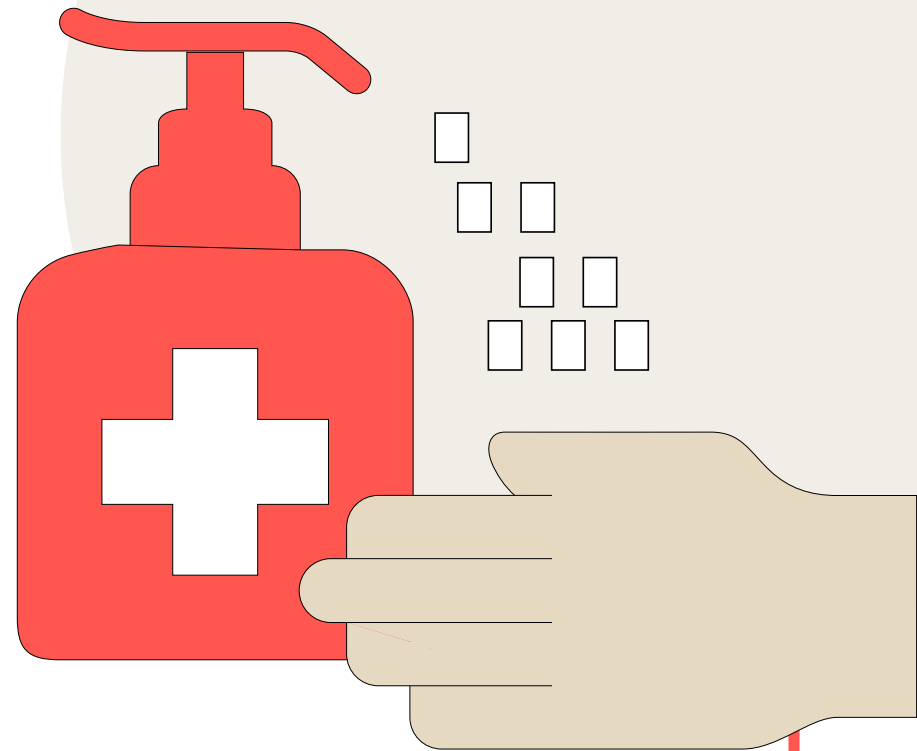


Renteu-vos les mans amb solució hidroalcohòlica.

És la mesura més eficaç per reduir la transmissió d'infeccions.



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

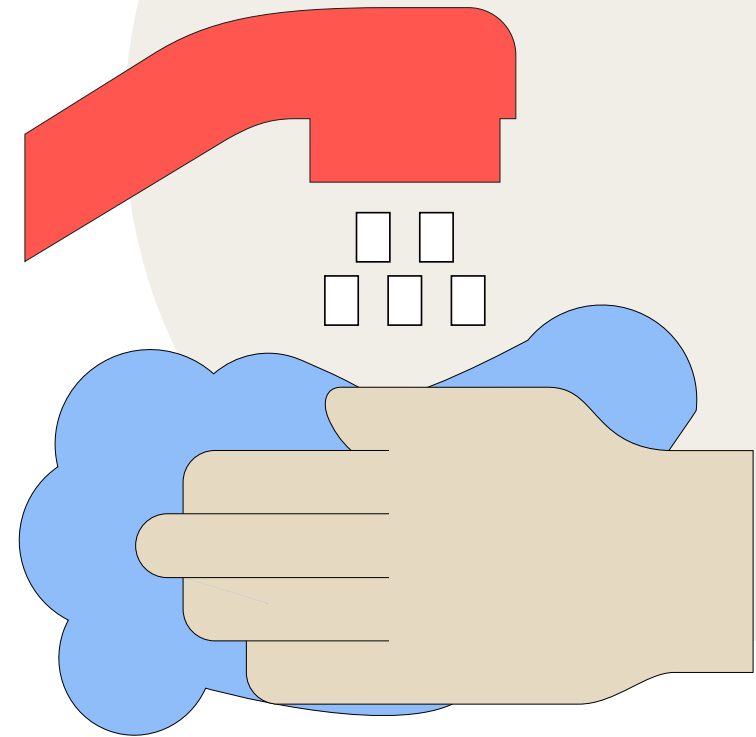


Generalitat
de Catalunya

/Salut

Renteu-vos sovint les mans.

