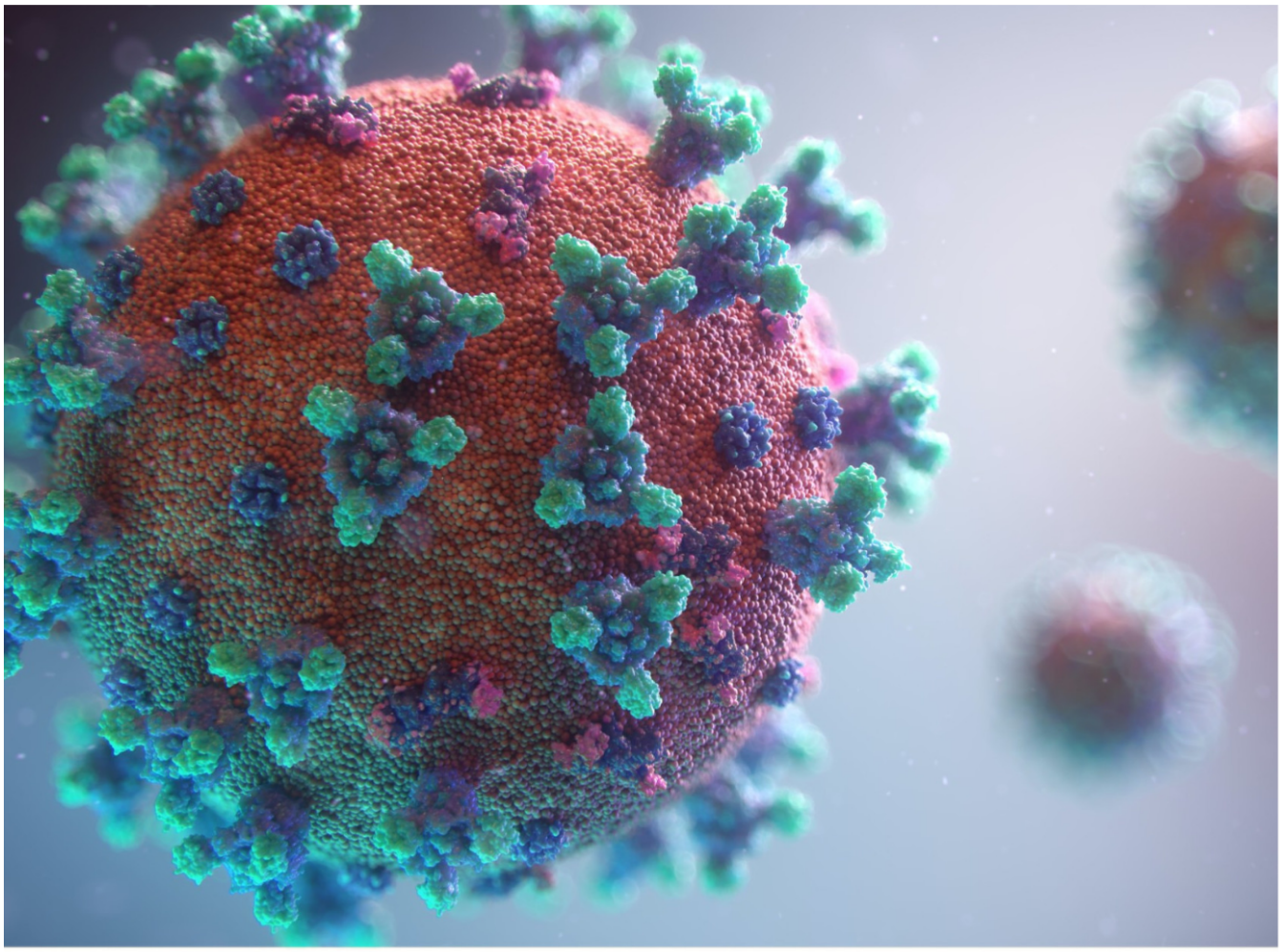
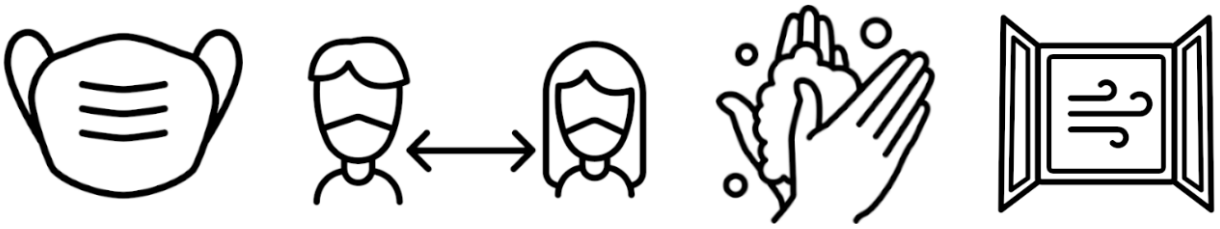




Guia sindical: Prevenció de riscos laborals i covid-19

Versió 7 de juliol de 2022

UGT.cat

Unió General de Treballadores i Treballadors de Catalunya

Edició: UGT de Catalunya
Elaboració i dinamització: Secretaria de Política Sindical-Salut Laboral
Disseny i maquetació: Juan A. Zamarripa
Fotografia: Marta Juan, Mamen Márquez, Fusion Medical Animation (Unsplash)
Servei Lingüístic: Magda Gascon

Amb la col·laboració de

Generalitat de Catalunya

a la feina cap risc

Control de revisions i modificacions

Núm. Revisió	Data	Descripció de modificacions
1	23/11/2020	Edició inicial
2	3/12/2020	Inclusió criteri INSST mascaretes com a EPI segons LPRL Inclusió criteri de gestió 22/2020 Accident de treball personal sanitari i sociosanitari i posicionament sindical
3	14/12/2020	Inclusió Ordre TES/1180/2020 incorporació del SARS-CoV-2 en el Reial decret 664/1997, agents biològics durant la feina
4	29/12/2020	Actualització del procediment per SPRL. Eliminació exemples de professions a la Taula 1: Escenaris de risc d'exposició al coronavirus en l'entorn laboral
5	29/12/2020	Actualització del procediment per SPRL. Inclosió mesures de prevenció: potenciació del teletreball i ventilació per transmissió per aerosols
6	29/12/2020	Actualització del procediment per SPRL. Canvis en la gestió de casos: definició contacte estret i actuació reinfeccions
7	28/12/2020	Actualització del procediment per SPRL. Estudis de cribratge
8	26/01/2021	Inclusió Capítol: Vacuna covid en l'àmbit laboral
9	5/02/2021	Canvi contingència personal sanitari i sociosanitari afectat covid-19 com a malaltia professional i posicionament UGT
10	11/02/2021	Actualització grups prioritaris de vacunació
11	11/02/2021	Canvi contingència personal sanitari i sociosanitari. Criteri 4/2021 INSS malaltia professional
12	16/02/2021	Inclusió normativa mascaretes higièniques. Ordre CSM/115/2021, Requisits d'informació i comercialització de màscares higièniques
13	03/03/2021	Actualització grups prioritaris de vacunació
14	17/03/2021	Grups prioritaris de vacunació: personal vulnerable

15	1/6/2021	Eliminació sol·licitud UGT com a grup 4 de la declaració del virus SARS-CoV-2 com a agent biològic, ja que la vacuna és prevenció eficaç
16	1/6/2021	Símptomes covid. Covid persistent
17	1/6/2021	Vies de transmissió. Actualització via aerosols
18	1/6/2021	Periode d'incubació i de transmissió. Actualització evidència científica
19	1/6/2021	Gestió dels treballadors vulnerables a la covid-19. Actualització vacunats d'alt risc
20	1/6/2021	Inclusió de la Llei 2/2021 de mesures urgents de prevenció, contenció i coordinació per fer front a la crisi sanitària ocasionada per la covid-19 en Mesures de prevenció i Normativa
21	1/6/2021	Gestió de dades treballadors i treballadores infectades segons l'anàlisi del Servei d'Estudis de la UGT *Relaciones laborales, COVID y protección de datos*
22	1/6/2021	Inclusió d'explicació mètode de comprovació d'ajust de les mascaretes (*sealing test*)
23	1/6/2021	Eliminació apartat mesures destinades a la prevenció de la recollida de paquets, correspondència i mercaderies
24	1/6/2021	Inclusió de l'"Estratègia i requisits per a la vacunació per part de les empreses" del Departament de Salut
25	9/06/2021	Inclusió Certificat covid digital de la UE
26	28/06/2021	Inclusió canvi legislatiu no obligació ús de mascareta a l'aire lliure
27	13/7/2021	Canvis en la gestió de treballadors i treballadores vulnerables a la covid per vacunació
28	13/7/2021	Canvis criteri vacunats: quarantena contactes estrets i casos sospitosos
29	13/7/2021	Actualització del procediment per SPRL. Estudis de cribratge
30	13/7/2021	Canvis quarantena personal sanitari i sociosanitari infectat

31	19/7/2021	Canvis excepcions persones vacunades quarantena
32	31/8/2021	Eliminació priorització vacunació i creació apartat consideracions vacunació
33	14/9/2021	Actualització normes UNE fabricació mascaretes higièniques
34	14/9/2021	Actualització detecció i gestió dels contactes estrets per l'actualització del Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2
35	11/11/2021	Contingència de la incapacitat temporal de la síndrome postcovid-19
36	09/02/2022	Explicació mutacions i variants del SARS- CoV-2
37	09/02/2022	Diferenciació simptomatologia segons variant SARS-Cov-2
38	09/02/2022	Canvis normatius ús mascareta aire lliure
39	09/02/2022	Actualització evidència científica embaràs i covid
40	09/02/2022	Actualització gestió treballadors/ores especialment vulnerables per canvi de Procediment d'actuació dels serveis de prevenció enfront de l'exposició al virus SARS-CoV-2
41	09/02/2022	Actualització del Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2 que afecta l'actuació en cas d'un covid positiu a l'empresa, gestió dels contactes estrets i gestió dels brots
42	09/02/2022	Actualització certificat covid
43	09/02/2022	Actualització protocols vacunació
44	07/03/2022	Eliminació quarantena contactes estrets
45	28/03/2022	Eliminació aïllament persones amb covid-19 lleus o asimptomàtics.
46	28/03/2022	Canvis en la gestió dels contactes estrets.
47	28/03/2022	Canvis en la definició de brot
48	28/03/2022	Canvis en la població diana per la realització de les proves diagnòstiques.

49	28/03/2022	Estudis de cribratges únicament en centres hospitalaris, si fos necessari.
50	22/04/2022	Modificació ús de mascareta àmbit general
51	22/04/2022	Modificació ús de mascaretes àmbit laboral
52	24/05/20222	Inclusió variables avaluació de riscos i modificació planificació preventiva
53	30/05/2022	Canvis guia d'actuació per a la gestió de les persones vulnerables a la covid-19
54	30/05/2022	Modificació de covid persistent o condició post-covid-19
55	30/05/2022	Modificació vigilància de la salut condició post covid-19
56	8/06/2022	Canvi criteri d'accés a la feina treballadors i treballadores covid-19 positiu en entorn vulnerables
57	6/07/2022	Eliminació realització de cribratges a l'àmbit hospitalari
58	6/07/2022	Nou sistema de baixa laboral automàtica

Continguts

Introducció

Què és la covid-19

- Supervivència del virus Sars-CoV-2 en diferents materials
- Símptomes
- Tractament
- Vies de transmissió
- Període d'incubació i de transmissió
- Registre de casos
- Covid persistent o "condició post covid"

Pla de contingències de covid-19 a l'empresa

- Objectius
- Àmbit d'aplicació
- Escenaris

El paper del servei de prevenció

- L'avaluació dels llocs de treball
- Planificació actividad preventiva

Gestió dels treballadors i treballadores especialment vulnerables a covid-19

- Normativa de la gestió dels treballadors i treballadores especialment sensibles
- Normativa treballadores i treballadors vulnerables a la covid-19
- Com es gestionen els treballadors i treballadores vulnerables?
- Treballadores embarassades
- Posicionament de la UGT sobre la gestió dels treballadors i treballadores especialment vulnerables

Mesures preventives organitzatives

- Formació i informació dels treballadors i treballadores
- Participació dels treballadors i les treballadores
- Altres mesures d'organització del treball
- Potenciar l'ús de les TIC
- Teletreball i treball a distància
- Flexibilitat horària i treball per torns
- Grups «bombolla» i grups de treball estables
- Coordinació d'activitats empresarials

Mesures preventives individuals

- Pautes d'higiene generals que hem d'aplicar també durant la jornada laboral
  - Rentat de mans
  - Etiqueta respiratòria
  - Distància de seguretat
  - Mascareta
  - Estris i menjar
  - Limitació de la vida social
  - Neteja

Mesures preventives a l'empresa abans de la jornada laboral

- Criteris d'incorporació al centre de treball
- Coordinació d'activitats empresarials
- Procediment d'actuació en cas de tenir símptomes compatibles amb la covid-19 abans d'anar a la feina
- Condicionament previ dels llocs de treball: neteja i desinfecció
- Mobilitat per anar a la feina
  - Desplaçament a peu
  - Desplaçament en vehicles de mobilitat personal (bicicleta pròpia, patinet elèctric...)
  - Desplaçament amb vehicles de lloguer
  - Transport públic: autobús, metro, tren, tramvia, taxi
  - Transport col·lectiu de l'empresa
  - Vehicle motoritzat privat: automòbil, furgoneta, camió, motocicleta o moto
- Accés al centre de treball

Mesures preventives a l'empresa durant la jornada laboral

- Recomanacions de ventilació i climatització
- Ús i tipus de mascaretes
- Instruccions per a l'ús correcte de la mascareta
- Ús de mascareta a les empreses
- Altres EPIs habituals
  - Guants
  - Pantalla facial
- Neteja i desinfecció
- Altres tractaments per desinfectar
- Recomanacions per l'ús de zones comunes
  - Lavabos i sanitaris
  - Vestidors
  - Zones de descans i menjadors
  - Sales de reunions
- Elements de treball d'ús comú
- Neteja de la roba de treball
- Ús de vehicles compartits

Mesures preventives a l'empresa al final de la jornada laboral

- Mesures de prevenció en sortir de l'empresa
- Mesures de prevenció en arribar a casa
- Gestió dels residus derivats de covid-19
  - Gestió dels residus a les empreses sense casos de covid-19
  - Gestió dels residus a les empreses amb casos de covid-19
  - Impacte al medi ambient dels residus associats a la protecció davant la covid-19

Prevenció dels riscos psicosocials durant la pandèmia

- Ambient i equipament (entorn i instal·lacions)
- Càrrega de treball, ritme i horari
- Violència i assetjament
- Conciliació
- Estabilitat laboral
- Lideratge
- Comunicació, informació i formació
- Promoció de la salut i prevenció de comportaments negatius d'afrontament
- Suport social
- Suport psicològic

Mesures preventives per sectors

- Federació de mobilitat, serveis i consum (FESMC)
  - Comerç
  - Comunicacions
  - Mitjans i cultura
  - Oficines
  - Hosteleria
  - Neteja
  - Transports
  - Lleure
  - Serveis
- Federació empleats i empleades Serveis Públics (FeSP)
  - Administració
  - Ensenyament
  - Sanitat
  - Atenció a la dependència
  - Funeràries
  - Centres veterinaris
  - Gestió residus
- Federació Indústria, construcció i agro (FICA)
  - Construcció
  - Indústria

- Agro
- Confederació de Treballadors Autònoms de Catalunya (CTAC)

Actuació davant cas de possible covid positiu a l'empresa

- Què ha de fer el treballador o treballadora?
- Què ha de fer l'empresa? Mesures a aplicar al lloc de treball
- Què ha de fer el servei de prevenció? Detecció i gestió dels contactes estrets

Proves diagnòstiques per la covid-19

- Mostres
- Tipus de proves
  - Prova PCR
  - Proves d'antígens
  - Test de detecció d'anticossos (IgA, IgM i IgG)
- Proves a l'àmbit laboral
- Estudis de cribratges a l'àmbit laboral

Gestió de la incapacitat temporal

- Situació assimilada a accident de treball
- Situació assimilada a malaltia professional
- Contingència síndrome post-covid-19
- Posicionament de la UGT

Vigilància de la salut i covid-19

- Vigilància de la salut de personal amb exposició comunitària al SARS-CoV-2
- Vigilància de la salut SARS-CoV-2 com a agent biològic

Vacuna covid en l'àmbit laboral

- Funcionament
- Seguretat i efectivitat
- Gratuïtat
- És recomanable per als treballadors i treballadores vacunar-se?
- Voluntarietat de la vacuna
- Efectes secundaris
- Consideracions vacunació
- Vacunació de la covid-19 a l'àmbit laboral
- Legislació de la vacunació general a l'àmbit laboral
- Mesures preventives i vacuna

Certificat covid digital de la Unió Europea (UE)

Actuació sindical a l'empresa i negociació col·lectiva

- Els delegats i les delegades de prevenció
- El Comitè de Seguretat i Salut (CSS)
- Informació, participació actuacions dels delegats i delegades de prevenció

Avaluació de riscos i aplicació de mesures preventives
Actuacions dels delegats i delegades de prevenció i l'Inspecció de Treball
Paralització de l'activitat de l'empresa per risc greu i imminent per covid-19 durant la pandèmia
Eines sindicals: Negociació col·lectiva i pandèmia
Llista de comprovació per a delegats i delegades de prevenció

Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals (OTPRL)

Normativa

Espanya
Catalunya

Documentació d'interès

Documents de referència
Webs de consulta

Abreviacions

Bibliografia

Introducció

La covid-19 ha condicionat les nostres vides els darrers mesos, ha envaït la nostra vida social i laboral i s'ha convertit en una emergència de salut pública d'importància internacional que ha fet trontollar els sistemes econòmics i socials. Una epidèmia mundial que s'ha propagat ràpidament amb conseqüències dramàtiques per a la salut de les persones. Aquesta crisi mundial de salut pública com no es recordava des de fa més d'un segle ha obligat a posar el focus sobre el risc de transmissió del virus també en l'entorn laboral.

La UGT hem defensat, des de sempre la premissa que la salut laboral, sense cap mena de dubte, forma part de manera indissociable de la salut pública i que tot allò que està relacionat i succeeix en la sanitat pública, tard o d'hora afecta directament la salut laboral i viceversa, com s'ha fet evident amb rotunditat arran de la pandèmia de covid-19.

Els sistemes de gestió de la prevenció de les empreses del nostre país s'han vist posats al límit i ha deixat en evidència la veritable realitat, sense filtres, de les condicions de treball i del nostre sistema econòmic. Aquelles empreses que havien fet bé la feina, que havien integrat la prevenció de riscos laborals en la seva política d'empresa, creient en els beneficis indubtables de la bona gestió preventiva més enllà del compliment de la llei, i que disposaven d'una veritable cultura preventiva integrada en tota la seva estructura, han pogut reaccionar a temps i aplicar les mesures necessàries per prevenir la covid-19 de forma ràpida, segura i modèlica. En canvi, aquelles empreses que només feien un compliment burocràtic de la prevenció, sense integració ni esperit preventiu a les seves organitzacions, han hagut d'adaptar-se a correcuita perquè les circumstàncies de la pandèmia ho demanaven, i han donat una resposta precipitada, caòtica i, en molts casos, que ha desbordat les seves possibilitats.

Avui més que mai, la realitat del món laboral ha sortit a escena: la manca d'inversió en polítiques preventives aguditzades aquests darrers anys i la carència d'una veritable cultura preventiva a la nostra societat i en el nostre model laboral. Aquestes deficiències han evidenciat la necessitat de fer prevenció i prevenció de qualitat, pràctica i no burocràtica. Prevenció feta amb l'anhel de millorar les condicions de treball a les empreses, de garantir la seguretat i la salut de les persones que hi treballen i no únicament de complir la normativa de prevenció per esquivar les sancions econòmiques.

En aquest marc de caos i adaptacions necessàries a conseqüència de la pandèmia, els serveis de prevenció, els seus tècnics i els professionals de la prevenció han demostrat la seva vàlua en la gestió de la crisi sanitària que també ha afectat les empreses.

I d'altra banda, els delegats i delegades de prevenció com a representants dels treballadors i treballadores en temes de prevenció de riscos laborals, han sigut figures cabdals en la gestió de la pandèmia a les empreses: s'han adaptat a les noves circumstàncies i han obtingut informació de forma ràpida per poder prendre les decisions que afectaven tota la plantilla i poder dur a terme la seva tasca de col·laboració i control amb l'empresa.

Des de la nostra organització volem posar en valor la seva labor i agrair tota la feina feta per tots els professionals de la prevenció i, sobretot, per les delegades i delegats de prevenció, elements crucials que amb el seu esforç i la seva dedicació han aconseguit treballar per garantir la salut i els drets dels seus companys i companyes durant aquests darrers mesos.

Amb l'objectiu d'oferir eines de suport a les activitats dels delegats i delegades de prevenció, com hem fet durant els darrers anys, la Secretaria de Política Sindical hem elaborat aquesta guia preventiva sobre la covid-19 a la feina, amb la finalitat de dotar la població treballadora i especialment les delegades i delegats de prevenció, d'una eina per adquirir aquells coneixements sobre la pandèmia de la SARS-CoV-2 que puguin afectar i afectin l'àmbit laboral.

Aquest guia, nascuda del treball tècnic de recopilació i tractament de dades, normatives i criteris i amb un tarannà sindical, com no podia ser d'una altra manera, neix amb la intencionalitat de ser un document viu, que anirà creixent i modificant-se a mesura que apareguin noves normatives o instruccions de les autoritats sanitàries o amb les noves evidències científiques.

Des de la UGT de Catalunya esperem que aquesta Guia que hem elaborat amb criteri tècnic i sindical sigui aclaridora, enriquidora i d'utilitat per al vostre dia a dia en la gestió de la pandèmia a les empreses.

