió de la futura reincorporació presencial al lloc de treball.
- Consell de Relacions Laborals de Catalunya. Recomanacions per a empreses i persones treballadores sobre actuacions vinculades a les situacions que es puguin produir per l'efecte del coronavirus SARS-CoV-2. Document consensuat el 12/04/2020 d'acord amb la informació disponible en aquesta data. Consultable a: <https://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/01departament/coronavirus/recomanacions-empreses-treballadors-crl.pdf>
- Ministeri de Sanitat. Guia de bones pràctiques en els centres de treball. Mesures per a la prevenció de contagis de la COVID-19. Actualització d'11 d'abril. Consultable a: <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documentos/2020/GUIACENTROSTRABAJOCOVID19b.pdf>



Annexos

Com treure els guants

Per protegir-se, seguïu els passos següents sobre com treure els guants



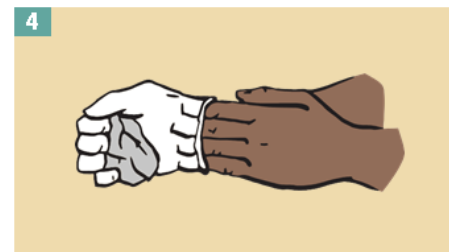
1
Agafeu l'exterior d'un guant al canell.
No toqueu la seva pell nua.



2
Peleu el guant del seu cos,
tirant de dins cap a fora.



3
Manteniu el guant que acabeu de treure
a la mà enquantada



4
Peleu el segon guant posant els dits
a l'interior del guant a la part superior del canell



5
Convertiu el segon guant de dins cap a fora
mentre estireu.
Allunyeu del seu cos, deixant el primer guant
dins del segon.



6
Manipuleu els guants amb seguretat.
No reutilitzeu els guants.



7
Netegeu bé les mans i immediatament
després d'haver-vos tret els guants



Com posar i treure adequadament un respirador d'un sol ús

RENTEU-VOS BÉ LES MANS ABANS DE POSAR-VOS I TREURE-US EL RESPIRADOR.

Si heu utilitzat prèviament un respirador que s'ha ajustat bé, feu servir la mateixa mida, model i marca.

Comproveu si el respirador està en bones condicions. Si el respirador sembla estar danyat, **NO L'UTILITZEU**. Substituiu-lo per un de nou.

Eviteu els cabells facials, fils de pèl, joies, lents, roba o qualsevol altra cosa entre el respirador i la vostra cara o que està impeding una correcta col·locació del respirador.

Seguiu es instruccions que vénen amb el respirador*

Col·locar el respirador



1. Agafeu el respirador només per les tires de subjecció (mai tocar la part mitjana de la màscara!). Manteniu el respirador sota la barbeta amb la part que es col·loca sobre el nas cap amunt.



2. En respiradors de banda dual, poseu aquesta sobre el vostre cap, descansant a la zona superior de la part posterior del cap. La banda inferior es col·loca al voltant del coll i sota les orelles. No creueu les bandes unes sobre les altres!



3. Col·loqueu els dits de les dues mans sobre el ganxo metàl·lic que cobreix el nas (si té un ganxo). Lliscar cap avall per la punta dels dits a banda i banda del ganxo metàl·lic que cobreix el nas per donar forma a la zona i prendre la forma del nas.



4. **Mai toqueu la part central de la màscara!** (ni en col·locar-la, ni en ajustar-la ni en retirar-la).

Ajustar el respirador**

a. Aspireu una mica d'aire per comprovar si el respirador s'adapta plenament a la vostra cara. Expulseu l'aire a través del nas i la boca. Si sentiu l'aire que es filtra, no hi ha una configuració adequada.

b. Si noteu fuites d'aire al voltant del nas, restabliu la peça del nas segons l'explicació 3 abans donada.

c. Si l'aire es filtra pels costats de la màscara, reajesteu les bandes al llarg del cap fins aconseguir un ajustament adequat.

d. Si no podeu aconseguir un ajustament adequat, demaneu ajuda o proveu una altra mida o model.

Retirar el respirador

I. **NO** toqueu la part davantera del respirador!
Pot estar contaminat.

II. Traieu el respirador tirant d'un extrem de la banda inferior sobre la part posterior del cap sense tocar el respirador i fent el mateix amb la banda superior.

III. Llençar el respirador en el contenidor de residus corresponent .

RENTEU-VOS LES MANS!

* Els ocupadors han de complir amb la norma de protecció respiratòria de OSHA 29 CFR 1910,134, si els respiradors són utilitzats per les persones que estan realitzant tasques relacionades amb el treball. Les instruccions dels fabricants de molts de NIOSH aprovats pels respiradors d'un sol ús es poden trobar a https://www.CDC.gov/NIOSH/nppt/topics/respirators/disp_part/

** Segons les recomanacions del fabricant.

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO o visite el siguiente sitio Web: <http://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/>