Sobretot quan arribeu i sortiu
de la feina i en arribar a casa.



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat
de Catalunya

/Salut

**No compartiu
els estris i dispositius.**

**Si ho heu de fer,
desinfecteu-los prèviament.**



Evitem els contagis

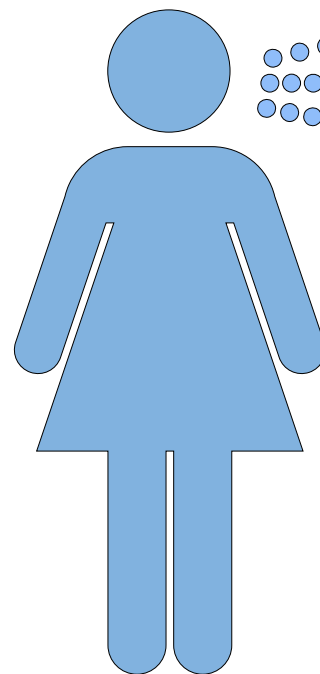
#EnsEnSortirem



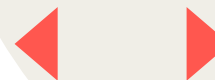
Generalitat
de Catalunya

/Salut

Mantingueu
la **distància**
de seguretat.



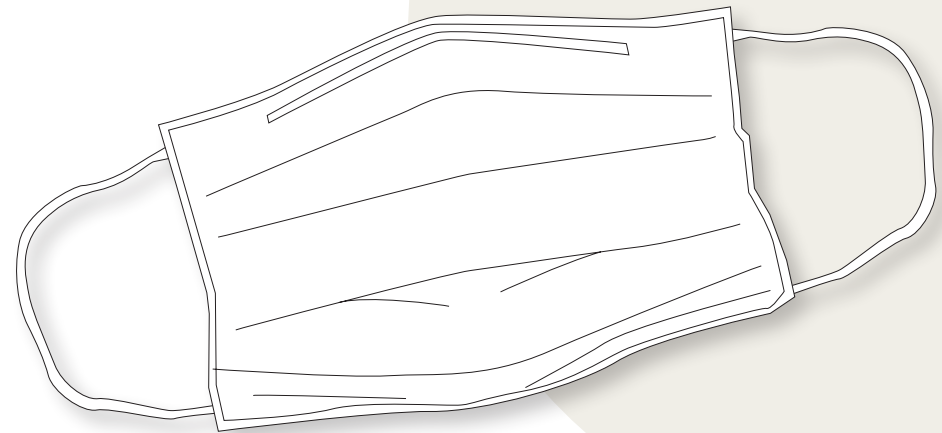
2 m de
distància



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

**És obligatori
l'ús de