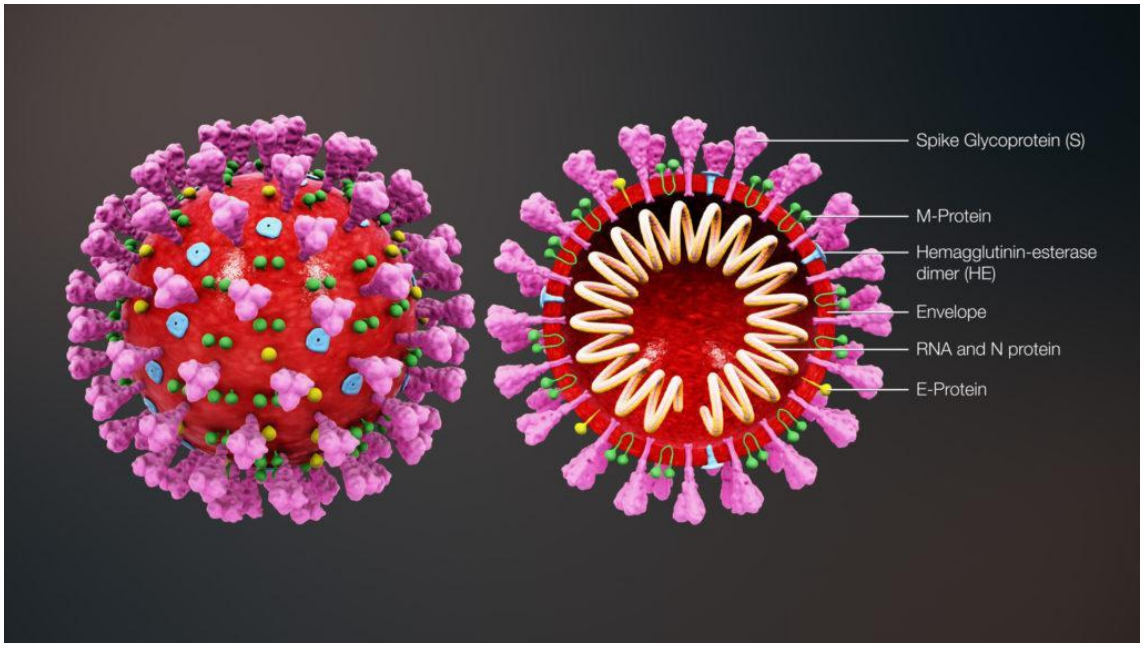
Entre totes i tots hem de poder col·laborar i treballar amb un únic objectiu comú, garantir la salut de tots els treballadors i de les treballadores i la pervivència dels llocs de treball segurs i saludables davant un problema de salut pública universal que requereix el nostre esforç, la unió i la força per poder vèncer el virus i les seves conseqüències sanitàries, socials i econòmiques.

Secretaria de Política Sindical- Salut Laboral
UGT de Catalunya

Què és la covid-19

La covid-19 és la malaltia que produeix el coronavirus SARS-CoV-2, que afecta els humans i es transmet de persona a persona. Els coneixements del virus i de la malaltia s'estan actualitzant contínuament amb noves evidències científiques. Les sigles *COVID-19* provenen de l'anglès *coronavirus disease*, 'malaltia per coronavirus', i la xifra *19* es refereix a l'any 2019, en què va sorgir a la ciutat xinesa de Wuhan.

Els coronavirus són una àmplia família de virus que poden causar infecció en els éssers humans i en una varietat d'animals, incloent-hi aus i mamífers com ara camells, gats i ratpenats. Es tracta d'una malaltia zoonòtica, que, de vegades, es pot transmetre dels animals a les persones.



Font: https://cobcm.net/blogcobcm/2020/04/14/sars-cov-2-biologia-estructura/ Classificació d'agent biològic

A l'àmbit laboral es classifica com a agent biològic que corresponen als microorganismes susceptibles d'originar qualsevol tipus d'infecció, al·lèrgia o toxicitat. Es regula a Europa per la *Directiva 2000/54/CEE, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a agents biològics durant el treball* que a Espanya es va transferir amb *el RD 664/97 d'agents biològics*. Aquesta directiva està dirigida a protegir la salut i seguretat dels treballadors i treballadores que puguin estar exposats a agents biològics i s'aplica a les activitats en què aquesta exposició es degui a la naturalesa de la seva activitat professional (principalment els sectors sanitari i sociosanitari).

Els agents biològics es classifiquen, en funció del risc d'infecció, en quatre grups:

a. Agent biològic del grup 1: aquell que és poc probable que ocasioni una malaltia en l'ésser humà.
b. Agent biològic del grup 2: aquell que pot causar una malaltia en l'ésser humà i pot suposar un perill per als treballadors i treballadores, essent poc probable que es propagui a la col·lectivitat i existint generalment profilaxi o tractament eficaç.
c. Agent biològic del grup 3: aquell que pot causar una malaltia greu en l'ésser humà i presenta un perill seriós per als treballadors i treballadores, amb risc que es propagui a la col·lectivitat i existint generalment una profilaxi o tractament eficaç.

d. Agent biològic del grup 4: aquell que causant una malaltia greu en l'ésser humà suposa un perill seriós per als treballadors i treballadores, amb moltes probabilitats que es propagui a la col·lectivitat i sense que existeixi generalment una profilaxi o un tractament eficaç.

La Comissió Europea ha classificat el virus SARS-CoV-2 en el grup 3 d'agents biològics. Aquest canvi s'ha incorporat a la legislació espanyola en els mateixos termes mitjançant la Orden TES/1180/2020, 4 de diciembre, por la que se adapta en función del progreso técnico el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo,

El coronavirus SARS-CoV-2 ha mutat moltes vegades. En la mutació d'un virus, es parla de variant si hi ha modificacions més o menys lleus i de soca nova quan es tracta d'un canvi substancial. L'OMS denomina les diferents variants del virus de la covid-19 amb lletres gregues (alfa, beta, òmicron, etc.)

L'aparició de variants que suposaven un risc molt elevat per a la salut pública mundial, a final de 2020, va fer que es comencessin a utilitzar les categories específiques de *variant d'interès* (VOI) i *variant preocupant* (VOC), amb la finalitat de prioritzar el seguiment i la recerca a escala mundial i, en última instància, orientar la resposta a la pandèmia de covid-19.

L'OMS i les seves xarxes internacionals d'experts duen a terme un seguiment dels canvis que experimenta el SARS-CoV-2 perquè, en cas que es detectin substitucions significatives en aminoàcids, es pugui informar els països i la població sobre les mesures que s'hagin d'adoptar a fi de reaccionar davant la variant i prevenir-ne la propagació.

Supervivència del virus Sars-CoV-2 en diferents materials

És important conèixer la supervivència del coronavirus SARS-CoV-2 per aplicar mesures preventives necessàries. Segons els últims estudis:

Taula. Supervivència del virus Sars-CoV-2 en diferents materials. Font: Protocol d'higiene del lloc de treball. Decàleg d'actuació. Col·legi de Metges de Barcelona

Tipus superfície	Condicions ambientals	Permanència de sars-cov-2 viable
Superfícies inanimades	21-23 ºC i 40% humitat	< 9 dies
Coure		4 hores
Cartró		24 hores
Acer inoxidable		3 dies
Plàstic		72 hores
Paper d'imprimir o mocador de paper	A 22 ºC i 60% humitat	3 hores
Fusta		1-2 dies
Roba		1-2 dies
Vidre		1-2 dies
Acer inoxidable		>4 dies
Plàstic		>4 dies
Bitllets (diners)		>4 dies
Mascareta quirúrgica		>4 dies

Aquestes proves van ser fetes amb condicions de laboratori i només es valorava si es trobaven virus o no. Actualment, amb les noves evidències científiques, se sap que per encomanar el virus cal una càrrega viral elevada. La transmissió superficial, encara que és possible, no es creu que sigui la forma principal de propagació de virus. Malgrat això, no es pot descartar la possibilitat de

transmissió de fòmits. Un fòmit és un objecte que, si es contamina amb algun patogen, com bacteris, virus, fongs o paràsits, pot convertir-se en un agent transmissor d'infeccions.

Símptomes

Segons les autoritats sanitàries, els símptomes més comuns inclouen febre, tos i sensació de falta d'aire. En alguns casos també hi pot haver **anòsmia** (disminució del sentit de l'olfacte) i **agèusia** (disminució del sentit del gust), calfreds, mal de coll, mal de cap, debilitat general, dolors musculars, diarrea o vòmits. La majoria dels casos són lleus. També hi ha casos que no presenten símptomes (asimptomàtics). En casos més greus, la infecció pot causar pneumònia, dificultat important per respirar, fallada renal i fins i tot la mort. Aquests casos generalment es donen en persones d'edat avançada o persones que pateixen alguna malaltia crònica, com malalties de cor, de pulmó o immunodeficiències però també en persones d'edat més jove. De vegades, els símptomes i les seqüeles es poden perllongar diverses setmanes o, fins i tot, mesos.

Cadascuna de les variants del SARS-CoV-2 té una simptomatologia i característiques diferenciades.

	ALFA/BETA/GAMMA	DELTA	ÒMICRON
CARACTERÍSTIQUES	Alta eficàcia de les vacunes	Alta transmissibilitat	Molt alta transmissibilitat Els símptomes tendeixen a ser lleus
SÍMPTOMES	Febre Tos seca Mal de cap Cansament Dolors musculars Diarrea Conjuntivitis Pèrdua del sentit de l'olfacte i gust Erupcions cutànies	Més secreció nasal i mucositat Mal de gola Mal de cap Febre alta Pèrdua del sentit de l'olfacte i gust	Fatiga extrema Febre Ritme cardíac elevat Dolor muscular durant uns dies No es perd ni l'olfacte ni el gust

Vies de transmissió

El SARS-CoV-2 es transmet a través del contacte de la mucosa de les vies respiratòries o de la conjuntiva (capa externa de l'ull) d'una persona amb les secrecions respiratòries de la persona malalta. El SARS-CoV-2 es pot transmetre per contacte directe, indirecte o contacte estret amb persones malaltes.

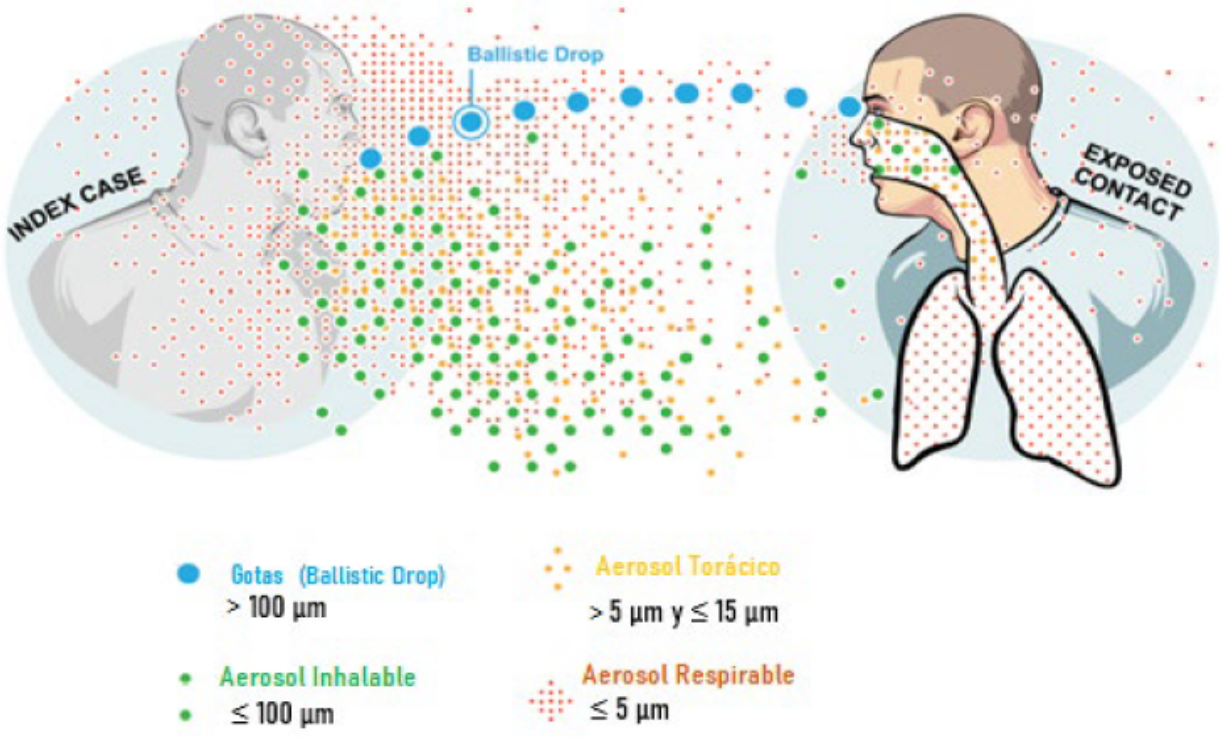
- Transmissió per gotes i per contacte: a través de secrecions infectades com la saliva i secrecions respiratòries o gotes respiratòries que s'emeten quan la persona malalta tus, esternuda, parla o canta. Les gotes respiratòries poden ser de dues menes:

- Gotes respiratòries grans d'entre 5 i 10 micres de grandària
- Gotes petites, microgotes de 5 micres o menys de grandària, també conegudes com a nucli de gota o aerosols

La transmissió directa per gotes respiratòries es pot donar quan una persona està en contacte estret (menys d'1 metre) amb una persona malalta amb símptomes respiratoris (tos o esternuts) o que estigui cantant o parlant. En aquestes circumstàncies, les gotes respiratòries que contenen el virus poden arribar a la boca, al nas o als ulls d'una persona i que pugui infectar-se'n.

- Transmissió aèria per aerosols. Els aerosols es defineixen com una suspensió de petites partícules líquides o sòlides en un gas i són micropartícules capaces de quedar-se en suspensió en l'aire durant segons o minuts en espais tancats i mal ventilats. Les persones emeten aerosols en quantitat creixent en respirar, parlar, exhalar, cantar, tossir, esternudar o fer exercici intens. Les partícules més petites poden romandre suspeses en l'aire durant segons o hores i arribar al tracte respiratori de persones situades a distància de l'emissor (a més de 2 metres) o fins i tot en absència de la persona contagiosa, si encara persisteixen suspeses en l'aire. No obstant això, l'evidència mostra que hi ha més transmissió en les distàncies curtes, de manera que continua sent important el manteniment de la distància interpersonal.

  Recentment s'ha canviat la manera de definir les secrecions respiratòries. Abans es denominaven aerosols els que tenien una grandària de menys de 5 micres, i gotes les que tenien una mida més gran de 5 micres; actualment es denominen aerosols totes les que tenen una mida de menys de 100 micres.



Emissió de partícules i aerosols des de l'emissor al receptor a una distància inferior a dos metres. Font: https://www.insst.es/el-instituto-al-dia/la-ventilacion-como-medida-preventiva-frente-al-coronavirus-sars-cov-2

El Ministeri de Sanitat va publicar el document *Evaluación del riesgo de la transmisión de SARS-CoV-2 mediante aerosoles. Medidas de prevención y recomendaciones* on refereix que l'aportació de coneixements sobre la generació i dinàmica dels aerosols originats a partir de les

vies respiratòries humanes, obliga a revisar els conceptes utilitzats de forma tradicional en la salut pública, així com la seva implicació en la transmissió de SARS-CoV-2. Aquest document recull el treball d'un grup d'experts en aerosols i en transmissió i prevenció de les malalties infeccioses. Hi ha evidència que alguns procediments mèdics (broncoscòpies, extubacions, etc.) generen aerosols que poden romandre en suspensió en l'aire durant períodes més llargs. Hi ha la possibilitat que altres persones inhalin aquests aerosols si no fan servir l'equip de protecció personal adequat (mascareta FFP3).

- Per contacte directe o indirecte (com hem vist a l'apartat Supervivència del virus) a través de les mans, objectes o superfícies (fòmits) que continguin aquestes secrecions amb la mucosa de la via respiratòria o la conjuntiva.

Aquestes vies de transmissió es produeixen de manera simultània i el principal mecanisme és la transmissió per gotes i contacte.

Tant les persones amb símptomes com sense símptomes poden transmetre el virus si es troben en un període amb infecció activa.

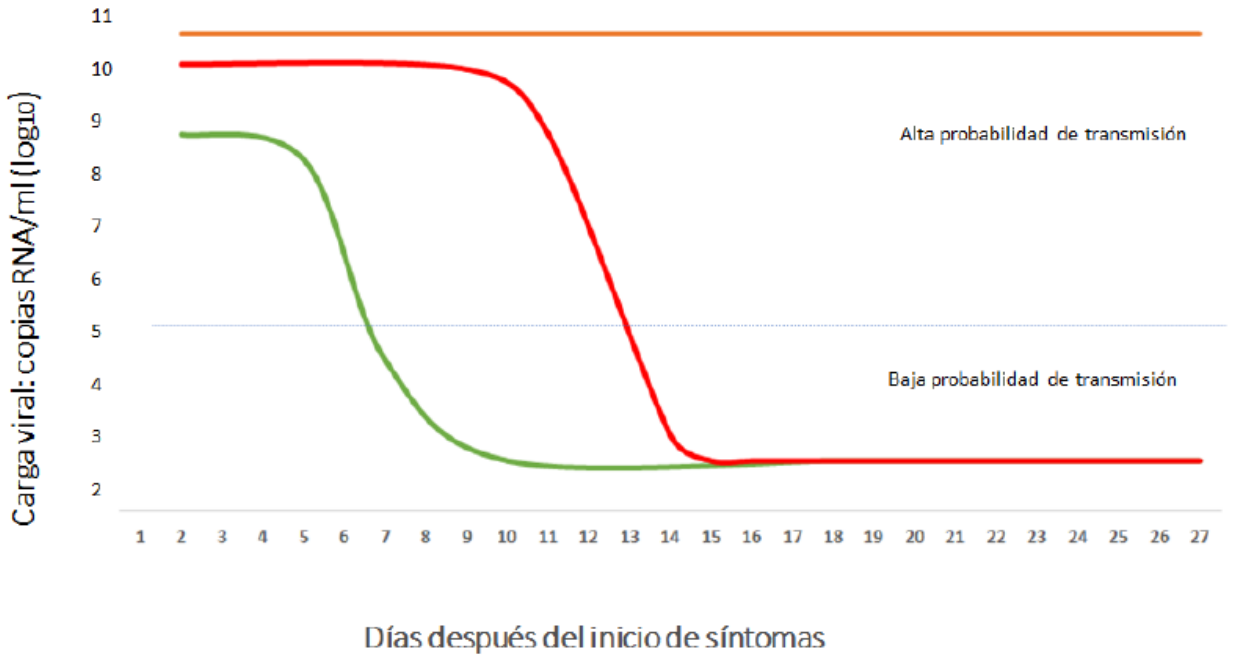
Període d'incubació i de transmissió

El període d'incubació és el temps que transcorre des de l'exposició inicial a un agent biològic infecciós i la presentació del primer signe o símptoma de la malaltia que aquest agent produeix. Un cop contreta la infecció, la mitjana del període d'incubació s'ha estimat entre 5 i 6 dies, en un rang d'1 a 14 dies, i en el 97,5% dels casos simptomàtics es desenvolupa en els 11,5 dies després de l'exposició. Aquest paràmetre s'utilitza per calcular el temps de quarantena que un contacte d'un cas ha de passar per evitar encomanar la malaltia a altres persones.

El període de transmissió és el temps en què la persona pot transmetre la malaltia. Amb l'evidència científica actual, la infecció es transmetria fonamentalment en els casos lleus en la primera setmana de la presentació dels símptomes, des de 2-3 dies abans fins a 7-8 dies després. En els casos més greus, aquesta transmissió seria més intensa i de més durada en relació també amb la càrrega viral[1].

Dinàmica de reducció de la càrrega viral, en casos lleus-asimptomàtics (línia verda), greus (línia vermella) i crítics (línia taronja):

[1] **Càrrega viral:** quantitat d'unitats de virus per mil·límetre cúbic que hi ha en un fluid orgànic, com ara sang, femtes, orina, etc. Una càrrega viral elevada significa que la gravetat de qualsevol malaltia és probablement més gran i que el pacient té més probabilitats de ser altament contagiós.



Font: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/ITCoronavirus.pdf

Registre de casos

La covid-19 és una malaltia de declaració obligatòria i, com a tal, la responsabilitat de la notificació d'acord amb els criteris establerts en cada moment correspon als facultatius i serveis de salut pública de les comunitats autònomes. Cada comunitat autònoma ha desenvolupat els seus canals de comunicació de casos perquè es pugui informar des de la sanitat privada, des dels serveis de prevenció, etc.

S'han de notificar tots els casos confirmats tant en atenció primària com en hospitalària del sistema públic i privat, així com dels serveis de prevenció i dels laboratoris de diagnòstic públics i privats. Aquestes notificacions de les Autoritats sanitàries de cada comunitat autònoma es recullen a la Xarxa Nacional de Vigilància Epidemiològica (RENAVE) a través de l'aplicació informàtica SiViEs.

Covid persistent o "condició post COVID-19"

Un percentatge de persones tenen símptomes prolongats i recurrents, durant setmanes o mesos, després del primer episodi de covid-19, independentment de la gravetat d'aquest. L'OMS ha definit per consens aquesta forma de la malaltia i ha triat el nom de *post COVID-19 condition* (literalment, "condició post COVID-19") en lloc d'altres múltiples denominacions utilitzades a Espanya fins al moment: covid persistent, covid crònic, *long* COVID.

Es tracta d'una forma que afecta un gran nombre de persones i que, per tant, està tenint un gran impacte sanitari i social en la pandèmia. A més de la repercussió en la qualitat de vida, la condició post COVID-19 o covid persistent planteja molts reptes i incerteses quant al diagnòstic i el tractament.

La seva aparició no està relacionada amb la gravetat de la infecció inicial, de manera que pot afectar tant pacients lleus com greus hospitalitzats. Afecta persones de qualsevol edat, encara que sembla més freqüent en edat mitjana i en dones. Produeix un elevat impacte en la qualitat de vida, àmbit laboral i social. Es dona aproximadament en 1 de cada 5 persones que té algun símptoma després de 5 setmanes de la infecció. Aproximadament 1 de cada 10 persones té algun símptoma després de 12 setmanes de la infecció.

