

GUIA RÀPIDA POST CONFINAMENT.

PRÀCTIQUES A LES EMPRESES/INSTITUCIONS.

Document vinculat al Procediment de Post confinament de la UVic

Recordeu que encara hi ha pandèmia del COVID-19 i que és molt important seguir les indicacions de seguretat i d'higiene indicades per l'autoritat sanitària i l'autoritat laboral.

Primerament, recordem unes indicacions higièniques bàsiques:

- Molt important! Renteu-vos les mans freqüentment amb aigua i sabó durant uns 40 segons, o amb un preparat amb alcohol i eixugueu-vos les mans amb paper.
- Tapeu-vos la boca i el nas en tossir o esternudar, principalment amb mocadors d'un sol ús o amb la part interna del colze.
- Eviteu compartir menjar ni estris (coberts, gots, towallons, mocadors...) i altres objectes sense que es netegin degudament (bolígrafs, llapis...) i altres objectes sense que es netegin degudament.
- Eviteu el contacte estret amb persones que presentin símptomes de grip o refredat.



Renteu-vos les mans
freqüentment



Tapeu-vos la boca i el nas en tossir o esternudar, principalment
amb mocadors d'un sol ús o amb la part interna del colze.



Abans de sortir de casa:

- Sigueu responsables i per la vostra salut, i la de la comunitat, no sortiu si presenteu:
 - Síntomes compatibles amb la infecció per coronavirus SARS-CoV-2: febre, dificultat per respirar, tos, malestar general, mucositat, dolor generalitzat als ossos i musculatura, nàusees, vòmits i diarrea.
 - Si heu estat contacte estret d'un cas positiu de COVID-19, durant els 15 dies anteriors.
- Si teniu qualsevol d'aquests símptomes, feu el test que es troba a <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/stop-covid19-cat/> o utilitzeu l'aplicació del Departament de Salut per a mòbils STOP COVID19 CAT i seguïu les recomanacions de les autoritats sanitàries. Per consultes generals s'ha de trucar al 012; i per urgències per coronavirus i sanitàries s'ha de trucar al 061.

- Aviseu al vostre tutor o responsable de la pràctica i també a l'interlocutor de l'empresa o institució on realitzeu la pràctica.

Desplaçaments durant la realització de pràctiques i desplaçaments in itinere (quan aneu o o torneu):

- Desplaceu-vos preferentment a peu o amb bicicleta.
- Intenteu mantenir sempre una distància de seguretat mínima de 2 metres.
- Durant els desplaçaments a peu o si utilitzeu transport públic, és molt difícil mantenir un distanciament social, és per aquest motiu que és molt recomanable l'ús de mascaretes quirúrgiques. *Vegeu l'annex sobre les mascaretes.*

Transport públic:

- Eviteu el transport públic. Prioritzeu si us heu de desplaçar amb vehicle, el transport privat.
- Si utilitzeu transport públic, intenteu utilitzar el transport en els horaris de menor afluència de gent.
- Mantingueu un distanciament social a les cues, voreres, esperant el transport, i també a l'interior dels trens, autobusos, metros, etc.
- Eviteu tocar superfícies i no us toqueu la cara.
- Porteu mascareta quirúrgica i molt recomanable l'ús de guants, ja que és més difícil tocar-se la cara.

Vehicles privats:

- Desinfecteu abans i després d'utilitzar els vehicles: manetes, volant, canvi de marxes, maneta del fre, agafadors, cinturons de seguretat, pulsadors dels vidres, ràdio, mànega carregadora, targetes, etc.
- El número màxim d'usuaris és de 2: el conductor i un passatger. El passatger anirà al darrere i en diagonal respecte al conductor.
- Si el cotxe hi aneu dues persones, utilitzeu mascareta quirúrgica.
- Renoveu l'aire obrin les finestres. Eviteu al màxim l'ús de la calefacció, l'aire condicionat i la recirculació de l'aire interior.

Mesures higièniques i de seguretat bàsiques durant la realització de les pràctiques.