mascareta.**



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

**Es recomana
l'ús de
mascareta.**



Evitem els contagis

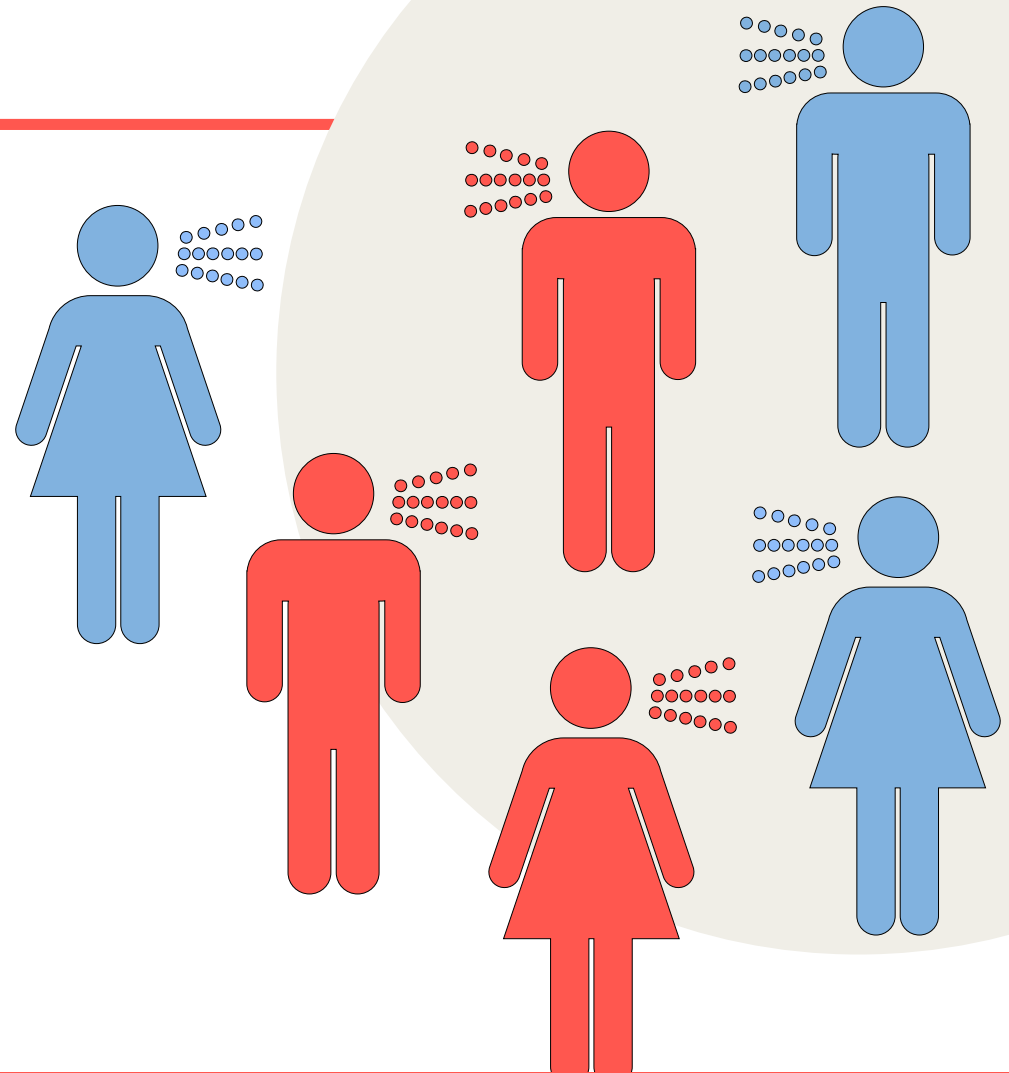
#EnsEnSortirem



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut

Aforament limitat.



Evitem els contagis

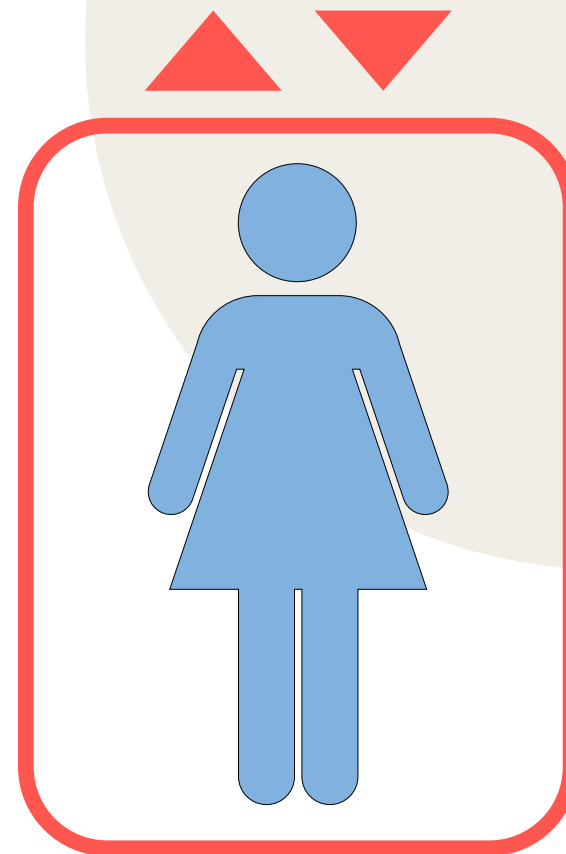
#EnsEnSortirem



Generalitat
de Catalunya

/Salut

**Intenteu no fer
servir l'ascensor
més d'una
persona
al mateix temps.**



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut

Esperereu el vostre torn a la línia d'espera.