Els símptomes de la condició post-covid-19 poden ser molt variats. A continuació es detallen per aparell o sistema, de forma no exhaustiva:

Sistèmics (que afecten de forma general): cansament, febre o febrícula, feblesa, fogots, sudoració, exacerbació després de l'esforç,

Neurològics: deteriorament cognitiu, mareig, pèrdua de memòria, "boira mental", alteracions del llenguatge, alteracions de la sensibilitat (parestèsies), trastorns del son, cefalees, alteracions del gust o/i olfacte, al·lucinacions, visió borrosa, quadres confusionals, paràlisi facial.

Psiquiàtrics: ansietat, estat d'ànim baix, depressió, trastorn per estrès posttraumàtic.

Cardiovasculars: ritme cardíac (sobretot taquicàrdies), pressió arterial, varius, trombes, dolor toràcic tipus angor.

Dermatològics: picors, urticària, exantemes, canvis en la pell i les ungles, alopècia, perniosi, noves al·lèrgies.

Gastrointestinals: dolor abdominal, molèsties/dispèpsia, reflux, intestí irritable, anorèxia, diarrea, restrenyiment, disfàgia.

Pulmonars/respiratoris: dispnea, tos seca, esternuts, alteracions saturació d'oxigen.

Otorrinolaringològics i oftalmològics: paràlisi facial, ulls secs, visió borrosa, mal de coll, disfonia, acúfens, vertigen.

Reproductius, genitourinaris i endocrins: alteracions de la menstruació, problemes en les relacions sexuals, bufeta hiperactiva, debut diabètic i alteracions en tiroides.

Immunològics i autoimmunes: aparició de noves respostes immunes o augment de les existents, noves al·lèrgies/intoleràncies a aliments o fàrmacs.

Musculoesquelètics: dolors osteomusculars i articulars, espasmes musculars, pressió toràcica, feblesa muscular, sarcopènia (disminució de la força i la massa muscular).

No hi ha cap tractament específic per abordar la covid persistent, però en els casos detectats s'estan emprant alguns antivirals i altres medicaments que han demostrat certa eficàcia segons alguns estudis. Sí que hi ha moltes opcions terapèutiques per al control dels seus símptomes, de manera que l'assistència sanitària millora el pronòstic.

Pla de contingències de covid-19 a l'empresa

Les empreses estan obligades per llei a garantir la seguretat i la salut de les persones treballadores que tinguin al seu càrrec i, per tant, donar una resposta adequada davant l'actual crisi sanitària produïda pel SARS-CoV-2. Han d'adoptar les mesures preventives i elaborar un pla de contingències i un protocol d'actuació enfront del SARS-CoV-2 amb el suport tècnic del servei de prevenció o de la modalitat preventiva escollida i de forma consensuada amb els representants legals dels treballadors i treballadores.

Un pla de contingències és un conjunt de procediments i instruccions alternatives a les condicions operatives normals de l'empresa per fer front a una situació excepcional com la pandèmia per SARS-CoV-2. Les característiques de l'empresa, la seva grandària, activitat i mitjans determinaran en cada cas la complexitat d'aquest pla de contingència.

Com a document que s'ha d'anar actualitzant constantment en funció de l'evolució de la pandèmia, un pla de contingència ha de tenir els següents punts bàsics: uns objectius, un àmbit d'aplicació i els possibles escenaris.

Objectius

Els objectius del pla de contingències són bàsicament planificar i descriure en un document el procediment, mitjans i recursos per donar una resposta ràpida davant de la situació de pandèmia actual a través del control d'emergències a l'empresa.

Entre els objectius del pla de contingències hi ha de constar l'exposició de motius i la llista d'intencions de l'empresa per evitar la transmissió per covid-19 entre treballadors i treballadores, persones usuàries i clientes, i els mitjans per fer front a possibles contagis en l'entorn de l'empresa i de la seva activitat.

El pla de contingències ha de deixar clara la necessitat de realitzar un seguiment continu i una verificació continuada de la correcta i adequada implantació de les mesures preventives necessàries per fer front a la covid-19 a l'empresa.

L'empresa ha de tenir clar que el pla de contingències ha d'estar documentat i ha d'actuar com a eina per garantir el bon funcionament de l'activitat preventiva de l'organització, evolucionant cap a la millora de les condicions de treball i la reducció de les conseqüències dels riscos, mitjançant un compromís de l'organització basat en els principis generals de l'activitat preventiva establerts a la **LPRL 31/95 en l'article 15.**

Àmbit d'aplicació

L'empresa ha de definir aquells llocs, instal·lacions, centres de treball, etc., on aplicarà el pla de contingència i les persones afectades per aquest pla (treballadors i treballadores de la plantilla, treballadors/es d'ETT, empreses subcontractades, persones que accedeixin a les instal·lacions o centres de treball de l'empresa, com persones usuàries, clientela, repartidors/ores, transportistes, etc.) sense oblidar ningú.

Escenaris

L'empresa ha de preveure totes les possibles situacions derivades del SARS-CoV-2 incloent-hi totes les localitzacions, tant dins com fora de l'empresa, on pugui haver-hi riscos i/o possibles contagis. Identificant els diferents escenaris de riscos que potencialment poden produir-se i incorporar una estratègia de resposta per a cadascun d'ells es garantirà la seguretat i salut de tothom.

Ha d'implantar correctament les mesures preventives per reduir tant l'exposició al risc com la possible propagació del SARS-CoV-2, i també ha de dur a terme l'avaluació del risc o de nous riscos apareguts en aquesta nova situació de cada lloc de treball i la seva classificació en nivells motivats pels canvis organitzatius, noves metodologies de treball, etc. L'empresa haurà de planificar les mesures preventives en funció del risc avaluat i per establir els mecanismes d'eliminació i control del risc.

En general, el contingut mínim d'un bon pla de contingències SARS-CoV-2 ha d'incloure: la creació d'un Comitè de contingències, les mesures que esmorteeixin l'impacte de la pandèmia a l'empresa, les mesures preventives de contingència per a la pandèmia, l'assignació de recursos per protegir el personal i la clientela o persones usuàries, la formació i informació als treballadors i treballadores, i un protocol d'actuació enfront del SARS-CoV-2 a l'empresa.

- Creació del Comitè de contingències covid-19, format equitativament per persones representants de l'empresa i dels treballadors i treballadores (delegades i delegats de prevenció) i altres figures de suport, com tècnics/iques i/o el servei de prevenció propi o aliè o la modalitat preventiva escollida per l'empresa, que coordini l'el·laboració i el seguiment del pla de contingència i del protocol d'actuació de l'empresa davant el SARS-CoV-2 i totes les incidències que puguin sorgir durant l'evolució de la pandèmia.
- Identificació de les activitats essencials o estratègiques per a la continuïtat de l'activitat productiva (aquells llocs de treball imprescindibles per al funcionament de l'empresa, la seva activitat presencial o de teletreball, el mínim de personal per garantir el funcionament d'aquests llocs de treball essencials, etc.) per organitzar correctament el treball des del punt de vista productiu i preventiu.
- Identificació dels treballadors i treballadores vulnerables que hi hagi a la plantilla, garantint la confidencialitat de l'estat de salut de cadascun d'ells. Fer un llistat de llocs de treball que serien compatibles amb l'estat de salut d'aquestes persones vulnerables, amb la participació dels representants sindicals de la plantilla.
- Identificació dels llocs de treball amb més possibilitat de risc de contagi per covid-19 per les característiques de la seva feina (atenció al públic, recepció de mercaderies, transport de persones, atenció a persones malaltes, etc.). La identificació d'aquests llocs de treball, així com l'estudi de l'aparició de nous riscos en els llocs de treball derivats de la situació actual de pandèmia, s'ha de fer a través d'una avaluació de riscos.
- Recordem que per la Llei 31/95, l'empresa està obligada revisar la seva avaluació de riscos laborals davant dels nous riscos si canvien les condicions de treball o si hi ha pogut haver danys per a la salut de les treballadores i treballadors.
- Reorganització dels torns de treball, ritmes de producció i entrades i sortides a l'empresa per tal de garantir la seguretat i salut de les persones, evitant les concentracions i la possible reducció de la distància de seguretat entre persones.
- Identificació dels llocs de treball on és possible fer treball a distància o teletreball per afavorir el no desplaçament de les persones i el no contacte amb altres persones treballadores. Fer un procediment d'accés al teletreball (Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia).

- Establiment de pautes i mitjans per a l'adequació i redisseny de llocs de treball, amb la finalitat de garantir la seguretat i evitar el contacte social, tal com estableix la normativa vigent.
- Concreció de procediments i pautes de neteja, desinfecció i ventilació del llocs de treball i de les instal·lacions i vehicles de l'empresa, reforçant la neteja i desinfecció de les zones comunes, de les eines, maquinària i vehicles que puguin utilitzar més d'una persona.
- Realització d'un pla de gestió per al tractament dels residus i la seva eliminació, sobretot dels equips de protecció individual i de guants i mascaretes.
- Instauració de pautes i normes d'obligat compliment per a l'accés (presa de temperatura, higiene de mans, etc.) i per a la mobilitat a l'empresa, ús de vehicles d'empresa, desplaçaments *in itinere* i *in mision*, etc., amb la finalitat de garantir la seguretat de les persones i evitar el contacte social tant en l'interior com en l'exterior.
- Establiment de pautes de coordinació de les activitats preventives amb empreses externes, proveïdors, clientela, empreses subcontractades i treballadors i treballadores de treball temporal. I organització dels treballs entre empreses per minimitzar les interaccions i reduir-les a les imprescindibles.
- Elaboració d'un pla de comunicació i informació de les mesures preventives establertes que arribi a totes les persones que treballin i accedeixin a les instal·lacions de l'empresa (cartells, pòsters, adhesius, comunicacions per correu electrònic o a través de la intraweb de l'empresa si en té, etc.).

Aquest pla ha de ser àgil, efectiu i en ambdues direccions: de l'empresa a les persones i de les persones a l'empresa, per mantenir la informació al dia i evitar que circulin falses notícies.

L'empresa ha de garantir també la informació relacionada amb els riscos per a la seguretat i salut de treballadors i treballadores que afectin tant l'empresa en el seu conjunt, com a cada lloc de treball o funció (en aquest cas, del risc de contraure la covid-19 en l'entorn laboral); les mesures de protecció i prevenció aplicables en l'entorn laboral, per evitar encomanar-se de covid-19, o les mesures d'emergència i evacuació. De la mateixa manera, ha d'oferir formació en matèria preventiva (millor de manera telemàtica), adaptant-se a l'aparició de nous riscos segons l'art. 19 LPRL 31/95.

- Estudiar la necessitat de fer una revisió del pla d'emergència i autoprotecció de l'empresa si canvien les condicions de treball, si hi ha canvi de torns, limitació del moviment dins de l'empresa, persones fent teletreball o possibles persones afectades per la covid-19 o en quarantena, que fa variar el nombre habitual de persones a l'empresa, per tal de continuar garantint-hi la seguretat en cas d'emergència.
- Establir un protocol per informar sobre la obligatorietat o no de l'ús d'equips de protecció individuals, EPIs, al lloc de treball i el seu ús correcte, si així ho determina el servei de prevenció. I donar les indicacions necessàries sobre el seu manteniment i neteja, i el seu rebuig com a residus un cop utilitzats.
- Incloure un protocol de gestió de la covid-19 a l'empresa amb les actuacions concretes en cas d'aparició de persones afectades, asimptomàtiques o simptomàtiques, casos positius o casos de quarantena.

Aquest protocol d'actuació davant de casos confirmats o sospitosos amb simptomatologia compatible amb la covid-19, ha d'incloure el procediment d'actuació tant per al treballador o treballadora afectada com per a les persones responsables de la gestió d'aquests casos per part de l'empresa, per garantir la bona comunicació, la confidencialitat de les dades i la protecció de la resta de treballadores i treballadors o persones usuàries de l'empresa.

En aquest protocol es concretarà la informació que es passarà als delegats i delegades de prevenció sobre els casos o els possibles brots a l'empresa.

En general, el pla de contingències s'ha de basar en la normativa vigent o les recomanacions de l'autoritat sanitària, com el Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2), editat pel Ministeri de Sanitat, i ha d'incloure les mesures pactades amb la representació legal dels treballadors i treballadores sobre la base dels acords establerts en el Consell de Relacions Laborals de Catalunya, CRL, 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:

En tot cas, les mesures preventives i protectores que finalment s'adoptin a l'empresa o als centres de treball per garantir la seguretat i salut de les persones treballadores i usuàries, han de complir les lleis actuals i seguir les instruccions i recomanacions previstes per l'autoritat sanitària en tot moment.

Hem de tenir present que el pla de contingències ha de ser un document pràctic, preventiu, predictiu i reactiu, amb l'exposició clara i real de les mesures i compromisos que assumeix l'empresa per evitar el risc de contagi a la plantilla,fet a mida segons les característiques específiques de cada tipus d'empresa o centre de treball.

La Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals i l'Estratègia Espanyola de Seguretat i Salut en el Treball 2015-2020 deixen clar que, a l'hora de gestionar els riscos laborals i la seva prevenció en les empreses, és important la participació dels treballadors i treballadores o de la seva representació legal.

Ha de ser necessària i imprescindible la participació de les delegades i delegats de prevenció com a representants dels treballadors i treballadores en temes de prevenció de riscos a l'empresa, i del Comitè de Seguretat i Salut (CSS) com a òrgan paritari i col·legiat de participació destinat a la consulta regular i periòdica de les actuacions de l'empresa en matèria de prevenció de riscos, en l'elaboració i desenvolupament del pla de contingència de l'empresa i segons les seves competències i facultats descrites a la Llei de prevenció de riscos laborals, als articles 36 i 38 respectivament. Tant els delegats i delegades de prevenció com el CSS, han de participar en l'elaboració del pla de contingència, ja que aquest forma part dels programes de prevenció de riscos a l'empresa i les decisions a què es refereix l'article 33 la LPRL, pel que fa a «qualsevol altra acció que pugui tenir efectes substancials sobre la seguretat i la salut dels treballadors. Abans que siguin executades, han de ser consultades.

El pla de contingències ha de ser un document preventiu consensuat entre la representació legal dels treballadors i treballadores i l'empresa, que ha d'arribar a totes les persones de l'empresa perquè tinguin coneixement de les actuacions preventives que es duran a terme i de com actuar en cada cas per respondre al *SARS-CoV-2*.

Lectura recomanada:

Guia de Osalan per a l'elaboració del Pla de Contingència pel Covid-19

El paper del servei de prevenció

Quan ens referim al *servei de prevenció* entenem l'organització preventiva en general, en les diverses modalitats reconegudes per la normativa, ja sigui l'empresari o empresària que assumeix l'activitat preventiva, el treballador o treballadora designat o el servei de prevenció, ja sigui propi, aliè o mancomunat. Per tant, per simplificar —ja que la modalitat més freqüent és la del servei de Prevenció, propi o aliè—, fem servir aquest terme per designar qualsevol modalitat d'organització preventiva.

L'avaluació dels llocs de treball

La pandèmia no ha suposat mai, ni en els seus moments més complicats amb la declaració de l'estat d'alarma, la suspensió del deure de l'empresa de garantir la salut dels treballadors i treballadores. En compliment dels deures en matèria preventiva, correspon a l'empresa emprendre les actuacions necessàries i els serveis de prevenció han de tenir un paper d'assessorament rellevant i específic en la realització de l'avaluació del risc d'exposició a la covid-19 i en establir les mesures preventives necessàries.

Segons la normativa de prevenció de riscos laborals, l'empresa, mitjançant la seva organització preventiva, ha d'avaluar els riscos i actualitzar aquesta avaluació en el moment que canviïn les condicions de treball i els riscos a què estan exposats els treballadors i treballadores, i també segons els danys a la salut que s'hagin produït. Aquesta actualització de l'avaluació de riscos és d'obligat compliment, ja que cada lloc de treball es veurà afectat per un risc nou que ha portat la pandèmia, el contagi per covid-19.

Recordem també que la normativa estableix també què és el servei de prevenció, qui ha de realitzar aquesta avaluació. Els delegats i les delegades de prevenció han de ser informades i consultades sobre l'adequació d'aquesta avaluació i les mesures que s'estableixin.

És cert que en la situació actual de pandèmia són les autoritats sanitàries les que han assumit competències excepcionals per dictar normes i instruccions i, per tant, hem de veure aquesta pandèmia con una qüestió de salut pública que afecta també l'entorn laboral. Per aquest motiu, el Ministeri de Sanitat, mitjançant el Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales frente a la exposición al SaRS-CoV-2 estableix exemples de diferents mesures de prevenció i deixa a criteri del servei de prevenció com fer l'avaluació del risc de contagi amb la informació aportada per les autoritats sanitàries i la participació dels treballadors i treballadores.

Malgrat que el SARS-CoV-2 és un virus de nova aparició i que, evidentment, abans no se'n podia avaluar el risc d'exposició; el «Procedimiento de actuación de los Servicios de Prevención» i la seva nota interpretativa deixa clar que en l'actualitat aquest risc d'exposició s'ha de tenir avaluat: «Qualsevol presa de decisió sobre les mesures preventives a adoptar per cada empresa haurà de basar-se en informació obtinguda mitjançant l'avaluació del risc d'exposició específica que es realitzarà sempre en consonància amb la informació aportada per les autoritats sanitàries». Aquesta avaluació ha d'estar documentada i, per tant, s'ha de fer per escrit, i es pot fer com una actualització de l'avaluació inicial de riscos o com un document nou:

- Si a l'empresa ja existia abans el risc biològic, per exemple, per activitats sanitàries i sociosanitàries, i ja li era d'aplicació la normativa en aquesta matèria (RD 664/1997), caldrà que actualitzi la seva avaluació de riscos incorporant el risc d'exposició al SARS-CoV-2.
- Si l'empresa no tenia reconeguda, abans de l'aparició de la covid-19, l'existència de risc biològic —que és el cas de la majoria de les empreses—, llavors es considera que l'activitat laboral no comporta un risc superior al risc de transmissió comunitària. En aquest cas, malgrat

que es considera simplement com una qüestió de salut pública, també són aplicables totes les recomanacions de les autoritats sanitàries per controlar la propagació. Per tant, no cal actualitzar l'avaluació de riscos, però aquesta avaluació específica s'ha de fer en un document, ja sigui adjunt o a part de l'avaluació de riscos.

La Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals estableix a l'article 16 el deure de l'empresa de realitzar aquelles activitats preventives necessàries per a eliminar o reduir i controlar els riscos.

En l'avaluació de riscos s'han de tenir en compte els elements següents:

- Ventilació adequada

- Nivell d'ocupació

- Manteniment de distància interpersonal d'1,5 metres

- Temps de permanència

- Activitat

- Utilització d'espais comuns (vestuaris, menjadors, etc.)

- Existència de persones vulnerables en el lloc de treball

Planificació activitat preventiva

Qualsevol presa de decisió sobre les mesures preventives a adoptar en cada empresea s'haurà de basar en informació recollida mitjançant l'avaluació del risc d'exposició i que es realitzarà sempre d'acord amb la informació aportada per les autoritats sanitàries i en el marc legal de la prevenció de riscos laborals.

Com en tots els àmbits de la gestió preventiva, aquestes mesures poden ser organitzatives mitjançant canvis en l'organització de la feina (teletreball, minimització dels contacte entre persones mitjançant rotació...), protecció col·lectives (ventilació, neteja, desinfecció...), o proteccions individuals (mascaretes, guants...)

Hem de recordar que la normativa de prevenció de riscos exigeix la revisió i actualització de l'avaluació inicial i de la planificació de l'activitat preventiva sempre que canviïn les condicions de treball i/o es detectin danys a la salut dels treballadors i treballadores.

A causa de la nova situació epidemiològica actual, amb alts nivells d'immunitat, les característiques de la variant òmicron que circula actualment i el nombre més elevat de proves diagnòstiques, s'ha modificat *l'Estratègia de vigilància i control enfront a la covid- 19* i s'han relaxat algunes mesures de salut pública, com l'aïllament dels contactes estrets, les baixes mèdiques asimptomàtiques o l'ús obligatori de mascaretes. Però això no ha de provocar un relaxament de les mesures de prevenció a les empreses, que s'han de mantenir fins que s'acabi la situació de pandèmia.

Gestió dels treballadors i treballadores especialment vulnerables a covid-19

En primer lloc hem de distingir entre els conceptes de *treballador/a vulnerable* i *treballador/a especialment sensible* per poder entendre el diferent tracte que es fa a cada un d'aquests grups pel que fa a la gestió de la covid-19.

Els treballadors i les treballadores especialment vulnerables a la covid-19 —o també anomenats *sensibles al covid*— són 'aquelles persones que presenten factors de risc relacionats amb el seu estat de salut els quals poden fer preveure, amb criteris epidemiològics i clínics, un increment de la probabilitat de desenvolupar la covid-19 si s'exposen al SARS-CoV-2 o presentar una evolució clínica desfavorable en cas de patir la covid-19'.

D'altra banda, els treballadors o treballadores especialment sensibles són aquells 'treballadors/es als quals l'empresa ha de garantir de manera específica la protecció de la salut pel fet que, per les seves característiques personals o el seu estat biològic conegut, incloent-hi aquells que tinguin reconeguda la situació de discapacitat física, psíquica o sensorial, siguin especialment sensibles als riscos derivats del treball'.

A més a més de la diferència d'ambdues definicions, segons el punt de vista epidemiològic i clínic, ser considerada una persona especialment vulnerable amb relació a la covid-19 no suposa automàticament ser considerat un treballador o treballadora especialment sensible, d'acord amb l'article 25 de la LPRL, i a l'inrevés.

S'ha de tenir en consideració que actualment ja s'ha vacunat una gran part de la població, fet que provoca canvis en les guies d'actuació per a la gestió de la vulnerabilitat i el risc, que poden permetre la reincorporació a la feina, amb determinades condicions, de persones vacunades.

Normativa de la gestió dels treballadors i treballadores especialment sensibles

La Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals (BOE núm. 269, de 10 de novembre) en els seus articles 25 i 26 parla respectivament de la protecció de treballadors especialment sensibles a determinats riscos i de la protecció a la maternitat, i obligant l'empresa a garantir de manera específica la protecció de les treballadores i treballadors que, per les seves característiques personals o el seu estat biològic conegut, incloent-hi aquells que tinguin reconeguda la situació de discapacitat física, psíquica o sensorial, siguin especialment sensibles als riscos derivats del treball.