- Seguiu els procediments, protocols i normatives establertes a les empreses i organitzacions en referència a la contenció i prevenció del COVID-19.

- És bàsic mantenir un distanciament social. Manteniu en tot moment durant la realització de la pràctica, un distanciament de 2 metres entre companys.
- Si realitzeu qualsevol activitat a menys de 2 metres d'una altra persona, utilitzeu protecció respiratòria. Utilitzeu mascaretes certificades o homologades. En concret:
 - Mascaretes quirúrgiques. EN 14683:2019 + AC 2019.
 - Mascaretes KN95 o FFP2. GB 2626-2006 i EN 149:2001 respectivament.
 - Mascaretes higièniques. EN0064 d'un sol ús i EN0065 reutilitzables.
- Just quan arribeu, manteniu les distàncies de seguretat i renteu-vos les mans. *Vegeu com rentar-vos les mans.*
- Ventileu el vostre lloc de treball al començament de la jornada laboral i almenys 4 vegades al dia. Durant 5 minuts com a mínim.
- Eviteu al màxim el treball en parella o grup. S'ha de prioritzar el treball individual. En aquest sentit, les feines que s'han planificat ja ho contemplen. Per qualsevol dubte poseu-vos en contacte amb el Cap d'Equip o Responsable de Torn.
- Eviteu tocar-vos la cara.
- Podeu utilitzar guants de vinil per treballar. L'ús de guants fa que sigui més difícil tocar-se la cara, però pot donar una falsa sensació de seguretat. *Vegeu com retirar als guants amb seguretat.*
- Renteu-vos les mans sovint i sempre abans de les pauses per menjar, etc. Una bona rutina, és rentar-se les mans almenys una vegada cada dues hores.
- Sigueu el màxim de nets i endreçats. Al vostre lloc de realització de la pràctica només hi heu de tenir el material imprescindible per treballar. D'aquesta manera podem garantir la neteja i desinfecció més eficient.
- El material d'ús personal per al treball com pot ser: bolígrafs, grapadora, ordinador, etc. són d'ús individual. Tothom ha de tenir el seu. Si s'ha de deixar o s'ha de compartir el material, caldrà desinfectar-lo amb una solució alcohòlica cada vegada que s'usi.
- Si utilitzeu material comunitari: fotocopiadora, impressora, etc., caldrà que el desinfecteu abans del seu ús i després del seu ús. Renteu-vos les mans.
- Eviteu els desplaçaments durant la jornada laboral. Anul·leu les reunions o trobades innecessàries.
- Extremeu la vostra higiene quan utilitzeu els lavabos.
- Els mocadors de paper utilitzats, es llençaran a les papereres amb tapa dels lavabos.

- Recordeu mantenir el distanciament de 2 metres durant les pauses, a l'hora d'esmorzar o berenar, etc.

Quan torneu de la feina:

- Eviteu el contacte amb veïns i utilitzeu les escales (no feu servir els ascensors).
- Deixeu en un lloc específic (capsa, caixa, etc.), les sabates, ulleres, claus i tot allò que vingui de fora i que no necessiteu per estar per casa.
- Immediatament després, renteu-vos les mans.
- Dutxeu-vos i canvieu-vos de roba.
- Netegeu i desinfecteu els objectes que utilitzareu a casa, com poden ser les ulleres, el mòbil, etc. Ho podeu fer amb aigua i sabó o una solució alcohòlica.
- Si conviviu amb persones de risc, manteniu el mínim contacte possible i manteniu la distància de seguretat.

ANNEX I: LES MASCARETES DE PROTECCIÓ.

Mascareta autofiltrant de partícules (FFP1, FFP2, FFP3)



És un equip de protecció individual (EPI), i que està dissenyat per a protegir les vies respiratòries d'aerosols sòlids i líquids. S'ha d'ajustar a la cara de la persona.

Quan les utilitzaré:

- S'utilitzaran en aquells casos en que és més alt el risc de contagi:
- Contacte amb una persona positiva per COVID-19 o sospitosa.
- Contacte amb una persona que no porta mascareta a menys 1 metre.
- Si la mascareta no porta vàlvula d'exhalació, serveix també en els mateixos casos que la quirúrgica.