Si us plau, esperereu el vostre torn

Gràcies per la vostra col·laboració.

Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

Esperereu que us atenguin.

Gràcies per la vostra col·laboració.

Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat
de Catalunya

/Salut

**Seguiu el
recorregut indicat**



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut

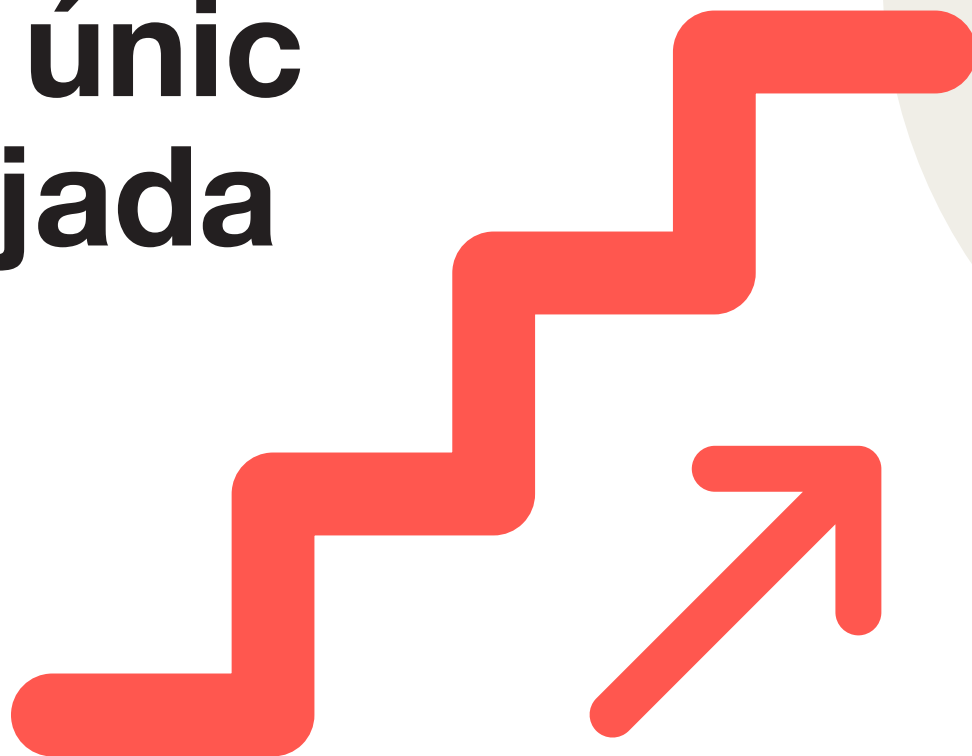
**Seguiu el
recorregut indicat**



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

Sentit únic de pujada



Evitem els contagis

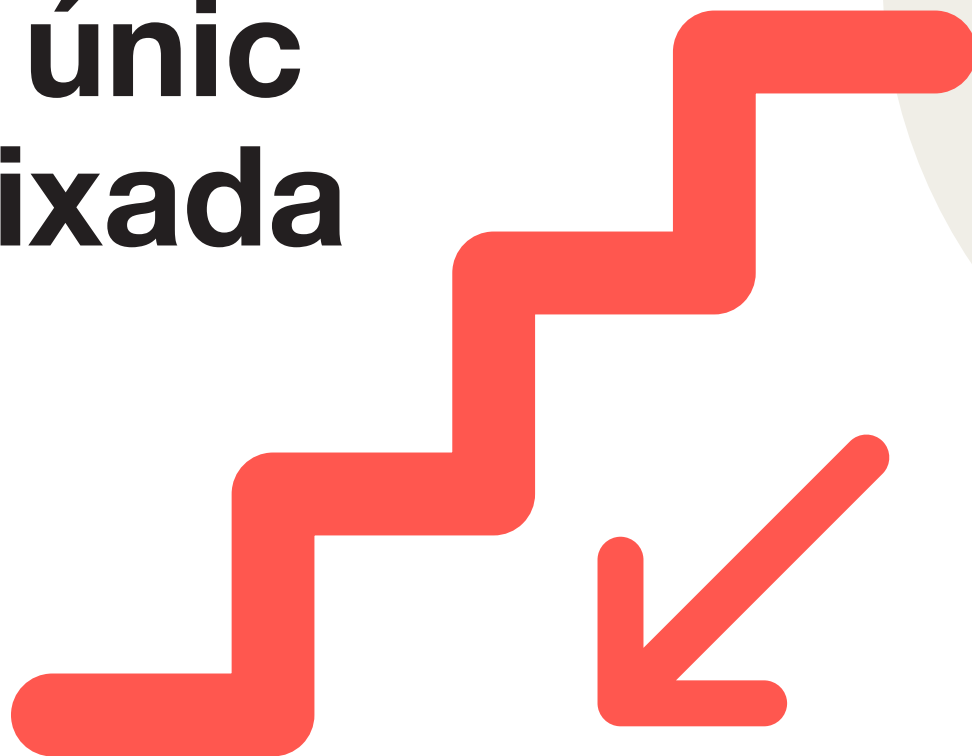
#EnsEnSortirem



Generalitat
de Catalunya

/Salut

Sentit únic de baixada



Evitem els contagis

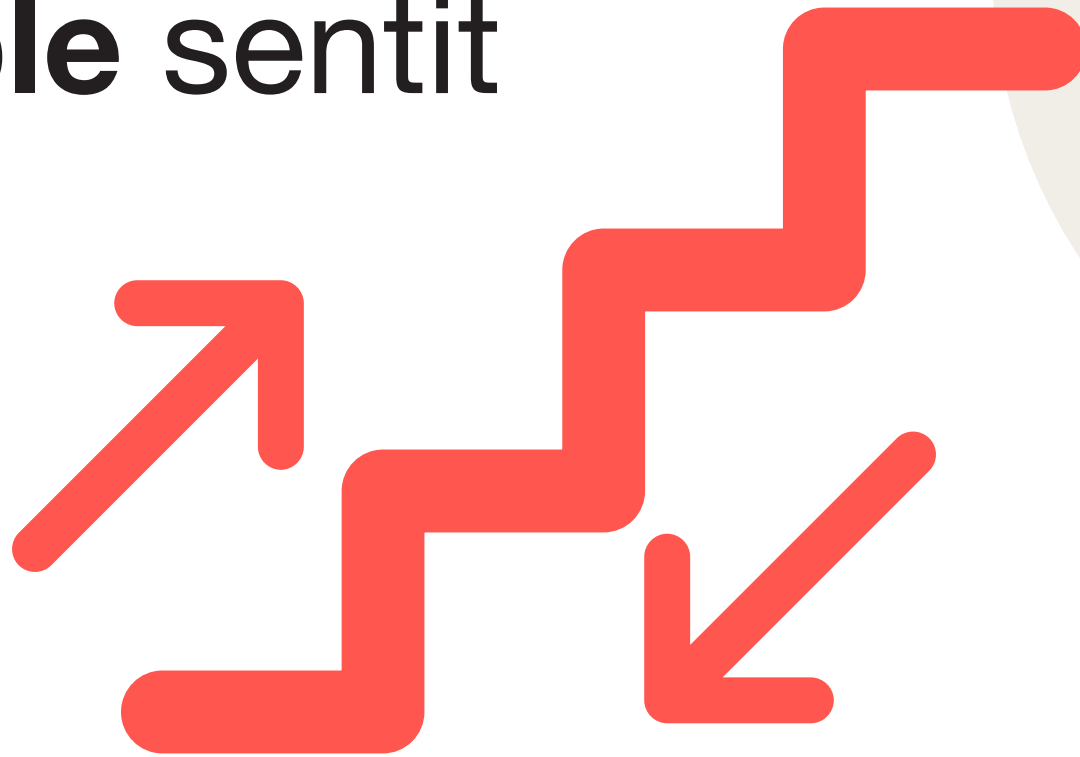
#EnsEnSortirem



Generalitat
de Catalunya

/Salut

Doble sentit



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat
de Catalunya

/Salut

Zona d'ús exclusiu



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat
de Catalunya

/Salut

Espai reservat per al personal del centre



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat
de Catalunya

/Salut

Zona d'aïllament



Evitem els contagis

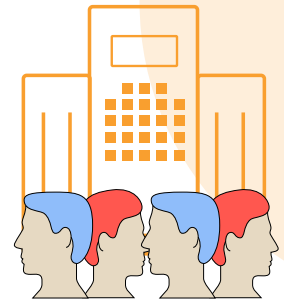
#EnsEnSortirem



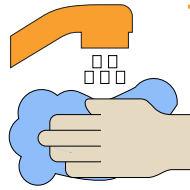
Generalitat
de Catalunya