Amb aquesta finalitat, ha de tenir en compte aquests aspectes en les avaluacions dels riscos i, en funció d'aquestes, ha d'adoptar les mesures de prevenció i protecció que calgui.

La LPRL estableix que els treballadors no han de ser ocupats en aquells llocs de treball en què, per raó de les seves característiques personals, estat biològic o per la seva discapacitat física, psíquica o sensorial degudament reconeguda, puguin tant ells com els altres treballadors i les altres persones relacionades amb l'empresa exposar-se a situacions de perill o, en general, quan estiguin manifestament en estats o situacions transitòries que no responguin a les exigències psicofísiques dels llocs de treball respectius.

La llei també indica que l'empresa ha de tenir en compte en les avaluacions els factors de risc que puguin incidir en la funció de procreació dels treballadors i les treballadores, en particular per l'exposició a agents físics, químics i biològics que puguin tenir efectes mutagènics o de toxicitat

per a la procreació, tant en els aspectes de la fertilitat com del desenvolupament de la descendència, per tal d'adoptar les mesures preventives que calgui.

La Llei de prevenció de riscos laborals dedica també un article específic a la protecció de la maternitat i lactància de les mares treballadores, on concreta que «l'avaluació dels riscos a què es refereix l'article 16 de la LPRL ha de comprendre la determinació de la naturalesa, el grau i la durada de l'exposició de les treballadores en situació d'embaràs o part recent a agents, procediments o condicions de treball que puguin influir negativament en la salut de les treballadores o del fetus, en qualsevol activitat susceptible de presentar un risc específic».

Normativa treballadores i treballadors vulnerables a la covid-19

Davant de l'emergència sanitària provocada per la covid-19, les autoritats sanitàries van definir com a persones vulnerables aquelles treballadores i treballadors que per les seves característiques o estat de salut, d'acord amb criteris epidemiològics i clínics, tenen més probabilitats de patir la covid-19 si s'exposen al virus SARS-CoV-2 o presentar una evolució clínica més desfavorable en cas de patir la covid-19.

El tractament de les persones vulnerables a covid-19 es gestiona segons les Guies d'actuació per la gestió de la vulnerabilitat que es recullen al Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 del Ministeri de Sanitat i la Guia d'actuació i col·laboració del serveis de prevenció de riscos laborals per fer front a la pandèmia de Covid-19 del Departament de Salut de la Generalitat.

El grups de persones vulnerables ha anat canviant segons l'evidència científica. Actualment, segons l'*Estrategia de vigilancia y control frente a covid-19 tras la fase aguda de la pandemia*, es consideren grups vulnerables les persones de més de 60 anys, embarassades i persones immunodeprimides per causa intrínseca o extrínseca (receptores d'un trasplantament provinent d'un progenitor hematopoètic o CAR-T en els dos anys després del trasplantament/tractament); persones en tractament immunosupressor o que tinguin una malaltia de l'empelt contra l'hoste (EICH), independentment del temps des del trasplantament; persones receptores de trasplantament d'òrgan sòlid intervingudes dins dels dos últims anys o amb tractament immunosupressor per a esdeveniments de rebuig; immunodeficiències primàries: combinades i de cèl·lules B en les quals s'hagi demostrat absència de resposta vacunal; persones que han rebut en els tres mesos anteriors (sis mesos en cas de rituximab) fàrmacs anti-CD20 o belimumab; síndrome de Down d'edat superior als 40 anys). Aquests grups poden variar en funció de les noves evidències i de l'evolució de la pandèmia.

Com es gestionen els treballadors i treballadores vulnerables?

El personal sanitari del servei de prevenció de l'empresa ha de determinar si a l'empresa hi ha treballadores o treballadors vulnerables que pertanyin als grups anteriors i avaluar la presència de personal amb condicions d'especial vulnerabilitat.

A partir de la informació recollida, el facultatiu ha de fer una valoració individualitzada que tingui en compte l'especial vulnerabilitat i el nivell de risc al qual pot estar exposada, en funció del lloc de treball, de la naturalesa de les activitats que desenvolupa aquesta persona i els mecanismes de transmissió de la covid-19.

En l'annex II del *Procedimiento de Actuación para los Servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2*, es recull la taula amb els criteris per determinar els nivells de risc i la mesura de prevenció segons aquest risc.

Grups vulnerables				
Exposició laboral	**NR1**	**NR2**	**NR3**	**NR4**
Immunosupressió	1	2	2	3
Majors de 60 anys	1	1	2	2
Embarassades	1	2	2	3

NR1 (Nivell de risc 1): Similar a risc comunitari. Treball sense contacte amb pacients o usuaris malalts de covid-19.

NR2 (Nivell de risc 2): Treball amb probabilitat de contacte amb pacients o usuaris malalts de covid-19, mantenint la distància de seguretat i sense actuació directa sobre aquests. Per exemple, repartiment de menjar, neteja, trasllat del pacient, etc.

NR3 (Nivell de risc 3): Tasques amb assistència directa a pacients o usuaris malalts de covid-19, amb EPI adequat i sense mantenir la distància de seguretat, inclosa la mobilització de pacients i lavabo.

NR4 (Nivell de risc 4): Professionals, sanitaris o no sanitaris, que han de fer maniobres generadores d'aerosols (reanimació cardiopulmonar o RCP, intubació, extubació).

1	No necessita cap adaptació ni canvi de lloc de treball.
2	Pot fer les tasques del seu lloc de treball amb EPIs adients.
3	Pot fer les tasques del seu lloc de treball amb EPIS adients. No pot fer maniobres generadores d'aerosols en persones amb covid positiu.

Una vegada es coneix el nivell de risc, el metge o metgessa del treball proposa les mesures de prevenció, d'adaptació i de protecció que siguin necessàries, com per exemple: l'ús de mascaretes FFP2, l'adaptació del lloc de treball per minimitzar el risc a exposició a covid-19, la reubicació a un altre lloc de treball on el risc sigui menor o inexistent, el treball a distància...

El facultatiu ha d'emetre un informe individual per a l'empresa, partint de la valoració realitzada, sobre les mesures de prevenció, adaptació i protecció que siguin necessàries per protegir la persona treballadora vulnerable. En aquest informe no han d'aparèixer els aspectes mèdics que fan que la persona sigui especialment vulnerable sinó només les mesures de prevenció o adaptació que calguin. Les delegades i delegats de prevenció també han de rebre aquest informe per estar-ne al corrent amb el secret professional corresponent.

El servei de prevenció de riscos laborals ha d'informar sobre les actuacions anteriors a les persones afectades, a l'empresa i als òrgans de representació en matèria de seguretat i salut, si

n'hi hagués, i guardar la deguda confidencialitat, que haurà d'extremar-se amb la informació relativa als problemes de salut dels treballadors i treballadores amb especial sensibilitat.

L'empresa ha d'aplicar les mesures de prevenció, adaptació i protecció que recomani l'informe. Dintre de la gestió organitzativa de l'empresa és adequat que aquesta tingui una llista de llocs de treball absents de risc alternatius on pugui reubicar les persones treballadores vulnerables de la seva plantilla. I que totes aquestes mesures implantades per l'empresa es realitzin sense càrrec per a les treballadores i treballadors.

Les actuacions que dugui a terme el servei de prevenció s'han d'informar a l'empresa i als òrgans de representació en matèria de seguretat i salut en el treball, delegats i delegades de prevenció, comitè de seguretat i salut, respectant la confidencialitat de les dades tractades.

Si l'adaptació o canvi de lloc de treball no fos possible, aleshores l'empresa demanarà al servei de prevenció que emeti el certificat mèdic d'«especial sensibilitat» —amb necessitat d'incapacitat temporal (IT) o sense necessitat d'IT— i la persona treballadora pugui dirigir-se al Servei Públic de Salut per tramitar la corresponent baixa, si fos el cas, que es tramitarà (assimilada) a accident de treball.

En el document Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 es poden trobar els formularis que l'especialista en medicina del treball ha d'emplenar.

Posicionament de la UGT sobre la gestió dels treballadors i treballadores especialment vulnerables

La UGT hem manifestat des del primer moment que hi ha casos en els quals s'indica que, per a persones pertanyents als grups vulnerables definits pel Ministeri de Sanitat, no cal ni l'adaptació del lloc de treball, ni el canvi de lloc, ni la facilitació dels equips de protecció individual, fet que sens dubte deixa absolutament desprotegits les treballadores i treballadors especialment sensibles que es trobin en aquesta situació (mesura preventiva 1).

Quan el Ministeri de Sanitat va tornar a actualitzar el «Procediment d'actuació per als serveis de prevenció de riscos laborals enfront de l'exposició al SARS-CoV-2» per adequar-lo als canvis en l'Estratègia de detecció precoç, vigilància i control de covid-19 de finals de setembre, també vam demostrar el nostre desacord davant aquesta nova actualització, ja que continua deixant desemparats les treballadores i treballadors especialment sensibles enfront de la infecció per SARS-CoV-2.

Les treballadores i treballadors vulnerables són les que necessiten més protecció enfront del risc de contagi per covid-19 i considerem que els criteris inclosos en aquests annexos no garanteixen la protecció efectiva de la seva seguretat i salut tal com estableix la Llei de prevenció de riscos laborals.

Mesures preventives organitzatives

Formació i informació dels treballadors i treballadores

La informació i la formació són eines fonamentals per poder implantar les mesures d'organització, d'higiene i tècniques a l'empresa. S'ha de garantir que tot el personal disposa d'una informació i formació específica i actualitzada sobre les mesures que s'implantin. Tot seguit us recollim algunes orientacions generals que hem de tenir en compte també per aplicar a la formació i la informació en covid-19 i us oferim els continguts específics que podria abordar la formació.

La normativa de prevenció de riscos laborals (l'article 18 de la Llei 31/1995 de Prevenció de riscos laborals i l'article 12 del RD 664/1997, sobre agents biològics, en cas que sigui d'aplicació) estableixen l'obligació de l'empresa d'informar les treballadores i treballadors sobre els riscos, les mesures i les activitats preventives i de protecció aplicables i les mesures d'emergència.

Aquesta informació es podrà cursar mitjançant la representació legal, però haurà de ser directa al treballador/a quan es tracti de riscos que afecten el seu lloc de treball i les mesures que li són d'aplicació.

La informació es podrà oferir en forma de comunicacions verbals o de comunicacions escrites. Les instruccions hauran de ser fàcilment comprensibles pels treballadors i treballadores i considerant el col·lectiu al qual vagi adreçada, tenint en compte l'idioma, la seva capacitació, el seu nivell cultural, l'existència de persones amb diversitat funcional intel·lectual, etc. Es potenciarà l'ús de cartells i senyalització que fomentin les mesures d'higiene i prevenció en els llocs de treball, així com de la informació i formació en suport telemàtic sempre que sigui viable, com ara línies d'accés directe, webs especialitzats, sistemes de missatgeria instantània, etc.

La formació i la informació haurà d'estar centrada específicament en el lloc de treball o funció de cada treballador/a i, per tant, serà diferent segons es tracti d'una activitat amb manipulació deliberada d'agents biològics, per a la qual és d'aplicació el RD 664/1997, o d'una activitat en què hi podria haver exposició, però no derivada de l'activitat. En tot cas, hauran de contemplar els riscos per a la seguretat i la salut, les mesures preventives i de protecció personal, així com les mesures d'actuació davant d'incidents i la seva prevenció.

La informació sobre les precaucions i mesures adequades que cal adoptar s'haurà d'incloure en els procediments de treball corresponents.

És necessari actualitzar i adaptar la formació i la informació en funció de les mesures i criteris que vagin proclamant les autoritats sanitàries i altres autoritats competents i partir sempre d'informació contrastada i de fonts reconegudes.

Els continguts a abordar serien els següents, amb més o menys detall en funció del nivell d'exposició.

a) Els riscos potencials per a la salut: Informació bàsica sobre la covid-19, com es transmet, els seus símptomes i les seves conseqüències sobre la salut.
b) Informació sobre nivells d'exposició a l'empresa i activitats.
c) Pautes d'higiene: rentat de mans i higiene personal, higiene respiratòria, distància de seguretat, ús de mascareta, ventilació, neteja i desinfecció, etc.
d) Mesures organitzatives i precaucions per prevenir l'exposició: en els desplaçaments, accés a l'empresa, organització de jornades i torns, grups bombolla, teletreball, espais compartits

(ascensors, menjador, lavabos, fotocopiadora, etc.), atenció al públic, reunions, mètodes de treball.

e) Mascaretes i altres EPIs: el seu ús correcte, col·locació i retirada segurs, vida útil, eliminació, etc.
f) Ús, inspecció i manteniment d'equips de treball durant la pandèmia (maquinària, vehicles).
g) Procediment de gestió de casos i com actuar si presenta simptomatologia, cas confirmat o contacte estret.
h) Promoció de la salut: dieta, exercicis, tècniques de relaxació, ansietat i estrès, gestió del dol, desplaçaments segurs, teletreball, etc.
i) Gestió de residus (mocadors, mascaretes, guants, envasos de gel).

Participació dels treballadors i les treballadores

La participació de les treballadores i treballadors i de la seva representació legal en la gestió preventiva, a més de ser una exigència legal, és un element bàsic per integrar els treballadors i les treballadores en el sistema preventiu, aprofitar la seva experiència i coneixements i fer-los partícips de les decisions que els afecten i de les mesures que hauran de respectar i aplicar. Això també és aplicable a les mesures relacionades amb la covid-19, i més en la situació actual de la pandèmia, en què els fets i les notícies passen de forma molt ràpida i generen un elevat nivell d'incertesa i estrès a tota la població, i també a les treballadores i treballadors.

En aquesta situació de canvis i incerteses, és molt important que la consulta i la participació dels treballadors i treballadores i els seus representants es porti a terme. Només involucrant les persones treballadores i facilitant una participació oberta als seus representants en el disseny i elaboració dels plans de contingències i dels protocols per gestionar aquesta situació de crisi sanitària estarem en condicions de garantir una resposta correcta i eficaç.

Altres mesures d'organització del treball

Les autoritats sanitàries recomanen limitar els desplaçaments, la mobilitat de les persones i els contactes socials.

La Resolució SLT/2546/2020, de 15 d'octubre, per la qual s'adopten noves mesures en matèria de salut pública per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de covid-19 al territori de Catalunya estableix diferents mesures organitzatives. En concret, estableix que «Sens perjudici del compliment de la normativa de prevenció de riscos laborals i de la resta de normativa laboral aplicable, les persones titulars de centres de treball, públics i privats, han de promoure quan sigui possible 'les mesures organitzatives i tècniques que permetin limitar al màxim la mobilitat de persones treballadores, prioritzant el treball a distància, el teletreball, les reunions telemàtiques, o bé, altres mesures quan la mobilitat és imprescindible, com horaris d'entrada i sortida esglaonats, flexibilitat horària o similars'», incloent-hi també la recomanació dels grups bombolla. Veiem tot seguit aquestes possibilitats.

Potenciar l'ús de les TIC

L'ús de les tecnologies de l'informació i la comunicació permet evitar trobades i reunions presencials, desplaçaments, viatges, i gestions.

Les TIC fomenten l'adaptació de l'organització i permeten dur a terme moltes tasques que fins ara s'han realitzat de forma presencial per treball en remot o a distància i fan que el risc d'exposició es redueixi al mínim.

És el cas de l'ús del telèfon, del correu electrònic, determinades aplicacions que permeten la connexió a l'estació de treball, les videotrucades i les videoconferències, possibilitar la realització de gestions per la web corporativa, connexió VPN per accedir als arxius en teletreball, etc.

Teletreball i treball a distància

El teletreball s'ha revelat com un mecanisme eficaç per mantenir els llocs de treball i per assegurar la continuïtat dels llocs de treball i de l'activitat econòmica.

La crisi sanitària provocada per la covid-19 ha obligat una gran part de la societat a teletreballar o a treballar a distància, però s'ha fet de forma improvisada i sense els mitjans tècnics i organitzatius adequats.

El treball a distància està regulat mitjançant la Ley 10/2021, de 9 de julio, de trabajo a distancia però aquesta norma queda exclosa d'aplicació quan s'ha implantat de forma excepcional per la situació actual i mentre duri la pandèmia.

La UGT de Catalunya ha elaborat tota una sèrie de documentació sindical sobre el teletreball:

Guia para implementar el teletrabajo

El treball com a eina i escenari laboral

Escenaris laborals coronavirus

Resum UGT Catalunya Llei 28 2020

Flexibilitat horària i treball per torns

Trencar amb la jornada habitual flexibilitzant el temps de treball, reduir el temps de presència en el centre de treball, establir torns de treball o diferents equips de treball que es van alternant també facilita mantenir la distància de seguretat i reduir els aforaments permesos.

Grups «bombolla» i grups de treball estables

Formats per grups de persones que es relacionen entre si generant un espai de confiança i seguretat i que, en cas d'algun contagi, se'n pot tallar la cadena i limitar-ne l'abast dins la bombolla. La idea és restringir els contactes socials i estructurar-los al voltant de dues bombolles:

- Una bombolla de convivència, de persones que conviuen sota el mateix sostre, i que a vegades pot incloure a cuidadors i personal de suport.
- Una bombolla ampliada, formada per persones de confiança amb què es relaciona la bombolla de convivència ja sigui per relacions familiars, laborals, escolars o recreatives.

És important que els grups siguin el més estable possible per garantir la seva eficàcia i acomplir amb la seva finalitat de limitar l'abast de la cadena.

Aquest sistema s'ha aplicat a alguns sectors com recollidors de fruita i geriàtrics, i en l'actualitat s'està aplicant a ensenyament i oficines i d'altres. Es poden crear sistemes mixtos que combinin diverses estratègies, per exemple distribuir les treballadores i treballadors de la plantilla en diversos grups de treball que alternen treball presencial i teletreball en dies alterns, de forma que no coincideixin entre ells, o en diferents torns.

Per a més informació sobre mesures organitzatives podeu consultar aquests documents:

- 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.

Coordinació d'activitats empresarials

Les mesures adoptades per evitar el contagi del SARS-CoV-2 s'hauran de fer extensives a altres treballadors i treballadores que accedeixin al centre de treball com ara proveïdors, subcontractistes, empreses d'obres o serveis, treballadores i treballadors autònoms mitjançant la coordinació d'activitats empresarials.

Tal com estableix la llei de prevenció de riscos laborals en l'article 24, «quan en un mateix centre de treball hi duguin a terme activitats treballadors de dues empreses o més, aquestes han de cooperar en l'aplicació de la normativa sobre prevenció de riscos laborals. Amb aquesta finalitat, i seguint aquest mateix model, han d'establir els mitjans de coordinació que calgui i la informació sobre aquests als seus treballadors respectius, en els termes que preveu l'apartat 1 de l'article 18 de la LPRL».

Per tant, en aquelles empreses o centre de treball on hi hagi empreses subcontractades, treballadores i treballadors d'ETT, o personal d'altres empreses externes, abans que s'incorporin a les instal·lacions de l'empresa principal, aquesta ha d'informar de les mesures que s'adoptin per garantir la seguretat i la salut del seu personal en el centre de treball, com les instruccions sobre aspectes generals del procediment d'actuació davant la covid-19, obligacions quant a mesures higièniques respiratòries o distància social, entre altres, que afecten directament els treballadors i treballadores de les empreses externes.

Per la seva part, les empreses externes també hauran de comunicar a l'empresa titular del centre de treball les mesures que estan adoptant les seves treballadores i treballadors que presten els serveis a la seu del titular del centre de treball.

En cas de sospita de contagi o d'informe positiu d'algun treballador o treballadora, ja sigui de l'empresa titular o d'una empresa externa, han d'establir-se canals de comunicació efectius per afavorir una comunicació immediata entre les dues empreses i poder aplicar les mesures corresponents.

Dintre del pla de contingències es pot crear una comissió de contingències que s'encarregui de coordinar les activitats excepcionals de prevenció durant la crisi de la covid-19, que sigui punt de referència per al conjunt de les treballadores i treballadors de l'empresa, així com per a la resta d'empreses.

Per afavorir la comunicació entre l'empresa principal i les subcontractades és important que abans de l'inici de l'activitat ambdues empreses es remetin els seus plans de contingències contra la covid-19, incloent-hi informació sobre el lliurament d'EPI, formació, informació dels treballadors i treballadores de l'empresa subcontractada o de l'ETT.

Qualsevol normativa interna o acords de l'empresa principal han d'arribar a les empreses subcontractades, ETT, treballadors i treballadores autònoms proveïdors habituals fent èmfasi en aquells procediments referents a l'entrada, sortida i trànsit per les instal·lacions de l'empresa, i garantint sempre la distància de seguretat marcada per l'autoritat sanitària en cada moment.

És important que l'empresa estableixi procediments per a la recepció de mercaderies a les instal·lacions de l'empresa, de correspondència i paqueteria i limitar aquestes accions, amb la neteja i desinfecció pertinents del material rebut en cada cas.

Amb la finalitat de reduir al màxim el contacte entre persones a l'empresa, aquesta ha de reduir l'accés dels visitants, usuaris, contractistes, etc., a les instal·lacions de l'empresa. Si no es pot reduir el nombre de persones externes, cal recordar que aquestes persones hauran de complir totes les normes establertes per l'empresa per accedir a les seves instal·lacions igual que la seva plantilla.

També cal garantir que els treballadors i treballadores propis quedin protegits quan es desplacen a fer la seva feina a centres de treball d'altres empreses o clients.

Dins del comitè de contingències es designarà una persona que coordini les activitats excepcionals durant la crisi de covid-19 i que sigui el referent en aquesta matèria.