Seqüència de col·locació i retirada:

- Renteu-vos les mans.
- Ha de cobrir totalment la boca, el nas i ha de quedar per sota la barbeta.
- Les mascaretes s'han de subjectar amb una mà per la part exterior i col·locar-la a la cara.
- Amb l'altra mà, s'ha de passar els dos elàstics darrere del cap fins al coll.
- L'elàstic inferior s'ajusta al coll i l'elàstic superior a la part del crani.
- La mascareta ha de permetre respirar sense dificultat.
- Per retirar la mascareta, no toqueu la part davantera! Només s'ha de tocar les cintes de sujecció per evitar contaminar les mans.
- Renteu-vos les mans.



Mascareta quirúrgica



És un producte sanitari que proporciona una barrera per minimitzar la transmissió d'agents infecciosos procedents de la persona que la porta. També pot protegir a l'usuari d'esquixades i fluids potencialment contaminats.

Quan la utilitzaré:

- > Durant els desplaçaments a la feina i al tornar. Via pública i transport públic.
- > Desplaçaments amb vehicles quan hi hagi més d'un passatger.
- > Quan es realitzin reunions i desplaçaments per la universitat.
- > Sempre que no es pugui mantenir la distància social de 2 metres.
- > Mol recomanable que la porteu sempre.

Seqüència de col·locació i retirada:

- Renteu-vos les mans.
- Localitzeu la vora superior de la mascareta, que normalment inclou una tira metàl·lica.
- Subjecteu la mascareta per les dues cintes o llaçades superiors, mantenint la vora superior de la màscara sobre el pont nasal. En cas de portar gomes, ajustar-les a les orelles de la mateixa manera.
- Passar les dues cintes superiors per sobre les orelles i lligar-les sobre la part superior del cap. Cordar les dues cintes inferiors al voltant del coll perquè la mascareta s'ajusti bé a la part inferior de la barbeta.
- Ajustar la part superior de la mascareta al pont nasal doblant la tira metàl·lica.
- Per retirar la mascareta, descordeu les cintes inferiors de la mascareta, evitant que la mascareta caigui.
- Descordar les cintes superiors i retirar-la de la cara, subjectant sempre la mascareta per les cintes. Evitar el contacte de les mans amb la part externa.
- Renteu-vos les mans.

Si porteu mascareta i guants, l'ordre de col·locació és:

1. Rentat de mans.
2. Poseu-vos la mascareta.

3. Poseu-vos els guants.

L'ordre de retirada és:

1. Retireu els guants.
2. Retireu la mascareta.
3. Rentat de mans.

ANNEX II: RENTAT DE MANS

Higiene de mans

Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol.



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 entrellaçats.



4
Dors dels dits contra el palmell oposats amb els dits travats.



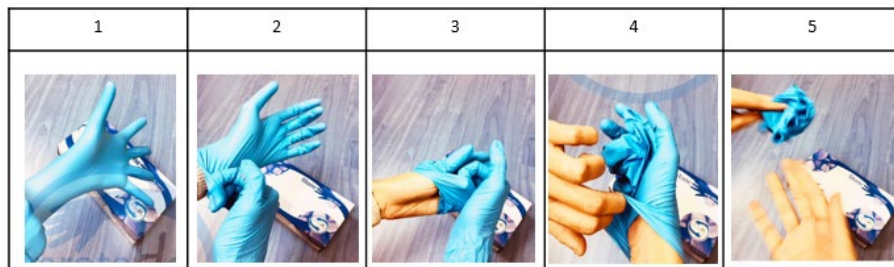
5
Fricció per rotació dels dits de la mà esquerra tancada al voltants del polze dret i viceversa.



6
Fricció per rotació de les puntes dels dits units sobre el palmell de la mà contrària i viceversa.

UVIC UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA

ANNEX III: RETIRADA DE GUANTS



- És important seguir la seqüència ja que els guants poden estar contaminats.
- Després de retirar els guants, renteu-vos les mans.