/Salut

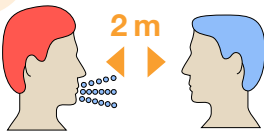
Mesures de prevenció que han de seguir els treballadors que es reincorporen al centre de treball



/ Renteu-vos **sovint les mans** amb sabó o amb gel hidroalcohòlic.



/ **Manteniu la distància de seguretat de dos metres** amb la resta de companys.



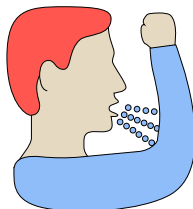
/ **Utilitzeu les escales** en lloc de l'ascensor.



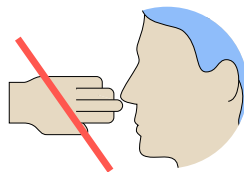
/ **Eviteu els petons i les encaixades de mans.**



/ Tapeu-vos amb el colze **en tossir o esternudar.**



/ Eviteu **tocar-vos els ulls, el nas o la boca.**



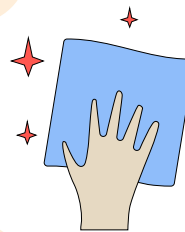
/ Eviteu **compartir equips i dispositius** amb **altres treballadors.**



/ Eviteu les **reunions presencials**, afavorint les **videoconferències o altres sistemes no presencials.**



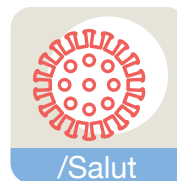
/ Faciliteu la **tasca del personal de neteja i desinfecció**, deixant l'espai de treball el **més lliure possible.**



/ L'empresa us facilitarà els **elements de protecció individual** que es requereixin **en funció del risc.**



/ Cal que els treballadors **facin seguiment i vigilància dels possibles símptomes dos cops al dia** i que ho reportin a l'aplicació **STOP COVID19 CAT.**