- L'empresa titular del centre de treball informarà les empreses externes de les mesures que s'adoptin per garantir la seguretat i la salut dels seus treballadores i treballadors en el centre de treball, traslladant-les tota la informació pertinent necessària per a la feina: riscos, protocols d'actuació, etc.
- Les empreses externes també hauran de comunicar a l'empresa titular del centre de treball les mesures que estan adoptant les seves treballadores i treballadors que presten serveis a la seu del titular del centre de treball. A més d'enviar la documentació habitual de coordinació d'activitats empresarials, adjuntaran també el Pla de contingències contra la covid-19 a l'empresa, la certificació de la informació/formació rebuda, i l'entrega dels EPIs que es requereixin (mascareta, protecció ocular i guants) per accedir al centre de treball.
- Confirmar que disposi dels mitjans necessaris per dur a terme de forma adequada la seva feina. Per exemple, en el cas de la neteja baietes i material preferentment d'un sol ús, productes de neteja autoritzats, EPIs adequats, contenidors de residus, etc.
- Evitar compartir equips de treball i eines amb treballadors i treballadores d'empreses externes. En cas que s'hagin de compartir, s'hauran de netejar i desinfectar tots els equips de treball i eines utilitzades a les instal·lacions i s'evitarà de compartir-los. S'informarà sobre aquests requeriments a tots els proveïdors per les vies habituals.
- Establir procediments d'entrada, trànsit i sortida de proveïdors externs quan no sigui viable mantenir la distància de seguretat amb les treballadores i treballadors del centre de treball quan no hi hagi barreres físiques de separació.
- Minimitzar el contacte entre les persones treballadores i/o els clients i identificar aquelles tasques en les quals no es pot respectar la distància de seguretat. En aquests casos s'haurà de buscar solucions (mampares, cortines, EPI, etc.).
- Establir la desinfecció dels paquets rebuts que entrin, abans de ser manipulats, així com quan surten abans de ser entregats al transportista. Exigir a les empreses transportistes el compliment de totes les mesures de l'empresa per accedir-hi.
- En cas de sospita de contagi o d'informe positiu d'algun treballador o treballadora, sigui de l'empresa titular o d'una empresa externa, hi haurà una comunicació immediata entre les dues empreses per tal d'aplicar les mesures corresponents.
- Restringir l'accés de visites en la mesura del possible, anul·lant aquelles visites presencials que no siguin imprescindibles, i/o no es puguin fer per mitjans telemàtics. Qualsevol visita externa complirà totes les normes de l'empresa.

Mesures preventives individuals

Pautes d'higiene generals que hem d'aplicar també durant la jornada laboral

Els treballadors i les treballadores han de seguir les mesures higièniques generals de salut pública per evitar contagis, tant a fora com a dins de l'empresa. Això es va recollir a l'article 7 del Reial decret llei 21/2020, que es va derogar el 31 de març de 2021 i immediatament es va tornar a imposar en l'article 7 de la Ley 2/2021, de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Per tal de facilitar aquestes mesures, estableix el deure de l'empresa de posar a disposició dels treballadors i treballadores el material d'higiene necessari, com ara sabó i solucions alcohòliques, així com establir mesures organitzatives que permetin el manteniment de la distància de seguretat (evitar aglomeracions, disminuir aforaments, senyalitzar distància al terra, etc).

Recordem tot seguit quines són aquestes pautes generals que podeu trobar al Canal Salut i que, en el nostre cas, hem adaptat a l'entorn de treball:

Rentat de mans

Renteu-vos les mans amb freqüència amb aigua i sabó. És la mesura més senzilla i eficaç per prevenir contagis per microorganismes com la covid-19, ja que el sabó desactiva l'embolcall de lípids del virus. Cada rentat ha de durar 40 segons, com a mínim, perquè sigui efectiu. Una altra solució és fer servir una solució hidroalcohòlica, però si les mans estan brutes no serà tan efectiu com l'aigua i el sabó i, a més, el seu ús freqüent resseca la pell i pot provocar dermatitis. Per aquest motiu és recomanable no excedir-se en el seu ús i prioritzar l'aigua i el sabó.

Quan hem de rentar-nos les mans:

- Abans i després d'anar al lavabo.
- Després de mocar-se, tossir i esternudar.
- Abans i després de tocar utensilis d'ús comunitari (fotocopiadores, telèfon, impressores, grapadores, etc.).
- Després de tocar baranes d'escales, barres de transport públic, manetes de portes, polsadors, etc.
- En arribar a la feina o a casa, després de sortir al carrer.
- Abans de menjar qualsevol aliment.
- Després de manipular diners, papers, cartons, escombraries, etc.
- Després del contacte directe amb persones malaltes o el seu entorn.
- I sempre que les mans estiguin brutes.

També hem de tenir en compte, per a una bona higiene de mans, treure's els rellotges, anells i braçalets que puguin interferir en el rentat, mantenir les ungles curtes i prevenir la irritació de la pell per evitar la colonització de bacteris no habituals mitjançant mesures com l'ús d'aigua tèbia i l'aplicació de cremes i locions. El sabó no ha de contenir detergents, i preferentment ha de ser de pH neutre. S'ha d'utilitzar la quantitat adequada per evitar irritacions o èczemes que poden sorgir quan queda sabó entre els dits.

Font: https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2572/Higiene_mans_t%c3%a8cnica_rentat_sab%c3%b3_40_60_segons_2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Etiqueta respiratòria

En tossir o esternudar, tapeu-vos la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús, tireu-los tot seguit a un cubell amb tapa i renteu-vos les mans immediatament després. Si no disposeu de mocador, feu servir la part interna del colze per no contaminar les mans.

Eviteu tocar-vos els ulls, el nas o la boca sense haver-vos rentat abans les mans, ja que faciliten la transmissió.

Distància de seguretat

Manteniu la distància de seguretat de com a mínim 1,5 m respecte d'altres persones. Sempre que us sigui possible i considerant la vostra feina, respecteu la distància física interpersonal de seguretat d'1,5 metres com a mínim, tant en espais tancats, com al carrer i a l'aire lliure, que a Catalunya s'ha establert mitjançant la RESOLUCIÓ TSF/759/2020, de 22 de març, per la qual es concreten les mesures de distància entre treballadors i treballadores i amb les persones usuàries amb les quals interactuen en els centres de treball.

Eviteu qualsevol contacte físic i absteniu-vos de saludar amb la mà, o fins i tot amb el colze, ja que no es respecta la distància de seguretat.

Eviteu espais concorreguts, on sigui difícil mantenir la distància interpersonal i es puguin produir aglomeracions.

Mascareta

La normativa de mascaretes s'adapta contínuament a la situació epidemiològica. Actualment, es regula mitjançant el Reial decret 286/2022, de 19 d'abril, pel qual es modifica l'obligatorietat de l'ús de mascaretes durant la situació de crisi sanitària ocasionada per la COVID-19.

En aquest reial decret s'estableixen els àmbits on la màscara continua sent obligatòria, que són:

a) En els centres, serveis i establiments sanitaris segons el que s'estableix en el Reial decret 1277/2003, de 10 d'octubre, pel qual s'estableixen les bases generals sobre autorització de centres, serveis i establiments sanitaris, per part dels treballadors i treballadores, visitants i pacients, amb excepció de les persones ingressades quan romanguin a la seva habitació (farmàcies incloses).

b) En els centres sociosanitaris, tot el personal i visitants, quan estiguin en zones compartides.

c) En els mitjans de transport aeri, per ferrocarril o per cable i en els autobusos, així com en els transports públics de viatgers. En els espais tancats de vaixells i embarcacions en els quals no sigui possible mantenir la distància d'1,5 metres, excepte en les cabines, quan siguin compartits per nuclis de convivents. S'ha considerat que aquesta obligació d'ús de la mascareta no s'ha de mantenir en les andanes i estacions.

Com en la normativa anterior de mascaretes, l'obligació de portar la mascareta a aquests llocs no serà exigible en els següents supòsits:

a) A les persones que presentin algun tipus de malaltia o dificultat respiratòria que pugui veure's agreujada per l'ús de la mascareta o que, per la seva situació de discapacitat o dependència, no disposin d'autonomia per llevar-se la màscara o bé presentin alteracions de conducta que facin inviable la seva utilització.

b) En el cas que, per la mateixa naturalesa de les activitats, l'ús de la màscara resulti incompatible, conformement a les indicacions de les autoritats sanitàries. Per exemple, treballs d'esforç físic intensos en aquests establiments.

La normativa també recomana (que no obliga) per a totes les persones amb més vulnerabilitat davant la infecció per covid-19 que es mantingui l'ús de màscara en qualsevol situació en què es tingui contacte prolongat amb persones a una distància menor d'1,5 metres. Per això, es recomana un ús responsable de la màscara en els espais tancats d'ús públic on les persones transiten o romanen un temps prolongat. Així mateix, es recomana l'ús responsable de la màscara en els esdeveniments multitudinaris. En l'entorn familiar i en reunions o celebracions privades, es recomana un ús responsable en funció de la vulnerabilitat dels participants.

En relació a l'entorn laboral, el reial decret estableix que amb caràcter general, **no és obligatori l'ús de mascaretes**. No obstant això, els responsables en matèria de prevenció de riscos laborals, d'acord amb l'avaluació de riscos del lloc de treball corresponent, poden determinar les mesures preventives adequades que s'hagin d'implantar en el lloc de treball o en determinats espais dels centres de treball, incloent-hi el possible ús de mascaretes, si així es deriva de l'avaluació esmentada. L'ús de mascaretes en l'àmbit laboral s'explica detalladament en l'apartat "Ús i tipus de mascaretes".

Estris i menjar

El coronavirus SARS-CoV-2 pot sobreviure fora del cos humà, en la superfície de determinats objectes i, per tant, és molt important que no compartiu estris, beguda ni menjar amb els companys.

Eviteu:

- Beure de la mateixa ampolla o got que altres persones.
- Compartir plats o menjar.
- Compartir coberts.

Limitació de la vida social

És important mantenir els grups de convivència habitual el més estables possible i que procureu reduir els contactes socials diaris per evitar la transmissió de contagis.

Aquesta recomanació podem aplicar-la tant a nivell de la nostra vida personal i familiar com a la feina, reduint el nombre de companys de feina amb qui ens relacionem, anem a dinar plegats o fem els descansos.

Neteja

Col·laboreu en la neteja i l'ordre del vostre lloc de treball. La neteja i la desinfecció és molt important per evitar contagis amb superfícies contaminades.

Malgrat que sigui el servei de neteja qui s'ocupi d'això en moltes empreses, també podeu reforçar vosaltres la neteja i desinfecció de la superfície del vostre lloc de treball (eines, taula, ordinador, teclats, etc.).

Tingueu precaució amb les superfícies que més es toquen i netegeu-les amb regularitat.

Més endavant tractarem amb més detall aquest tema i veureu quins són els productes més adients per fer-ho.

En tot cas, deixeu endreçat el vostre lloc de treball per facilitar la feina del servei de neteja.

Us adjuntem infografies on podeu trobar:

- Tècnica del rentat de mans amb sabó.
- Tècnica del rentat de mans amb preparats amb alcohol

- Recomanacions sobre l'ús d'instal·lacions de climatització en edificis, a fi de prevenir la propagació del SARS-CoV-2

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_como_protegerse.jpg

Mesures preventives a l'empresa abans de la jornada laboral

Davant de la crisi sanitària provocada per l'aparició del SARS-CoV-2, les empreses han de prendre les mesures necessàries per evitar el contagi en els centres de treball abans, durant i després de la jornada laboral (durant els desplaçaments d'anada i tornada a la feina, a totes les seves instal·lacions i llocs de treball, zones comunes, desplaçaments en missió...).

Per garantir un accés a l'empresa o als llocs de treball de manera segura, l'empresa ha d'analitzar tant els desplaçaments de les persones treballadores al seu càrrec, com l'accés a les seves instal·lacions, així com la garantir que tothom (treballadors i treballadores, treballadors i treballadores d'empreses temporals o subcontractades, treballadors i treballadores autònoms, persones usuàries, clientela, persones d'empreses proveïdores, etc.) tinguin les condicions sanitàries adients per no ser transmissores de la covid-19 i evitar un brot a l'empresa aplicant les tècniques indicades per les autoritats sanitàries o pels serveis de prevenció, com pot ser la presa de temperatura, mesures higièniques i de distància social, o bé proves detectores del virus per a la plantilla, si s'escau.

Totes les treballadores i treballadors, així com les persones usuàries, d'empreses clients, proveïdores, de transport, de repartiment de paqueteria o correspondència, etc., han de ser responsables i complir totes les mesures i indicacions que estableixi l'empresa per garantir la salut i la seguretat de tothom, com poden ser les mesures d'higiene i el distanciament social i l'actuació individual de cada persona en cas de presentar simptomatologia abans d'anar a la feina.

Criteris d'incorporació al centre de treball

En primer lloc, i per tal de complir amb el distanciament social imposat per les autoritats sanitàries, l'empresa ha de reorganitzar l'accés del seu personal a les instal·lacions, reduint el nombre de treballadores i treballadors que hi estan exposats, la freqüència i el tipus de contacte de persona a persona i, a més, flexibilitzar els horaris d'entrada i de sortida per evitar les hores punta del transport públic o que coincideixin moltes persones en l'accés a l'empresa.

L'empresa ha d'identificar els serveis essencials o els serveis mínims necessaris per cobrir les seves necessitats de producció o de prestació de serveis i organitzar equips de treball separats per evitar una possible afectació del virus col·lectiva i per garantir-ne la disponibilitat. Aquestes dades han de formar part del Pla de contingències que ha de realitzar l'empresa.

La incorporació dels treballadors i treballadores a la seva activitat laboral s'ha de fer de manera gradual en la mesura que sigui possible.

En el cas que les treballadores i treballadors es reincorporin a l'empresa després d'un període d'inactivitat, l'empresa ha de prioritzar la incorporació d'aquestes persones a la feina, d'acord amb l'activitat i els riscos de l'empresa, la seva modalitat preventiva i els criteris de les autoritats sanitàries.

Coordinació d'activitats empresarials

S'han d'establir els mitjans de coordinació que calgui i la informació sobre aquests als treballadors i treballadores respectius, en els termes que preveu l'apartat 1 de l'article 18 de la LPRL, tal com s'explica en aquesta guia, en el capítol Mesures preventives organitzatives.

Procediment d'actuació en cas de tenir símptomes compatibles amb la covid-19 abans d'anar a la feina

Tant el pla de contingències com el protocol d'actuació en cas de covid-19 a l'empresa han de deixar clar la metodologia i els canals de comunicació per aquell treballador o treballadora que presenti simptomatologia compatible amb la covid-19 abans d'anar a treballar.

En el protocol d'actuació per fer front a la covid-19 a l'empresa, ha de venir definit el procediment d'actuació i comunicació que ha de dur a terme una persona que presenti símptomes compatibles amb la covid-19 abans d'anar a la feina. En qualsevol cas, la persona amb símptomes o que ha donat positiu a la prova de covid, ha de notificar-ho a l'empresa perquè pugui adoptar les mesures necessàries en el centre de treball per preservar la salut i integritat de la resta de companyes i companys.

Segons la normativa sanitària, laboral i de prevenció de riscos laborals, l'empresa podrà tenir coneixement de les dades del personal necessàries imprescindibles per garantir la seva salut i adoptar les mesures necessàries determinades per les autoritats competents, garantint el dret a la protecció de la salut de la resta del personal i evitant els contagis dins dels centres de treball que puguin propagar la malaltia al conjunt de la població.

L'empresa podrà conèixer si la persona treballadora està infectada o no, per tal de dissenyar, a través del seu servei de prevenció de riscos laborals, els plans de contingència que siguin necessaris o hagin previst les autoritats sanitàries. Segons l'anàlisi que ha fet el Servei d'Estudis de la UGT en el document *Relaciones laborales, COVID y protección de datos*, la informació sobre aquesta dada relativa a la salut, s'haurà de proporcionar sense identificar la persona afectada, i només s'identificarà si això impedeix protegir la salut, sempre d'acord amb les instruccions emeses per les autoritats sanitàries. Quan sigui necessari, l'empresa revelarà la identitat de la persona contagiada als treballadors identificats com a contacte estret, a fi que s'iniciïn els protocols de vigilància. Al costat d'això, la informació ha de proporcionar-se respectant els principis de finalitat i proporcionalitat segons el Reglament general de protecció de dades i la documentació que ha desenvolupat l'Agència Espanyola de Protecció de Dades sobre dades de covid.

Si hi ha un risc greu de contagi, l'empresa està obligada a informar al més aviat possible a totes les persones treballadores afectades sobre aquest risc i prendre les mesures a adoptar en matèria de protecció, sempre consensuades amb la representació dels treballadors i treballadores.

En el cas que el treballador o la treballadora resulti ser un contacte estret d'una persona covid positiva, tant l'empresa com el servei sanitari de salut pública informaran aquesta persona de la seva condició de contacte estret perquè prengui les mesures d'aïllament necessàries fins que puguin fer-li la prova seguint les indicacions de l'autoritat sanitària, tal com s'explica en l'Actuació en cas d'un positiu a l'empresa.

Abans de sortir de casa, el treballador o la treballadora, si no es troba bé i té febre o símptomes respiratoris (tos o sensació de falta d'aire) o altres símptomes relacionats amb la covid-19, haurà de comunicar-ho, via telefònica, a qui estableixi el protocol d'actuació de la seva empresa. Igualment, haurà de comunicar si ha sigut contacte estret amb una persona infectada o està a l'espera dels resultats d'una prova de covid.

https://salutweb.gencat.cat/ca/inici/

https://sem.gencat.cat/ca/061CatSalutRespon/

https://sem.gencat.cat/ca/112-o-061/

https://lamevasalut.gencat.cat/web/cps/welcome

La persona treballadora haurà de posar-se en contacte amb el servei públic de salut a través del programa La meva salut o contactant amb el seu CAP telefònicament, evitant sortir del seu domicili tal com s'indica a l'Actuació en cas d'un positiu a l'empresa.

Condicionament previ dels llocs de treball: neteja i desinfecció

L'empresa ha d'adequar, abans de la incorporació de les treballadores i treballadors a les seves instal·lacions, els espais de treball, zones d'accés comú com vestuaris, menjador, etc., incloent-hi la neteja i la desinfecció necessària dels llocs de treball, vies de desplaçament dins de l'empresa, magatzems, molls de càrrega, i especialment les zones comunes com lavabos, vestuaris, menjadors, zones de pausa cafè i les superfícies i maquinària de treball compartides.

Mobilitat per anar a la feina

Malauradament, la necessitat de desplaçament per anar a treballar és una obligació per a molts treballadors i treballadores ja sigui fent servir transport públic com en transport privat.

A l'hora de compartir vehicle, sigui públic, privat o de l'empresa, hem de complir les recomanacions de l'autoritat sanitària en cada moment i extremar les mesures higièniques, de desinfecció i de protecció individual.

Per evitar la transmissió de la covid-19 és recomanable que fem servir, sempre que sigui possible, el desplaçament individual a peu o en el vehicle individual, ja sigui cotxe, motocicleta, bicicleta pròpia o vehicles de lloguer (Bicing), patinet elèctric, etc., on es redueix el contacte entre persones.

En qualsevol dels mitjans de transports utilitzats hem de respectar les normes establertes per l'autoritat sanitària; fer servir mascareta, conservar la distància de seguretat i les mesures higièniques referents a la neteja de mans, superfícies amb què entrem en contacte i higiene respiratòria.

La mobilitat segura depèn en gran part de les nostres eleccions sobre el mitjà de transport que fem servir i les nostres actuacions, compliment de la normativa vigent, distància social i mesures higièniques a l'hora de desplaçar-nos a la feina.

Desplaçament a peu

Si anem caminant a la feina hem de recordar que és obligatori portar mascareta i dur-la ben posada, tapant el nas i la boca, durant tot el trajecte. Només en casos excepcionals i justificats, com les persones amb dificultats respiratòries, discapacitades o dependents, no requereixen l'ús de màscara.

Hem de saber que si portem bufanda o *buf* o un mocador al coll has de dur a sota la mascareta obligatòriament.

En desplaçar-nos caminant hem d'intentar escollir els itineraris on hi hagi menys gent i evitar les zones on no es puguin mantenir les distàncies entre persones i desplaçar-nos prioritàriament per carrers i vies amples i poc transitades, sobretot a les grans ciutats on l'elecció del nostre itinerari és crucial.

No hem d'oblidar en cap moment mantenir sempre que puguem la distància interpersonal per evitar el contacte amb altres persones també als passos de vianants i semàfors.

Hem de caminar preferentment per la nostra dreta o pel marge del camí, fent servir el mateix criteri que en la circulació rodada.

És important que calculem el temps de desplaçament i que evitem aturar-nos per evitar contactes. En cas de necessitat, no ens hem de parar en mig de les voreres ni interrompre el pas dels altres vianants.

En arribar a la feina després de caminar, encara que no hàgim tocat cap superfície, hem d'adoptar el costum de rentar-nos les mans amb aigua i sabó o utilitzar gel hidroalcohòlic.

Desplaçament en vehicles de mobilitat personal (bicicleta pròpia, patinet elèctric...)

Les bicicletes, patinets i altres vehicles no motoritzats o elèctrics, individuals i personals són mitjans de transport econòmics i respectuosos amb el medi ambient perquè no emeten gasos i partícules al medi ambient.

En fer-los servir hem de recordar comprovar el seu estat abans de sortir de casa per no tenir problemes en el desplaçament i haver de fer aturades innecessàries (rodes punxades o desinflades, sortida de la cadena, bateria sense càrrega als vehicles elèctrics...)

Hem d'utilitzar itineraris específics per anar en aquests vehicles i fomentar així els desplaçaments segurs (carril bici, carrers poc transitats, etc.). Abans de sortir de casa hem d'informar-nos també de la climatologia del dia i del trànsit rodat per evitar contacte amb altres usuaris i vianants.

En el nostre desplaçament hem d'escollir rutes evitant les zones escolaritzades, zones de mercats, hospitals o centres mèdics o amb molt de moviment de persones.

Hem de carregar el nostre vehicle elèctric per no haver de fer servir aparells de recàrrega públics i evitar el contacte amb superfícies que hagin pogut tocar altres usuaris.

Un cop en ruta, no hem d'oblidar mantenir una distància de seguretat amb els ciclistes i usuaris que van davant, 2 metres amb la resta de persones usuàries, en les aturades als semàfors, etc. Recordem que els vianants tenen preferència a les voreres.

Encara que la mascareta no és obligatòria si circulem amb bicicleta, perquè es considera una activitat esportiva, a més a més del casc que ens protegeix el cap de cops, és recomanable fer servir la mascareta en els nostres desplaçaments.