#EnsEnSortirem

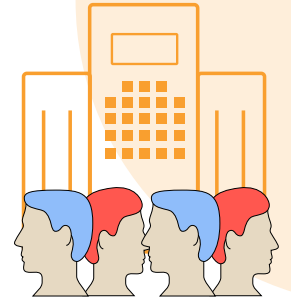
La vostra empresa us informará de les mesures organitzatives i de prevenció que hagi determinat, com l'ús de mascaretes, de guants i d'altres elements de protecció.

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus



Puc tornar a la feina?

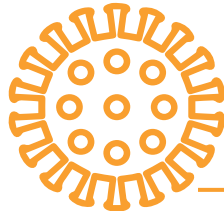
/ Sempre que sigui possible es recomana fer teletreball. Quan no sigui possible **les persones sanes i que no presentin símptomes poden reincorporar-se al lloc de treball.**



/ Si tens **alguns dels símptomes** que puguin estar associats amb el coronavirus.

/ Si has estat **en contacte estret amb una persona amb possible COVID-19.**

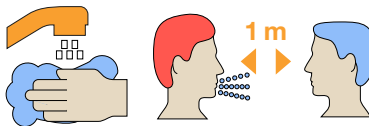
/ Si tens un **factor de risc, estàs embarassada o pateixes alguna malaltia crònica.**



Abans de desplaçar-te al centre de treball has de **contactar amb el servei de salut laboral de la teva empresa**, amb el teu centre d'atenció primària, o amb el **061 Salut Respon**, on et donaran les **instruccions pertinents.**

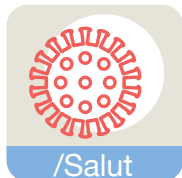


/ Cal que **tots els treballadors segueixin les indicacions i les recomanacions de prevenció i d'higiene**

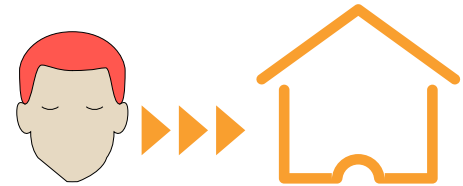


que els indiqui l'empresa.