De la mateixa manera, si fem servir un patinet elèctric per desplaçar-nos, hem de dur la mascareta posada durant tot el trajecte.

Quan arribem a la feina no oblidem aplicar les normes d'higiene personal i rentar-nos bé les mans, si més no durant 40 segons.

Desplaçament amb vehicles de lloguer

Un altre mitjà de transport per desplaçar-nos, sobretot en les ciutats i algunes poblacions, són els serveis de bicicletes i patinets de lloguer, com el Bicing a Barcelona, el servei e-Bicibox al Baix Llobregat, la Girocleta a Girona, etc.

Si hem de fer servir aquests vehicles que estan a la intempèrie, que fan servir moltes persones i a l'abast de tothom que circula pel carrer, hem de ser molt prudents i complir les normes higièniques abans i durant l'ús d'aquests vehicles.

Hem de recordar que les recomanacions per circular són les mateixes que en el cas de les persones que es desplacen amb les seves pròpies bicicletes i patinets.

Tanmateix, no hem d'oblidar rentar-nos les mans amb aigua i sabó o utilitzar gel hidroalcohòlic abans i després de fer servir el vehicle de lloguer.

En el cas del Bicing, es recomana utilitzar l'aplicació mòbil per retirar i ancorar les bicicletes i així evitar tocar superfícies.

L'ús del Bicing està prohibit per a les persones que en els darrers 14 dies hagin estat diagnosticades de covid-19, les que encara tinguin algun símptoma i les que hagin estat en contacte amb alguna persona diagnosticada.

Si som usuaris de les instal·lacions d'aparcament de bicicletes com el Bicibox (xarxa pública d'aparcaments gratuïts i segurs per a bicicletes privades que es troba distribuïda pels diferents municipis de l'àrea metropolitana de Barcelona), hem de tenir present fer una bona higiene de mans amb aigua i sabó o hidrogel després de tocar els mòduls del Bicibox. En fer servir la targeta d'abonat d'aquest servei, hem de netejar-la amb un drap humitejat amb aigua i sabó (o solucions alcohòliques).

Transport públic: autobús, metro, tren, tramvia, taxi

L'ús de transport públic per accedir als llocs de treball ha anat creixent exponencialment en els darrers anys amb l'objectiu de minimitzar consum energètic amb el transport col·lectiu, rebaixar el nivell de contaminació i reduir els costos de desplaçament dels treballadors i treballadores fent servir el transport col·lectiu per anar canviant el nostre model de mobilitat cap a un de més sostenible i respectuós amb el medi ambient.

Per part nostra, com a persones usuàries, hem d'evitar en la mesura que sigui possible els punts de risc elevat per aglomeracions i d'acumulació de persones com poden ser el metro, autobusos, ferrocarrils o tramvies, fent itineraris combinats de transport públic i altres mitjans de desplaçament a l'aire lliure com anar a peu, en bicicleta o en patinet.

Hem de planificar l'itinerari i consultar els horaris de metro, autobús, tramvia, trens i carrilet i rodalies i les freqüències del servei a la pàgina web de cada operador, evitant els viatges en hora punta sempre que sigui possible.

Abans i després d'agafar el transport públic hem de rentar-nos les mans amb aigua i sabó o utilitzar gel hidroalcohòlic i evitar tocar totes aquelles superfícies que toca tothom (baranes, botoneres, portes, màquines de bitllets, validadores...). En comprar bitllets, hem de prioritzar el pagament amb mètodes sense contacte, com les targetes de crèdit, o amb el mòbil.

Durant el viatge, a les andanes, passadissos i a les cues de persones usuàries, hem de mantenir el distanciament físic amb els altres, preferiblement de 2 metres, també a dins dels combois, a les escales mecàniques, als ascensors i les escales d'entrada i sortida.

A tots els transports públics hem de dur la mascareta, ben col·locada, cobrint el nas i la boca sense cap excepció (ni per parlar per telèfon, ni per tossir ni esternudar, etc.). A les estacions a l'aire lliure i abaixadors també és obligatori l'ús de mascareta per a totes les persones usuàries. Només en casos excepcionals i justificats, com les persones amb dificultats respiratòries, discapacitades o dependents, no requereixen l'ús de mascareta al transport.

A les parades d'autobús, hem de fer una cua ordenada, recta, sense ocupar tota la vorera i deixant l'espai de seguretat entre usuaris. Els usuaris de rodalies, metro i tramvia hem de fer una

cua ordenada i pacient en els passos d'entrada i de sortida de les estacions ferroviàries i de metro.

Si estem a una andana o una parada d'autobús, hem de deixar prou espai davant de les portes per permetre que els usuaris que surten ho puguin fer amb comoditat i sense interaccionar amb ells mantenint les distàncies. Si el bus va ple, hem d'esperar el següent, per aquesta raó és important preveure un temps de desplaçament més elevat de l'habitual per als nostres trajectes.

Prioritzeu el pagament amb targetes i abonament per no haver d'intercanviar monedes i bitllets amb el conductor, i recordeu que és convenient que tinguin la mínima interacció amb els usuaris i usuàries.

Quan entrem a l'autobús o a les instal·lacions del metro, ferrocarrils o estacions de tren per validar el bitllet, hem de deixar espai a la persona que ens precedeixi.

A les estacions de metro, ferrocarrils i trens, hem de circular per la nostra dreta als passadissos, deixant espai a les persones usuàries que circulen en sentit contrari.

A les escales mecàniques i a les cintes transportadores, hem de fer una sola fila, sense avançar qui és davant nostre. No hem d'omplir els ascensors reservats a les persones que ho necessiten i no poden pujar escales o escales mecàniques.

Mentre esperem a l'andana l'arribada del tren, el metro o el tramvia, hem de distribuïu-nos en tota la seva longitud per mantenir la màxima separació amb la resta d'usuaris i evitar la zona d'entrada i sortida de l'andana on s'acumula la gent.

A l'interior del tren, el metro o el tramvia, hem de distribuir-nos en tota la longitud del vehicle mantenint les distàncies, si és possible. Un cop dins del comboi hem d'intentar tocar el mínim de superfícies possibles si no és absolutament imprescindible, per evitar contagis per contacte amb superfícies contaminades.

Transport col·lectiu de l'empresa

Quan existeixi un servei de transport organitzat per l'empresa, aquest ha de garantir i respectar la seguretat de les persones que transporta.

En aquests vehicles també és obligatori l'ús de mascareta durant tot el trajecte i recordeu que no es permet ni menjar ni beure ni fumar.

L'empresa ha de dur a terme estrictes regles de neteja i desinfecció de cada vehicle o material rodant de transport, si més no un cop al dia.

Tret que sigui tècnicament impossible, la companyia ha de prendre qualsevol mesura per separar el conductor o conductora de les persones que viatgen al vehicle perquè es pugui mantenir una distància de, com a mínim, un metre, i informar el passatge.

Si fos possible, les persones empleades hauran d'accedir i sortir de l'autobús per la porta posterior i, en tot cas, es mantindran les distàncies de seguretat en baixar i pujar en l'autocar.

Les empreses han d'estudiar la necessitat de reforçar la flota per augmentar-ne la capacitat i permetre el manteniment de la distància de seguretat entre les persones treballadores.

Vehicle motoritzat privat: automòbil, furgoneta, camió, motocicleta o moto

El vehicle motoritzat (automòbils, furgonetes, camions, motocicletes, motos...) és el mitjà de transport més utilitzat per desplaçar-nos, en general.

Per a la nostra pròpia seguretat hem de mantenir unes normes higièniques a l'hora de fer servir aquests vehicles, encara que siguin d'ús privat o individual.

Hem de garantir la higiene del vehicle desinfectant-lo després de cada ús, especialment aquelles peces que es toquen amb les mans com els tiradors, la palanca de canvi, el volant, interruptors dels intermitents, finestres, etc., utilitzant productes desinfectants. L'acer i el plàstic són elements molt comuns en qualsevol vehicle. Són superfícies en les quals el coronavirus pot sobreviure molt de temps (fins a tres dies, segons els experts). Per aquest motiu, aconsellem netejar-lo, desinfectar-lo i ventilar-lo amb freqüència cada vegada que l'utilitzem.

No ens hem d'oblidar de les catifes del vehicle, és important netejar-les sovint, ja que acumulen molta brutícia. Si són de tela, es recomana utilitzar un raspall i després passar-hi l'aspirador. Si són de goma, s'aconsella aplicar-hi aigua calenta a pressió i després un producte desinfectant. I pensem també en les reixetes de ventilació, que són zones per on circula l'aire: per evitar que s'obstrueixin és important netejar-les sovint amb un aspirador i aplicar productes hidroalcohòlics per desinfectar-les.

En tot cas, circulem en el vehicle amb què circulem, ho hem de fer amb la màxima prudència en els desplaçaments per evitar accidents. Ara més que mai, és important no haver de fer servir els serveis d'emergència ni els sanitaris.

https://www.smou.cat/sites/default/files/2020-05/20200504%20-%20Aparcaments%20BSM%20-%20Infografia_Twitter_horizontal_chica.png

Hem de minimitzar el contacte amb superfícies amb què interaccionen moltes persones, com peatges i aparcaments, prioritzant-hi el pagament amb mètodes sense contacte (amb targeta o amb el mòbil) sempre que sigui possible.

A l'hora posar benzina, hem d'extremar les mesures higièniques i fer servir guants de plàstic per no embrutar-nos les mans de benzina ni tocar superfícies contaminades de SARS-CoV-2. Hem de fer el pagament amb targeta de crèdit per evitar el contacte amb monedes i bitllets.

L'ús de mascareta és obligatori si al vehicle hi va més d'una persona que no siguin convivents a la mateixa casa. En tot cas, si no l'hem de dur posada, no l'hem de penjar del retrovisor, perquè és un lloc poc higiènic i suposa un element de distracció que redueix significativament el nostre camp visual, compromet la nostra atenció al volant i ens posa en risc a l'hora de dur a terme determinades maniobres. Tampoc no és recomanable guardar-la a la guantera, ja que no és un lloc higiènic.

D'altra banda, les mascaretes no poden ser un motiu de distracció al volant. Abans de començar a circular, hem de col·locar-nos-la correctament, tapant nas i boca, a més d'evitar que ens tapi camp de visió.

Les persones que condueixen amb ulleres han de tenir en compte que l'ús de la màscara pot entelar els vidres per l'efecte de la respiració, la qual cosa fa perdre visibilitat i es posa en risc la seguretat viària.

Si viatgem en moto és preferible fer-ho individualment o amb persones que convisquin al mateix domicili i utilitzar un casc propi, net i desinfectat.

Si aparquem la moto al carrer, hem d'extremar les mesures de neteja i desinfecció abans de fer-la servir, ja que en estar a la intempèrie queda exposada al virus (deposició de partícules i aerosols). No s'ha de compartir el casc.

Accés al centre de treball

En arribar a l'empresa, si aquesta té pàrquing interior per als vehicles dels treballadors i de les treballadores, hem de recordar que cal dur la mascareta posada un cop sortim del nostre vehicle i en tot el recorregut fins al nostre lloc de treball o vestuaris.

Hem d'intentar interaccionar amb el menor nombre d'usuaris del pàrquing i fer servir les escales en lloc dels ascensors si l'aparcament és en un soterrani.

A l'entrada, permanència i sortida de la feina cal prendre mesures organitzatives que impedeixin les aglomeracions i l'exposició de les persones treballadores al risc de contagi. Per evitar el contagi per SARS-CoV-2 les treballadores i treballadors i, en general, qualsevol persona que accedeixi a les instal·lacions de l'empresa, ha de romandre al centre de treball el mínim temps possible

D'altra banda, l'empresa pot aplicar mesures preventives com reduir el nombre de treballadores i treballadors presents de manera simultània quan sigui necessari per garantir el distanciament social, o establir horaris i torns especials per reduir el nombre de persones treballadores presents al mateix temps, flexibilitzar els horaris d'entrada i sortida per evitar el contacte entre el personal, etc..

A l'entrada de les instal·lacions de l'empresa es recomana disposar d'una estació higiènica perquè els usuaris es rentin les mans amb solució hidroalcohòlica. També s'ha de disposar de paper d'un sol ús i un paperera amb pedal i tapa.

Abans d'entrar en el lloc de treball, i a la sortida, s'aconsella que el personal sigui sotmès a un control sanitari previ, consistent en la presa de temperatura.

Tant la Llei de prevenció de riscos laborals (LPRL) com la Llei de protecció de dades (LOPD), preveuen que en l'actual situació de pandèmia es pugui fer aquest tipus de prova per controlar el virus i garantir la seguretat i la salut a la feina.

Es recomana fer les proves amb una sèrie de requisits:

1. La mesura de la presa de temperatura ha d'estar inclosa dins el pla de contingència o protocol de seguretat i salut contra el SARS-CoV-2 amb la resta de mesures preventives recollides pel servei de prevenció. Hi ha un percentatge de persones contagiades asimptomàtiques que no presenta febre. Per això, cal aplicar totes les mesures de prevenció encara que hi hagi presa de temperatura.
2. S'ha de garantir la confidencialitat de les dades de salut dels treballadors i treballadores, per això, s'ha de procurar fer les proves dins de les instal·lacions de la pròpia empresa (mai a la via pública) i evitar els llocs amb molta concurrència. Les mesures d'espaiament en els accessos i d'entrades per torns al centre de treball poden ajudar a limitar el nombre de persones que passin pel control de temperatura a una determinada hora.
3. El límit de temperatura ha de ser establert pel personal sanitari del Servei de prevenció de l'empresa i ha de quedar reflectit al Pla de contingències de l'empresa.
4. Utilització de mitjans de mesurament homologats que no provoquin contacte directe amb les persones, com ara termòmetre per infrarojos, càmera termogràfica, etc.
5. Establir, en el protocol d'actuació, com cal actuar si una persona supera els nivells màxims de temperatura. Aquest protocol ha de formar part del pla de contingències de l'empresa, l'han de conèixer les persones encarregades de la presa de temperatura i ser conegut per tots els treballadors i les treballadores.
6. No es poden utilitzar les dades de les temperatures per a una altra finalitat. L'Agència Espanyola de Protecció de Dades va emetre a l'abril un comunicat en relació amb la presa de temperatura per part de comerços, centres de treball i altres establiments.

En general, doncs, la presa de temperatura es farà mantenint les distàncies de seguretat, garantint el rigor tècnic del instrument de mesura i sense registrar les dades (complint la LOPD).

Si les mesures de control d'accés a les instal·lacions impacten en el temps d'entrada o sortida al centre de treball, aquest temps tindrà la consideració de temps efectiu de treball.

En cas que l'empresa tingui els accessos amb torns, rodets de pas, etc. (sistemes d'accés lents que necessiten ser empesos per les persones), s'hauria d'estudiar la possibilitat d'anul·lar-los per impedir les aglomeracions i buscar un altre tipus de control d'accés.

D'altra banda, en el control de l'accés a les instal·lacions de l'empresa hem de tenir en compte l'aforament màxim de clients o altres usuaris. En tot cas, s'haurà de permetre complir les mesures extraordinàries dictades per les autoritats sanitàries, concretament el requisit de distàncies de seguretat.

Quan sigui possible, es fomentarà l'habilitació de mecanismes de control d'accés de persones usuàries, clientes, etc., a les entrades dels locals i instal·lacions. Aquest control d'accés ha de garantir el compliment estricte de l'aforament màxim calculat per a aquesta situació extraordinària.

És important que l'empresa disposi d'un llistat d'empreses, proveïdors i clientela que pugui accedir a les seves instal·lacions i coordinar les tasques preventives i reduir les interaccions a les que siguin necessàries.

Quan concorren treballadors i treballadores d'altres empreses, bé de manera esporàdica o puntual (una reparació o servei concret), bé de forma continuada, és imprescindible establir regles de coordinació que vagin en la línia de les recomanacions del Pla de contingències de l'empresa principal.

En canviar els aforaments i el personal que habitualment és a l'empresa s'ha de fer una revisió del pla d'emergència i d'autoprotecció de l'empresa. També poden alterar l'antic pla d'emergències les modificacions de les condicions de treball, torns, limitació del moviment dins de l'empresa i persones en teletreball o possibles persones afectades per la covid-19.

A l'hora de realitzar el control de la jornada laboral, si es disposa de sistema de fitxatge d'entrades i sortides per empremta digital, és recomanable substituir-lo per un altre sistema que no impliqui contacte físic, com targetes de marcatge. En tot cas, després d'utilitzar-lo feu servir gel hidroalcohòlic.

Un cop dins de les instal·lacions de l'empresa, per desplaçar-nos a pisos superiors hem de prioritzar l'ús de les escales en front del d'ascensors, que són zones tancades d'espai reduït on garantir la distància de seguretat no sempre és possible.

Durant l'ús de les escales o d'ascensors hem de recordar que és obligatori continuar duent posada la mascareta.

Si escollim utilitzar les escales, estarem fent salut i evitarem un espai confinat compartit de dimensions reduïdes. En tot cas, en pujar les escales també ho hem de fer de manera individual, respectant la distància de seguretat amb les altres persones i deixant 4 esglaons de distància.

L'ús dels ascensors ha d'estar destinat a persones que necessiten una atenció especial, com ara mobilitat reduïda, persones grans, transportistes amb càrregues o paqueteria...

En tot cas, si hem de fer ús de l'ascensor perquè no tenim cap altra alternativa, ho farem de manera individual sempre que sigui possible, i en cas d'haver-lo de compartir, sense ocupar més d'un terç de la seva capacitat.. No hem de tocar, en la mesura que sigui possible, directament amb la mà les baranes, miralls i botons de l'elevador; és preferible usar altres objectes, com les claus, per prémer els botons i evitar el contacte directe.

Si hem de fer servir escales mecàniques per accedir al nostre lloc de treball (centres comercials, grans magatzems, aeroports...) hem de seguir les mateixes indicacions d'higiene i no tocar les

baranes ni cap element que pugui estar contaminat. En fer servir les escales mecàniques, hem de fer una única filera i no avançar les persones que tenim al davant.

Un cop al nostre lloc de treball, després de fer servir l'ascensor, hem de rentar-nos bé les mans amb aigua i sabó com a mínim durant 40 segons o amb solucions hidroalcohòliques.

Mesures preventives a l'empresa durant la jornada laboral

Recomanacions de ventilació i climatització

La ventilació és la mesura principal per evitar el contagi del virus de la covid-19. Una bona ventilació permet garantir la bona qualitat de l'aire que respirem. Per aquest motiu, en aquells espais tancats on no es disposi de ventilació forçada, es recomana obrir finestres si més no durant 15 minuts en entrar i, si és possible, fer-ho també durant la jornada.

Com hem vist en el primer capítol Què és la covid-19, el virus SARS-CoV-2 es pot transmetre per gotes i per aerosols. Per això, el correcte funcionament i manteniment de les instal·lacions de climatització i la ventilació tenen un paper molt més important en la prevenció dels contagis per evitar les vies de transmissió via aèria i via aerosols.

Si l'edifici no disposa de sistemes de ventilació mecànica, és recomanable l'obertura de finestres accessibles i portes. La ventilació natural és la que s'aconsegueix per mitjans no mecànics, aprofitant les diferències de pressió que genera un gradient, bé per temperatura, bé per acció del vent. Pot aconseguir ser eficaç a un baix cost; no obstant això, depèn de les condicions meteorològiques de l'exterior, del disseny de l'edifici i de l'ocupació i les activitats realitzades per les persones. La major eficàcia s'aconsegueix amb una ventilació natural creuada, això és, amb l'obertura de dues obertures en parets oposades. Encara que pugui generar cert discomfort pels corrents d'aire, o incomoditat tèrmica, el benefici de renovar l'aire per ventilació creuada està demostrat per disminuir les taxes de contaminants de les estances. Fins i tot en edificis amb ventilació mecànica és recomanable procurar la ventilació regular mitjançant l'obertura de finestres.

En els locals on la ventilació natural no és suficient, les condicions meteorològiques ho impedeixin o els sistemes existents no puguin garantir la renovació adequada de l'aire interior, s'ha d'optar per un tractament de l'aire que tingui com a objectiu eliminar o reduir la concentració de les partícules presents en l'ambient interior susceptibles de contenir el virus.

En principi, no es recomanen els sistemes de purificació que realitzen sobre l'aire un tractament fisicoquímic (ionització, fotocatàlisi, ozó, etc.), atès que poden empitjorar la qualitat de l'aire en generar compostos orgànics volàtils que poden arribar a ser tòxics. Si s'utilitzessin, cal tenir en compte les recomanacions d'ús adequat (no utilitzar en presència de persones, avaluar-ne adequadament els riscos, etc.) El sistema més eficaç per reduir les partícules que puguin contenir el virus presents en l'aire és la filtració. Aquest procés consisteix a fer passar l'aire susceptible d'estar contaminat per un filtre, que retindrà les partícules contaminants retornant l'aire purificat, lliure d'aquestes possibles partícules amb virus. El filtre únicament retindrà les partícules líquides o sòlides en suspensió, però no els gasos, per la qual cosa no afectarà el nivell de CO_2 present. Aquests equips de filtració han de comptar amb filtres certificats per la norma UNE-EN 1822-1:2020 i s'han de canviar amb la regularitat suficient.

Les mesures preventives que s'han de prendre per garantir una correcta ventilació i climatització es troben en el document Recomanacions d'operació i manteniment dels sistemes de climatització i ventilació d'edificis i locals per la prevenció de la propagació del SARS-COV-2, que ha estat coordinat pel Ministeri de Sanitat.

Quan es disposa d'una instal·lació de ventilació centralitzada, o aire condicionat.

- Cal garantir una ventilació adequada dels espais i dels llocs de treball, si és possible, de manera natural. Obrir finestres permet renovar l'aire, i es pot aplicar abans o a l'inici, després, i potser fins i tot durant la jornada. En determinats casos, quan el sistema d'aire condicionat

garanteix una alta renovació de l'aire, podria no ser necessària; però com a norma general es pot reforçar la ventilació mecànica amb ventilació natural i així aconseguim més i millor renovació.

- Si el sistema d'aire condicionat garanteix la renovació de l'aire, és a dir, que no sigui només un sistema de climatització que permeti modificar únicament la temperatura, cal augmentar el temps de funcionament per assegurar una ventilació correcta. Es recomana encendre'l al caudal nominal al menys dues hores abans de l'entrada del personal, i apagar-lo dues hores després de la sortida, per assegurar la ventilació mecànica. Si el sistema disposa de reguladors de qualitat de l'aire, per exemple sondes de CO_2, es recomana apagar-les i treballar a caudal màxim si més no durant les hores d'ocupació.
- La renovació de l'aire és el paràmetre més important. Si és possible, es recomana un mínim de 12,5 litres per segon (l/s) i ocupant, que és el valor que el Reglament d'instal·lacions tèrmiques a edificis (RITE) atribueix a un aire de bona qualitat. Per assegurar aquest valor mínim es pot treballar en dues direccions, augmentar la ventilació o disminuir l'ocupació dels espais.
- També seria recomanable no apagar mai l'aire, deixant-lo encès a una potència menor, fora de l'horari laboral i, fins i tot, en dies festius, per evitar el dipòsit de partícules en suspensió als conductes.
- Convé evitar o reduir la recirculació de l'aire, revisar que les descàrregues de les extraccions estiguin separades de les captacions i que els recuperadors de calor no tinguin fugues que puguin contaminar el subministrament d'aire exterior.
- La temperatura i la humitat –excepte en temperatures extremes per al cos humà– no influeixen en la propagació del virus, per tant, no cal canviar els valors habituals dels aparells d'aire condicionat.
- Si el sistema ho permet, es recomanen filtres HEPA d'alta eficiència. Si el local presenta dificultats per obtenir una ventilació satisfactòria, pot ser aconsellable l'ús d'equips portàtils equipats amb filtres HEPA ubicats en els espais a tractar (per ocupació, per atenció al públic, per mala qualitat de l'aire, etc.).
- Les neteges de conductes i canvis de filtre previstes a les normes i instruccions del fabricant en general són suficients, si bé en funció de les hores d'ús, el tipus d'usuaris i l'ocupació de l'espai pot ser convenient augmentar la freqüència de neteja amb productes desinfectants per a les reixetes de captació i els filtres. Les mesures de protecció per a aquestes tasques seran les habituals, incloent-hi l'ús de protecció respiratòria i guants.
- Es recomana mantenir l'extracció dels lavabos en funcionament constant i no depenent d'altres elements d'activació (per exemple, de l'interruptor de la llum), ja que s'ha comprovat l'excreció fecal del virus per part de les persones contagiades. En cas de no haver-hi extracció mecànica s'hauria de valorar la possibilitat d'obrir finestres, però descartant abans la possible creació de fluxos inversos de corrent que puguin traspassar l'aire dels lavabos a la resta de l'edifici.
- Davant d'un cas positiu de covid-19, es recomana que l'espai on estava ubicat el seu lloc de treball s'hagi ventilat com a mínim durant quatre hores. La ventilació ha de començar al menys dues hores abans de les feines de desinfecció. Dins del protocol de neteja i desinfecció de l'espai es recomana incloure les reixetes d'impulsió i de retornament de l'aire; l'extracció, neteja i desinfecció del filtre de la unitat interior (*fancoil* o ventiloconvector, *split*), si n'hi ha; i la neteja i desinfecció de la unitat exterior (si n'hi ha), polvoritzant una solució desinfectant.

També cal aclarir que, suposant que el virus es pogués transmetre per l'aire condicionat, no es podria reproduir mai a l'interior de la instal·lació. Per poder-se reproduir necessita envair cèl·lules humanes i, com és evident, si el virus pogués traspassar els filtres de la instal·lació (els filtres HEPA poden retenir partícules de fins a 3 micres i, per tant, retindrien les gotetes de saliva), no trobaria l'hoste adequat.

En tot cas, s'ha de tenir en consideració la normativa aplicable següent, que regula els aspectes generals de la ventilació als llocs i centres de treball:

- L'Annex III del Reial decret 486/1997, de 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut als llocs de treball.
- Reial decret 178/2021, pel que es modifica el Reial decret 1027/2007, Reglament d'instal·lacions tèrmiques en els edificis (RITE).

Per a més informació, també podeu consultar aquests documents:

- La ventilación como medida preventiva frente al coronavirus SARS-CoV-2
- Preguntes i respostes sobre el SARS-CoV-2 i el treball (pàgs. 17 i 18)
- L'aire condicionat i la covid-19: consideracions de salut pública
- Recomanacions sobre l'ús d'instal·lacions de climatització a edificis (Infografia)

Ús i tipus de mascaretes

El Reial decret 286/2022, de 19 d'abril, pel qual es modifica l'obligatorietat de l'ús de mascaretes durant la situació de crisi sanitària ocasionada per la COVID-19. estableix que en l'àmbit laboral, amb caràcter general, no és preceptiu l'ús de màscares. No obstant això, els responsables en matèria de prevenció de riscos laborals, d'acord amb l'avaluació de riscos del lloc de treball corresponent, poden determinar les mesures preventives adequades que s'hagin d'implantar en el lloc de treball o en determinats espais dels centres de treball, incloent-hi el possible ús de mascaretes, si així es deriva de l'avaluació esmentada.

La normativa també recomana (que no obliga) per a totes les persones amb més vulnerabilitat davant la infecció per covid-19 que es mantingui l'ús de màscara en qualsevol situació en què es tingui contacte prolongat amb persones a una distància menor d'1,5 metres. Per això, es recomana un ús responsable de la màscara en els espais tancats d'ús públic on les persones transiten o romanen un temps prolongat. Així mateix, es recomana l'ús responsable de la màscara en els esdeveniments multitudinaris. En l'entorn familiar i en reunions o celebracions privades, es recomana un ús responsable en funció de la vulnerabilitat dels participants.

Tanmateix, no totes les mascaretes són iguals.

Podem classificar-les en tres grups en funció de la seva eficàcia enfront del virus:

A) Mascaretes autofiltrants o EPIs

Les mascaretes autofiltrants són les úniques que es consideren equips de protecció individual (EPI) tal com els defineix la normativa de prevenció de riscos laborals (Art. 4.8 de la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals, i Art. 2 del RD 773/1997, de 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització d'equips de protecció individual), perquè són les úniques que protegeixen la persona treballadora de fora cap a dins en filtrar l'aire inhalat i evitar l'entrada de partícules contaminants en el nostre organisme.

Per aquest motiu les han de fer servir treballadores i treballadors en contacte o en possible contacte amb persones infectades per covid-19, persones cuidadores i/o familiars de persones malaltes, i també és recomanable el seu ús per persones vulnerables.

Les mascaretes autofiltrants es divideixen en tres categories en funció de la seva capacitat de filtració:

- Les FFP1 tenen una eficàcia de filtració mínima del 78%. Serveixen per limitar la propagació si qui la porta està contagiat, però presenten una menor eficàcia per protegir qui les utilitza.
- Les FFP2 tenen un 92% d'eficàcia de filtració mínima i ofereixen protecció davant d'agents

infecciosos. Depenent de si compten amb vàlvula d'exhalació o no, serviran per limitar la propagació del contagi.

- Les FFP3 ofereixen una eficàcia de filtració mínima del 98% i es fan servir en tasques amb risc d'exposició a aerosols. Un exemple és el seu ús per a determinats procediments que dur a terme, per exemple, el personal sanitari a les UCI, com ara les extubacions, intubacions, broncoscòpies, reanimacions cardiopulmonars, etc.

És important prestar especial atenció a l'etiquetatge ja que, en el cas de les mascaretes EPIs europees, a més de portar la marca *CE* i la norma de referència UNE EN-149, ens indica el tipus (FFP1, FFP2 o FFP3) i si es pot reutilitzar o no (R o NR). En cas de ser reutilitzable, s'ha de netejar després de cada ús i emmagatzemar seguint les instruccions de fabricant.

Tal com estableix el RD 773/1997, de 30 de maig, sobre equips de protecció individual, l'equip haurà d'estar certificat segons el Reglament (UE) 2016/425 relatiu als equips de protecció individual, que s'indica amb la marca *CE*.

Durant l'any 2020, i de forma transitòria per l'escassetat d'EPIs, es va permetre l'ús i la comercialització de mascaretes i equips de protecció individual que no disposen de marcatge CE, sinó que portaven altres certificacions com ara N95, R95, KN95, etc., tal com va determinar la Resolució de 28 de setembre de 2020, de la Secretaria General d'Indústria i de la Petita i Mitjana Empresa, referent als equips de protecció individual en el context de la crisi sanitària ocasionada per la Covid-19, que modificava l'anterior Resolució de 23 d'abril de 2020. La moratòria aprovada per la comercialització d'EPIs extracomunitaris sense la certificació CE va finalitzar el 31 de desembre 2020, però en cas que l'empresa disposi d'estoc comprat abans d'aquesta data, se'n permet l'ús fins a esgotar-ne les existències.

També us pot ser d'interès aquesta nota informativa d'alerta sobre amb mascaretes il·legals publicada pel Departament de Salut, on podeu trobar imatges de la mascareta afectada i/o de l'envàs en què es comercialitza, per facilitar-ne la identificació.

B) Les mascaretes quirúrgiques

Estan pensades per mantenir l'asèpsia, és a dir, per retenir les gotícules de saliva que contenen el virus si una persona està malalta, i que emet en parlar, tossir o esternudar. Aquestes màscares no són un equip de protecció individual (EPI), sinó un producte sanitari d'un sol ús que protegeix la transmissió «de dins cap a fora», és a dir, filtren l'aire exhalat i eviten la dispersió dels virus en esternudar, tossir o parlar. Per aquest motiu estan destinades a l'ús de les persones simptomàtiques o asimptomàtiques i contactes estrets, malgrat que és el tipus de mascareta més freqüent i el seu ús també s'ha fet extensiu a persones sanes.

Segons la seva eficàcia de filtració poden ser de tipus I i II. Les de tipus II també poden ser resistents a esquitxades, sang i altres líquids biològics si són IIR. Les mascaretes quirúrgiques europees porten en l'etiquetat del paquet la marca CE, la norma UNE EN-14683 i si són de tipus I o II.

Poden tenir data de caducitat i la seva durada depèn del fabricant. Canvieu-la quan estigui humida, es vegi bruta o sentis mala olor. Es recomana no fer servir aquest tipus de mascaretes durant més de quatre hores, ja que la humitat que poden anar captant les fa perdre eficàcia.

C) Mascaretes higièniques

Les mascaretes higièniques no es consideren producte sanitari (PS) ni un equip de protecció individual (EPI) però poden ser útils per evitar la propagació de contagis a nivell comunitari per les

persones sanes que no estan en contacte amb persones contagiades, ja siguin simptomàtiques o asimptomàtiques. Aquestes mascaretes estan dissenyades per minimitzar la projecció de les gotes respiratòries i també poden limitar la penetració de les gotes respiratòries d'origen extern en l'àrea nasal i bucal.

L'»Orden CSM/115/2021, de 11 de febrero, por la que se establecen los requisitos de información y comercialización de mascarillas higiénicas» estableix els requisits d'informació i comercialització de les mascaretes higièniques o cobertors facials comunitaris i els seus accessoris, així com la competència tècnica mínima i mitjans necessaris amb què han de comptar els laboratoris que portin a terme els assajos respecte d'aquests productes.

Les previsions contingudes en aquesta ordre s'entenen sense perjudici de les obligacions regulades en la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de prevenció de riscos laborals i la seva normativa de desenvolupament, pel que fa a la possible utilització en l'àmbit laboral de les màscares higièniques o cobertors facials comunitaris i els seus accessoris.

Segons el criteri de l'Institut Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) *Mesures de protecció personal davant el coronavirus SARS-CoV-2: conceptes sobre la seva utilització en l'àmbit laboral*, les mascaretes quirúrgiques i higièniques també poden ser considerades equips de protecció individual, a l'efecte de la Llei de prevenció de riscos laborals, com un complement al conjunt de mesures de protecció col·lectiva i organitzatives. És important assenyalar que la protecció oferida per aquests tipus de mascaretes té la seva màxima eficàcia quan tots les treballadores i treballadors les porten, és a dir, per un ús col·lectiu i no només individual. Això últim estableix una particularitat respecte al que seria la protecció que ofereix un EPI en un context diferent de l'actual, motivat per la pandèmia.

Hi ha especificacions tècniques per a la fabricació de mascaretes higièniques. Poden ser reutilitzables (especificació tècnica UNE 0065:2021) o no reutilitzables (especificacions tècniques UNE 0064-1: 2021 i UNE 0064:2021) o el document UNE CWA 17553: 2020.

També cal prestar atenció a l'etiquetatge, on s'hi pot trobar aquesta informació:

- Identificació de l'operador econòmic responsable a la Unió Europea
- Model i denominació usual del producte
- Nombre d'unitats que conté l'envàs
- Termini recomanat per al seu ús
- Característiques essencials del producte, incloent-hi la talla en cas de ser pertinent i si és reutilitzable o d'un sol ús
- La frase: «Avís: No és un producte sanitari, ni un Equip de Protecció Individual (EPI). Aquest producte està destinat a població sense símptomes de malaltia.»
- Lot de fabricació
- Instruccions sobre col·locació, ús i manteniment, manipulació i eliminació
- Lloc de procedència o origen, en el cas que la seva omissió pogués induir a error a la persona consumidora
- Referència a les normes, especificacions tècniques, acords de treball o altres documents tècnics adoptats per un organisme de normalització reconegut com ara les especificacions tècniques de les normes UNE
- Les dades testades relatives a l'eficàcia de filtració del material i la resistència a la respiració o permeabilitat a l'aire
- En cas de ser reutilizable, cal indicar un nombre màxim de cicles de rentat, així com el mètode de rentat i assecat
- En cas d'estar destinat a població infantil, incloure de forma expressa la paraula «infantil» o similar

Al mercat ja podem trobar mascaretes higièniques transparents certificades que milloren la comunicació, ja que permeten captar les expressions facials i emocionals dels usuaris i, al receptor, llegir els llavis. Estan especialment indicades per comunicar-se amb persones sordes i amb nens. Segons l'Ordre CSM/115/2021 els materials han de ser prou transparents per permetre una visió nítida de la superfície coberta, garantint la correcta visualització de llavis i dents, així com de tota l'expressió facial, evitant efectes que puguin interferir en la comunicació com l'entelament continuat de la zona transparent o la distorsió o reducció significativa del volum de veu de l'usuari amb la mascareta posada. Hauran d'incloure en l'etiquetatge informació o advertiment sobre l'efecte distorsionador de la parla i de la minoració en decibels que provoca la mascareta o cobertor facial comunitari.

Instruccions per a l'ús correcte de la mascareta

La mascareta ens protegeix de contagis sempre que en fem un bon ús. La col·locació correcta dels EPIs és fonamental per evitar possibles vies d'entrada del virus. També és important la seva retirada per evitar el contacte amb zones contaminades i/o la seva dispersió.

No utilitzar els EPIs de forma correcta fins i tot pot augmentar el risc de contagi. Per aquest motiu hem de tenir en compte aquestes consideracions:

- Netegeu-vos les mans abans de posar-vos la mascareta.
- Ha de cobrir la boca, el nas i la barbeta.
- Eviteu tocar la mascareta amb les mans quan es faci servir.
- No reutilitzeu mascaretes que no siguin reutilitzables, perquè perden l'eficàcia.
- Per treure-us-la, feu-ho per la part de darrere, sense tocar la part frontal.
- Llenceu-la a un cubell tancat que vagi al contenidor del rebuig, després d'haver-ne tallat les gomes, i netegeu-vos les mans.

Hi ha diferents mètodes per comprovar l'estanquitat de la mascareta, com ara assegurar-se que queda ben ajustada cada vegada que ens la col·loquem. El servei de prevenció pot fer altres tipus de proves qualitatives i quantitatives sobre el grau de segellament de la mascareta.

Per fer aquesta comprovació (sealing test, en anglès) l'usuari s'ha d'ajustar la màscara a la forma de la cara tan bé com sigui possible, evitant la barba que impedeix que s'hi ajusti bé. S'incidieix en l'ajust pel nas, la barbeta i la cara. En el cas de màscares FFP, exhalarem de manera contínua durant uns segons per comprovar si hi ha fuites, o taparem amb la mà gran part de la màscara, inhalant per comprovar si a l'interior s'hi crea una depressió i verificant si s'ajusta de forma adequada. Si detectem fuites, les intentarem corregir i tornarem a repetir aquesta comprovació.

Sobre l'ús de mascaretes, recomanem dos vídeos breus molt pedagògics del Ministeri de Sanitat, que podeu veure clicant aquí.

- *Cómo usar la mascarilla de forma segura*
- *Consejos para una correcta manipulación de las mascarillas*

Ús de mascareta a les empreses

És el servei de prevenció qui determinarà la necessitat de portar mascareta al lloc de treball i la persona responsable d'establir de quin tipus ha de ser segons l'avaluació de riscos.

Per determinar si en l'àmbit laboral s'han de fixar mesures de prevenció específiques d'ús de mascaretes, s'han de distingir dos escenaris amb relació a l'avaluació de riscos laborals:

- Si el risc d'exposició al SARS-CoV-2 s'ha inclòs com a risc de salut pública que pot donar-se

en l'empresa. En aquests llocs de treball, el risc d'exposició al virus SARS-CoV-2 és el mateix que a la resta d'establiments on ja no és obligatori l'ús de mascaretes, com ara centres comercials, centres d'oci, etc.

- Si és un risc inherent i s'ha reconegut com a risc biològic en l'avaluació de riscos de l'empresa com succeeix en l'àmbit sanitari i sociosanitari. És a dir, que és dintre de la mateixa activitat la manipulació o l'exposició a aquest virus per motius laborals. Solen ser empreses que tenien avaluada l'exposició a agents biològics abans de la pandèmia. En aquest segon cas, han de ser els serveis de prevenció, òbviament, tal com es regula en el Reial decret 773/1997, de 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors d'equips de protecció individual els qui determinin el tipus de mascareta, quan i com s'han de fer servir, etc., dins del marc del Reial decret 664/1997, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos per a la seva salut i la seva seguretat derivats de l'exposició a agents biològics durant el treball.

La participació de la representació sindical ha de garantir que les decisions que es preguin es basen en els principis de proporcionalitat així com en evitar les decisions arbitràries, sense fonamentació tècnica, exagerades o, per contra, minimitzades, que poden donar lloc a conflictes innecessaris en l'empresa.

Cal recordar que la mateixa Llei de prevenció de riscos laborals, mitjançant els principis de l'activitat preventiva recollits en l'article 15 i el Reial decret 773/1997, de 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors d'equips de protecció individual, estableixen l'ús d'equips de protecció individual a l'àmbit laboral com a últim recurs i que hauran de fer-se servir quan existeixin riscos per a la seguretat o salut dels treballadors i treballadores que no s'hagin pogut evitar o limitar prou per mitjans tècnics de protecció col·lectiva o mitjançant mesures, mètodes o procediments d'organització del treball (ventilació, distàncies, mampares, teletreball, torns, etc.)

Malgrat tot, recordeu que l'empresa pot ordenar les mesures de prevenció que cregui convenients amb criteris tècnics per garantir la seguretat i salut dels treballadors i treballadores al seu càrrec, com ara l'ús obligatori de mascaretes a les seves instal·lacions. Hem de recordar també que el cost d'aquestes mesures en cap circumstància pot recaure en les persones treballadores.

També és important tenir en compte les particularitats personals de cada treballador o treballadora que puguin influir en l'ús i l'ajust correcte de l'equip, garantint així que s'aconsegueix correctament la reducció del risc que en motiva l'ús. I a més, haurà de considerar-se la compatibilitat d'aquests equips amb qualsevol altre que pogués ser necessari per protegir d'altres riscos establerts per l'avaluació de riscos laborals.

Si voleu més informació sobre mascaretes podeu consultar aquests documents:

- «Recomanaciones sobre el uso de mascarillas en espacios interiores. Consejo Interterritorial. Sistema Nacional de Salud »
- «Mascaretes. Canal Salut»
- «¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?»

Altres EPIs habituals

Guants

En determinades activitats sanitàries i sociosanitàries d'atenció a persones contagiades, en activitats de neteja de superfícies que hagin estat en contacte amb persones contagiades o en

laboratoris és necessari l'ús de guants, que han de complir amb la norma UNE EN-374-5 i venir amb el pictograma de risc biològic (protecció microbiològica). En cas d'oferir també protecció davant els virus s'indica també sota del pictograma.

En la resta de casos no és aconsellable l'ús de guants per evitar contagis, a menys que el servei de prevenció hagi establert el contrari. En determinats llocs de treball en els que no es pressuposa una manipulació deliberada del virus, però en la que és possible l'exposició (atenció al públic, recepció de paqueteria, contacte amb diners) pot ser que el servei de prevenció o l'empresa estableixi, per precaució, guants de protecció química (UNE EN-374-1) o l'ús de guants de vinil, nitril o de làtex que no són EPIs. Sempre que s'opti per fer servir guants, s'haurà de formar les treballadores i treballadors en el seu ús i retirada segures.

En la resta de casos, una bona higiene de mans és més eficaç que l'ús de guants, per dos motius:

- La retirada dels guants de forma segura és un procediment de certa complexitat que requereix pràctica i coneixement. Si no es segueix aquest procediment és fàcil contaminar-se en retirar-los.
- L'ús de guants genera una gran quantitat de residus que després cal gestionar de forma adequada, cosa que no sempre es fa. Siguem respectuosos amb el medi ambient.

Pantalla facial

En els darrers mesos també ha proliferat l'ús de pantalles facials, però hem de dir que moltes vegades no es fan servir de forma adequada. Les pantalles facials ofereixen protecció de cara i ulls contra projeccions de gotes i esquitxades, però no són equips de protecció respiratòria, per tant, s'han d'utilitzar com a complement de la mascareta, però no com a substitut. En no quedar ajustada a la cara permet que qui la porta es contagiï, com propagar el virus per aerosols si qui el té porta la pantalla.

També hem de dir que moltes de les pantalles facials que es comercialitzen no són EPIs, ja que no disposen de cap tipus de certificació. Per tal d'assegurar-nos que siguin EPIs, ha d'anar marcada amb la norma UNE EN-166 (protecció individual dels ulls), que és la mateixa que podem trobar a les ulleres de muntura integral que es fan servir per evitar esquitxades als ulls en barrejar productes químics i de neteja.