/ Cal que els treballadors **facin seguiment i vigilància dels possibles símptomes dos cops al dia** i que ho reportin a l'aplicació **STOP COVID19 CAT.**



/ Si els treballadors presenten **símptomes han de tornar a casa i posar-se en contacte amb l'empresa i amb el seu metge o metgessa**, a través de **La Meva Salut** o trucant al **CAP**, perquè li doni les instruccions pertinents.



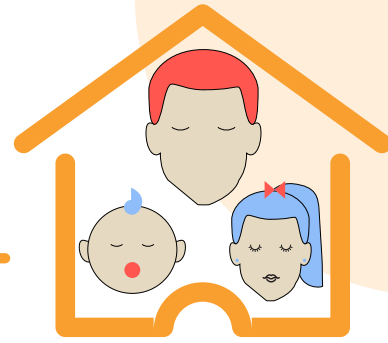
Recorda que cal seguir mantenint les mesures de confinament establertes

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

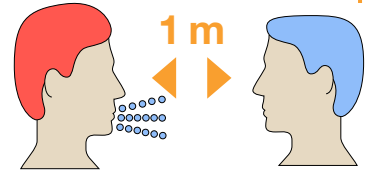


Consells per quan torneu a casa des de la feina.

Quan torneu a casa **eviteu agafar l'ascensor** i, si ho feu, que sigui de forma individual.



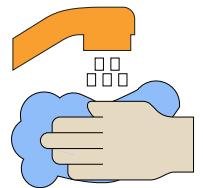
Si trobeu veïns, manteniu la **distància mínima** d'un metre i mig de seguretat.



Deixeu a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres **elements que no necessiteu a dins de casa.**



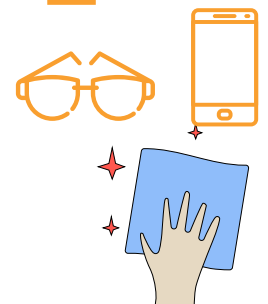
Renteu-vos de seguida les mans. La neteja de les mans és essencial i cal fer-la amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.



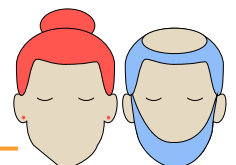
Eviteu portar la roba del carrer per dins de casa. **Dutxeu-vos, canvieu-vos la roba** i eviteu espolsar la que heu portat quan la poseu a rentar.



Netegeu els estris que utilitzareu a dins de la llar, com el mòbil, la tauleta o les ulleres, amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.



Si conviu amb **persones de risc, manteniu-hi el mínim contacte possible** i manteniu sempre la distància de seguretat.



Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Recomanacions per al **desconfinament** de les persones treballadores no essencials

Sempre que sigui possible, es recomana **fer teletreball**.



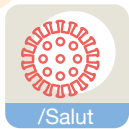
No es pot anar a treballar en cas que tingueu **síntomes**.



Si teniu **síntomes**, si sou una **persona vulnerable** o un **contacte estret** d'algun possible **cas de COVID-19** cal que, **abans d'anar a la feina, consulteu** amb el **servei de riscos laborals** de la vostra empresa.



Caldrà que feu el **seguiment dels vostres símptomes dos cops al dia** a través de l'**aplicació STOP COVID19 CAT**.



Si presenteu símptomes **heu de tornar a casa** i posar-vos en contacte amb el vostre **metge o metgessa** i amb el **servei de riscos laborals de l'empresa**.

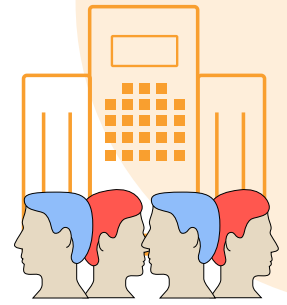


#EnsEnSortirem

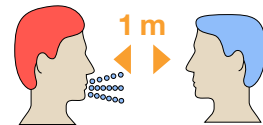
Cuideu la vostra salut emocional mitjançant l'app **GestioEmocional.cat**



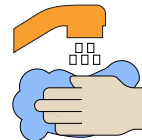
Per anar **a la feina** es recomana anar a peu o amb **transport individual** (cotxe, moto, bici).



Si heu d'agafar transport públic, poseu-vos **mascareta** i manteniu la **distància de seguretat**.



A la feina **renteu-vos sovint les mans**, amb sabó o solucions hidroalcohòliques, mantingueu la **distància d'un metre i mig** amb els companys, **no compartiu** equips o dispositius i intenteu **evitar els ascensors**.



Quan arribeu a casa després de la feina, renteu-vos de seguida les mans o dutxeu-vos, i netegeu **els objectes que heu portat de fora** com ara el mòbil o les ulleres.

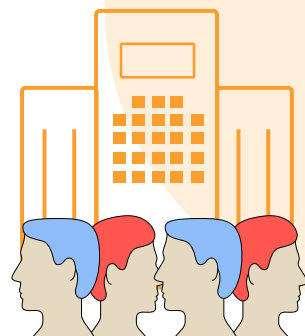


I recordeu que **cal seguir mantenint les mesures de prevenció establertes**.



Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Consells per desplaçar-vos a la feina



/ Utilitzeu, sempre que pugueu, **mitjans de transport individuals**, com la bicicleta, la moto o el cotxe, o **desplaceu-vos a peu**.

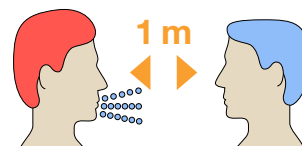


/ Si heu d'utilitzar un **transport col·lectiu**:

Utilitzeu **mascareta**.



Mantingueu la **distància de seguretat d'1 metre i mig** a les andanes i dins dels vehicles.



Si us trobeu persones conegudes, **eviteu-ne el contacte** i mantingueu sempre la **distància aconsellada**.

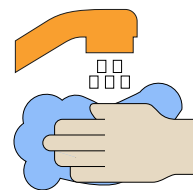
Procureu **tocar** el mínim imprescindible els **elements comuns**, com ara botons, barres, portes, seients, vidres, etc.



No utilitzeu l'ascensor, si el transport en té, però si l'heu de fer servir, que sigui individualment. És millor utilitzar les escales mecàniques o pujar i baixar a peu, i sempre mantenint una distància d'un metre entre persones.



Quan sortiu del transport públic i arribeu a la feina, **renteu-vos molt bé les mans** amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques.



A les **estacions i parades** de transport públic, feu una **cua ordenada** i mantingueu la distància de seguretat.

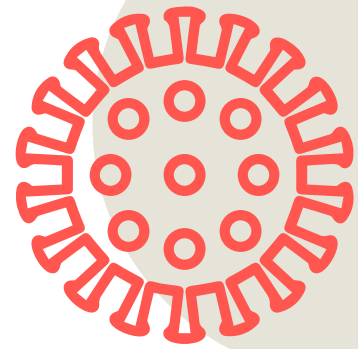
Intenteu evitar les hores punta, i sempre que pugueu, **flexibilitzeu els horaris** d'entrada i sortida a la feina.



Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Higiene de mans.

Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol



De 20 a 30 segons



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.

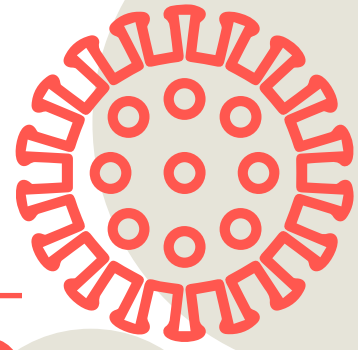


Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus



Higiene de mans.

Tècnica del rentat de mans amb sabó



De 40 a 60 segons



1 / Un cop us heu mullat les mans amb aigua, apliqueu-vos-hi sabó.



2 / Friccioneu un palmell amb l'altre



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



4 / Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



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



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



7 / Friccioneu per rotació les puntes dels dits juntes contra el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 / Esbandiu-vos les mans.



9 / Eixugueu-vos les mans amb una tovallola de paper.



10 / Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta.

Per a més informació, consulta
canalsalut.gencat.cat/coronavirus