Les pantalles més eficients són les que es prolonguen per sota del mentó i fins a les orelles, i que no tenen un espai entre el front i la pantalla que pugui permetre l'entrada d'aerosols.

Les pantalles facials es poden rentar i desinfectar, i poden reutilitzar-se sempre d'acord amb les instruccions del fabricant.

Les persones que porten pantalla facial s'han de rentar les mans abans i després de treure-se-la, i en fer-ho, evitar tocar-se els ulls, el nas i la boca.

Si voleu més informació podeu consultar les Preguntes més freqüents en relació amb l'ús de pantalles facials.

Per a més informació sobre EPIs en general i covid-19:

Procedimiento de actuación para los Servicios de Prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 (pàgs. 26-36).

Neteja i desinfecció

Primer de tot, cal que diferenciem entre ambdós conceptes. La neteja permet eliminar la brutícia i la matèria orgànica de les superfícies, mentre que la desinfecció, en canvi, destrueix o inactiva els microorganismes. La desinfecció sempre ha d'anar precedida d'una neteja correcta, per tal d'eliminar la brutícia i la matèria orgànica que pot interferir en els desinfectants.

Per a la neteja es pot fer servir aigua i sabó, o els detergents habituals, sempre seguint les instruccions de les etiquetes dels productes.

Per a la desinfecció podem aplicar un agent viricida, que és un producte que elimina els virus d'una superfície. Al mercat podem trobar diversos productes desinfectants viricides ja preparats amb la concentració ideal segons l'ús que els donem. Aquí us adjuntem el llistat de productes viricides autoritzats pel Ministeri de Sanitat.

Excepcionalment, i mentre duri la pandèmia, és permès que el personal de les empreses de neteja facin ús de desinfectants d'ús professional, aplicats mitjançant baieta o polvorització tipus esprai, sense necessitat d'estar inscrites en el Registre oficial d'establiments i serveis biocides. Aquí podeu trobar l'enllaç a la Nota sobre la utilización de desinfectantes de uso profesional por las empresas de limpieza, publicada pel Ministeri de Sanitat el 10 de juliol.

La desinfecció amb lleixiu, malgrat que no està inclòs en registre de productes biocides, també és efectiva aplicant-la a una concentració del 0,1% (99 parts d'aigua i una de lleixiu) durant un minut, però perd la seva efectivitat si hi ha una gran quantitat de brutícia o de matèria orgànica. També està demostrat que els coronavirus es poden inactivar amb etanol al 62-71% o amb peròxid d'hidrogen (aigua oxigenada) al 0,5% aplicant-lo durant un mínim d'un minut.

Tot seguit, apuntem algunes mesures d'organització per a la neteja i la desinfecció dels llocs de treball i de les instal·lacions:

- Es recomana disposar d'un pla de neteja i desinfecció adaptat a cada centre de treball en funció dels diferents espais i la seva ocupació i concurrència. L'article 7.1.a) del Reial decret llei 21/2020, de 9 de juny, de mesures urgents de prevenció, contenció i coordinació per fer front a la crisi sanitària ocasionada per la covid-19 estableix l'obligació d'«adoptar mesures de ventilació, neteja i desinfecció adequades a les característiques i la intensitat d'ús dels centres de treball, d'acord amb els protocols que s'estableixin en cada cas».
- És recomanable, per tant, especificar per escrit en aquest pla les instruccions de treball especificant zones, llocs de treball, superfícies on incidir, freqüència, registres i persones responsables dels controls de comprovació de les mesures, etc. També és important especificar el procediment a seguir pels llocs de treball on hi hagi evidència d'un cas confirmat, contacte estret o un possible positiu.
- Cal netejar i desinfectar més d'una vegada al dia els espais comuns que són utilitzats successivament per persones/grups diferents amb més freqüència, com ara vestidors, lavabos, dutxes, sales de reunions, menjadors amb diferents torns, zones d'elevada freqüència de pas i recepció.
- Es recomana també disposar d'un registre dels serveis de neteja i desinfecció on consti el responsable de la neteja, la data, l'hora i les incidències i el producte utilitzat.
- Prestar especial atenció a superfícies que es toquin amb les mans, com ara manetes de portes, baranes, polsadors, teclats, taules, mostradors, telèfons, eines, etc.
- Disposar de les fitxes tècniques i de seguretat dels productes químics utilitzats que els proveïdors han de proporcionar a l'empresa. Les dues proporcionen informació valuosa a efectes de prevenció, però mentre que la fitxa tècnica és una presentació comercial del producte, la fitxa de seguretat s'ha elaborat seguint la normativa europea REACH i és la que disposa d'informació detallada a efectes preventius.

- Utilitzar correctament els productes de neteja i desinfecció, seguint les indicacions de les fitxes de seguretat i les etiquetes, i adoptant les mesures i proteccions recomanades. Cal tenir en compte que l'excés i la barreja de productes pot provocar intoxicacions.
- És recomanable disposar d'un registre dels productes utilitzats amb les dades de compra.
- Formació i informació del personal de neteja en els riscos del seu lloc de treball i les mesures preventives. En cas de ser d'una empresa subcontractada es demanarà l'acreditació d'aquesta formació i informació.
- El personal de neteja ha de disposar dels equips de protecció individual adients als productes utilitzats. Cal portar també un registre dels EPIs facilitats al personal de neteja.
- Per implementar el pla cal traslladar les instruccions de treball a tot el personal de neteja, demanar mantenir reunions periòdiques amb els supervisors i comprovar que la neteja es du a terme segons les instruccions donades.
- És recomanable comunicar a tots els treballadors i treballadores la necessitat de mantenir les taules i els llocs de treball ben recollits i en ordre per tal de facilitar les feines de neteja.
- S'ha comprovat l'excreció fecal del virus per part de les persones contagiades. Per aquest motiu es recomana baixar les tapes dels vàters en tirar de la cadena, ja que es podrien generar gotetes i aerosols que podrien ser inhalats, entrar en contacte amb els ulls i les mucoses, o contaminar altres superfícies. Per això mateix es recomana també mantenir una especial cura en la neteja i el manteniment dels lavabos.
- Hem de tenir en compte que hi pot haver personal sensibilitzat davant d'algun producte o productes de neteja. En aquests casos haurem de substituir aquests productes per altres que siguin ben tolerats per tothom.
- Preferiblement es farà la neteja fora de l'horari de treball.

Altres tractaments per desinfectar

L'ús de l'ozó com a tractament de desinfecció de l'aire i de superfícies enfront de la covid-19 està desaconsellat, ja que en l'actualitat es desconeixen les dosis necessàries per garantir-ne l'eficàcia com a viricida, així com els efectes que podrien produir aquestes dosis sobre les persones. Per aquest motiu l'ús d'aquesta substància com a desinfectant ambiental es troba en l'actualitat en revisió pels organismes europeus competents . En cas d'aplicar-se per a la desinfecció de determinats espais, equips o instal·lacions, s'haurà de tenir la precaució de:

- No aplicar-lo en presència de persones.
- Ventilar de forma adequada després de l'aplicació i abans de començar a treballar i/o obrir el servei al públic.
- El personal que s'ocupi d'aplicar aquest producte disposarà dels EPIs i de la formació adequada.
- Considerar la seva inflamabilitat i reactivitat amb altres productes químics.
- L'avaluació de riscos considerarà l'exposició a l'ozó segons els valors límits d'exposició professional per a agents químics a Espanya (2021), on consten uns valors límit ambientals d'exposició diària en funció de la càrrega de treball i en el cas d'exposició inferior o igual a dues hores.

Nº CE	Nº CAS	AGENTE QUÍMICO (año de incorporación o de actualización)	VALORES LÍMITE VLA-ED® ppm	VLA-ED® mg/m³	VLA-EC® ppm	VLA-EC® mg/m³	NOTAS	INDICACIONES DE PELIGRO (H)
215-168-2	1309-37-1	Óxido de hierro(III) (polvo y humos), como Fe		5				
215-171-9	1309-48-4	Óxido de magnesio (humos y polvo)		10				
244-654-7	21908-53-2	Óxido de mercurio II, como Hg (2012)		0,02			Hg,r, VLI,VLB®	**330-310-300 373**-400-410
205-502-5	141-79-7	Óxido de mesitilo	15	61	25	102		226-**332-312-302**
200-879-2	75-56-9	Óxido de propileno (2011)	2	4,8			**C1B,M1B,r**	224-**350-340-332 312-302-319-335 315**
233-069-2	10028-15-6	Ozono: Trabajo pesado	0,05	0,1				
		Ozono: Trabajo moderado	0,08	0,16				
		Ozono: Trabajo ligero	0,1	0,2				
		Ozono: Trabajo pesado, moderado o ligero (≤ 2 horas)	0,2	0,4				
225-141-7	4685-14-7	Paracuat: Fracción inhalable		0,5				
		Paracuat: Fracción respirable		0,1			d	
217-615-7	1910-42-5	Paracuat dicloruro		0,1			vía dérmica	**330-311-301 372-319-335 315**-400-410

Pel que fa al tractament amb llum UV per a la desinfecció d'espais, hem de dir que, malgrat que la llum UV sí que té propietats germicides i s'utilitza per a funcions molt concretes (indústria alimentària, laboratoris), no s'inclou en els protocols específics de neteja de superfícies i/o espais de treball, ja que els estudis que s'han fet en coronavirus previs a l'aparició del SARS-CoV-2 no eren concloents i presentaven diferents respostes en funció del nivell d'ona utilitzat i el tipus de superfície. Els nivells d'ona més efectius eren els més perjudicials per a les persones, per aquest motiu tampoc són aplicables sobre persones, i sobre superfícies rugoses la llum UV té una escassa penetració i efectivitat.

Si voleu més informació sobre aquest tema també podeu consultar:

- FAQS sobre neteja i desinfecció d'espais en relació al SARS-CoV-2, elaborat per l'Institut Català de Seguretat i Salut en el Treball (ICSST).
- Protocol d'higiene del lloc de treball, del Col·legi de Metges de Barcelona.
- Neteja i desinfecció de les superfícies de l'entorn immediat en el marc de la Covid-19, elaborat per l'OMS.

Recomanacions per l'ús de zones comunes

Les zones de l'empresa d'ús comú com accessos, passadissos, ascensors, vestidors, lavabos, zones de descans, menjador, etc., requereixen atenció especial pel seu ús col·lectiu, per la facilitat d'entrar en contacte amb superfícies i objectes contaminats i pel contacte directe entre persones en espais que sovint són massa reduïts.

Per aquest motiu tot seguit apuntem alguns aspectes que són comuns en aquests espais i que s'han de tenir en compte per evitar que es converteixin en focus de transmissió del virus.

- Establir mesures per evitar l'aglomeració de personal i garantir les distàncies de seguretat, com ara zones d'entrada i sortida diferenciades. També es pot distribuir temporalment les entrades i fer un ús esglaonat dels espais per evitar aglomeracions i contagis en hores punta: establir diversos torns, flexibilitzar els horaris, i fer donar les degudes instruccions per fer un ús esglaonat dels espais amb la finalitat d'evitar aglomeracions i possibles contagis.
- Protocols per garantir i reforçar la ventilació, neteja i desinfecció, d'aquests espais d'accés i d'ús compartit amb la finalitat de renovar l'aire, que és un dels mitjans de difusió del virus.
- Evitar els contagis per contacte amb superfícies dels accessos que puguin estar contaminades, com per exemple, no utilitzar sistemes de fitxatge que impliquin el sistema dactilar, facilitar l'accés als espais deixant portes obertes per no obrir amb la maneta, entre d'altres.

Pel que fa a l'ús d'ascensors, tal com ja s'ha dit en el capítol Accés al centre de treball, s'ha de fomentar l'ús de les escales entre els treballadors i les treballadores i prioritzar l'ús de l'ascensor a persones amb problemes de mobilitat, gent gran, persones amb càrregues o paqueteria. És recomanable l'ús individual de l'ascensor; tota manera, cal establir un aforament màxim (no més d'1/3 de la seva capacitat màxima) per mantenir la distància de seguretat si se'n fa un ús compartit, així com senyalitzar a terra la ubicació dels ocupants. L'empresa haurà de vetllar, en la mesura del possible, per un ús respectuós de l'aforament i l'ús de mascareta per part de les persones usuàries.

Lavabos i sanitaris

L'empresa ha de reforçar la neteja i desinfecció dels lavabos i sanitaris i dotar-los amb dispensadors de gel, paper d'un sol ús i d'ús individual per eixugar-se les mans (no tovalloles), i papereres amb tapa d'accionament amb pedal. Es revisarà amb freqüència el funcionament i la neteja de sanitaris, aixetes, manetes de les portes, i dutxes, si n'hi ha. En aquelles empreses on sigui possible, es destinaran lavabos i sanitaris d'ús exclusiu per a personal extern.

Vestidors

Si disposem de vestidors, l'empresa ha de preveure llocs separats on deixar la roba de treball i la del carrer, a més d'ajustar també l'aforament màxim per poder respectar la distància de seguretat. En aquestes estances s'ha de garantir una neteja adequada de totes les instal·lacions (sobretot de les dutxes), mobiliari i armariets, en cada torn d'ús i incloure aquests aspectes en el pla de neteja i desinfecció, i establir-ne un registre.

Zones de descans i menjadors

A les zones de descans i menjadors hem de reduir l'aforament màxim per mantenir la distància de seguretat de metre i mig. Amb aquesta finalitat podem distribuir l'espai retirant cadires sobrants i/o amb mampares de separació. També haurem de reforçar la neteja de superfícies, mobiliari, màquines de vènding, etc. Es recomana eliminar l'ús compartit d'utillatge i coberts, així com de cafeteres i fonts d'aigua.

Sales de reunions

L'ús de les sales de reunions també cal regular-lo mitjançant un protocol, establint la necessitat de reserva prèvia, i un registre per al seu ús. S'ajustarà també el seu aforament i se'n limitarà el nombre de participants, i es preveuran equips informàtics i suport per si s'hi han de fer reunions telemàtiques. La sala es ventilarà quinze minuts abans i, si és possible, les reunions s'hi faran amb la porta i les finestres obertes. Els assistents es distribuiran a la sala mantenint la distància de seguretat i fent ús de mascareta tota l'estona. Una vegada finalitzada la reunió es netejarà i desinfectaran les superfícies i mobiliari utilitzat, es deixarà la sala ventilant i la porta tancada amb clau per evitar-ne un ús no previst.

Elements de treball d'ús comú

En el cas de les eines de treball comunes, com les màquines eina, les eines manuals, les fotocopiadores, les destructores de documents, els ordinadors i teclats d'ús compartit, les màquines de vending, etc.:

- Hem de rentar-nos sempre les mans amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica abans i després d'utilitzar-les.
- L'empresa ha de facilitar gel hidroalcohòlic en els punts on estiguin ubicats aquests aparells.

- Senyalitzar el terra i posar cartells per mantenir la distància de seguretat si hi ha persones fent cua per a utilitzar-les.
- Incloure en el pla de neteja el sanejament i la higienització freqüent d'aquests aparells, amb especial atenció a botoneres, polsadors, pantalles digitals, safates de reposició, calaixos de dispensació, i altres punts de contacte directe amb les mans dels usuaris.
- L'ha d'informar per escrit els serveis de manteniment de fotocopiadores, destructores, equips informàtics, reposadors, etc., sobre el compliment de les normes de l'empresa per accedir a les instal·lacions, i aquests han d'aportar, també per escrit, les mesures que adoptaran per a la prevenció de contagis.

Per a més informació sobre mesures de prevenció per a màquines de venda automàtica, podeu consultar la Guía de buenas prácticas y protocolo de medidas preventivas de la Asociación Nacional Española de Distribuidores Automáticos (ANEDA), que us pot ser molt útil per establir mesures de coordinació empresarial amb les empreses de vènding i el seu personal.

Neteja de la roba de treball

Aquells llocs de treball que, per la seva avaluació de riscos, tinguin reconegut el risc d'exposició a agents biològics a causa d'una manipulació deliberada dels agents biològics derivada o inherent a la mateixa activitat (bàsicament el sector sanitari i sociosanitari), els és d'aplicació el RD 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. Recordem que, com hem vist al primer capítol Què és la covid-19, la Comissió europea ha inclòs el SARS-CoV-2 dins del grup 3 de la Directiva d'agents biològics que a Espanya correspon al RD 664/1997.

Tal com disposa aquest RD en l'article 7.4, l'empresa és la responsable de la neteja, descontaminació i destrucció de la roba de treball i dels equips de protecció individual sempre que existeixi un risc biològic reconegut per l'avaluació (però no en els altres casos), i «queda rigorosament prohibit» que els treballadors i les treballadores s'emportin els EPIs a casa per rentar-los.

A més, en el punt següent del mateix article (7.5) es recorda que el cost de les mesures preventives establertes en aquest RD no pot recaure sobre les treballadores i els treballadors.

En cas de contractar aquests serveis de neteja i desinfecció, s'haurà de fer amb empreses autoritzades per fer aquestes funcions, i també per esterilitzar si fes falta (per exemple, roba i instrumental de quiròfan).

A més, caldrà assegurar que la roba i els equips s'enviïn a les empreses de neteja contractades en recipients tancats i etiquetats amb les advertències necessàries i el senyal de risc biològic (Annex III, RD 664/1997) amb la finalitat que el seu contingut quedi perfectament identificat i es pugui gestionar de forma correcta per part de les empreses que intervinguin en el procés de descontaminació o neteja (transportista, bugaderia, etc.), així com possibilitar que els treballadors i les treballadores d'aquestes empreses puguin manipular-los en condicions de seguretat.

La roba de treball s'haurà d'enrotllar amb suavitat, sense espolsar-la, i deixar-la als recipients que disposarà l'empresa en els punts de recollida en els vestidors.

En cas que l'empresa disposi d'una secció de bugaderia pròpia i s'hagin de portar allà o en qualsevol altre punt de recollida, es posaran en una bossa de plàstic per traslladar-les. S'ha de rentar amb un cicle d'aigua calenta (60-90 ° C) amb un detergent de rentadora normal.

Si no pot utilitzar-se un cicle d'aigua calenta a causa de les característiques del material, s'han d'afegir al cicle de rentat lleixiu o altres productes de neteja destinats a la desinfecció.

Per si és del vostre interès, us adjuntem aquesta sentència sobre roba de treball i risc de contagi per SARS-CoV-2, Auto núm. 16/2020 de JS núm. 1 de Segovia, de 4 de mayo.

Ús de vehicles compartits

Els vehicles d'empresa també poden ser una font de contagi, així que cal extremar les mesures de neteja i desinfecció i incloure les instruccions pertinents en el protocol de neteja i desinfecció.

Com és evident, els riscos poden variar segons les característiques dels vehicles, que poden ser de tipus molt diferents (turismes, furgonetes, camions, motocicletes, carretons elevadors, transpalets, etc.).

Les condicions d'utilització també són molt variables i també suposen nivells de risc molt diferents segons si el vehicle el fa servir sempre el mateix conductor, si el seu ús s'alterna entre diferents conductors (sigui en un mateix torn o en torns diferents), si el conductor ha d'anar sol o acompanyat, si és un trajecte curt o de llarg recorregut, etc.

Sempre que sigui possible es recomana l'ús individualitzat dels vehicles, assignant el seu ús a un determinat conductor i evitant que un mateix vehicle sigui emprat per diferents conductors/ores. Quan això no sigui possible i s'hagi de fer un ús compartit dels vehicles, es tindrà especial cura de la neteja i desinfecció del vehicle en cada canvi de conductor/a i abans o després de cada torn, així com quan aquest/a hagi d'anar acompanyat d'altres passatgers/eres.

En cas de compartir vehicles, hem de fer una neteja similar a què es fa quan es fa una neteja a fons de l'interior del vehicle i que ja hem vist a la part de mobilitat amb vehicles privats, reforçant en tot cas la desinfecció dels llocs on hagi pogut tossir o respirar una persona potencialment contagiada, així com totes les superfícies que hagin entrat en contacte amb l'anterior conductor/a com ara el volant, la palanca de canvi de marxa, el fre de mà, el contacte, polsadors i palanques del panell de control (llums, intermitents, finestres, aire condicionat, equip de so, eixugaparabrises, etc.).

No hem d'oblidar, tampoc, altres punts freqüents de contacte amb les mans com ara les manetes de portes, reguladors, cinturó de seguretat, seients, quadre de comandament, mirall, agafador de les portes, reposabraços, etc.

Primer heu de fer una neteja per eliminar la brutícia i facilitar l'acció posterior del desinfectant. Amb aquesta finalitat l'empresa ha de proporcionar per a cada vehicle productes de neteja i de desinfecció autoritzats d'acció viricida, així com tovalloletes d'un sol ús, mocadors de paper, bosses d'escombraries, un recipient on dipositar les deixalles i gel hidroalcohòlic. L'ús dels productes s'ha de fer sempre amb les condicions de seguretat establertes i seguint les instruccions d'ús dels productes.

Tant el conductor o conductora com les possibles persones passatgeres hem de seguir les mesures d'higiene de mans i d'higiene respiratòria que hem vist a la part de mesures individuals d'aquesta guia. Com és evident, haurem de rentar-nos les mans després de finalitzar la neteja i desinfecció.

Altres mesures que no hem d'oblidar quan fem ús d'un vehicle compartit és ventilar i mantenir les finestretes baixades tot el que es pugui, si anem acompanyats, i seure de forma que mantinguem la màxima distància possible.

L'ús de la mascareta és obligatori si en el vehicle hi van més d'una persona, llevat que convisquin a la mateixa casa. Recordem també de portar sempre aigua per beure al vehicle, imprescindible si estan tancats els bars i serveis de restauració.

Mesures preventives a l'empresa al final de la jornada laboral

Com hem dit anteriorment, les empreses han de prendre les mesures necessàries per evitar el contagi de la covid-19 en els centres de treball abans, durant i després de la jornada laboral. Els treballadors i treballadores, com a ciutadanes i ciutadans, també hem de col·laborar per reduir el contagi i l'expansió de la covid-19, tant a la nostra vida professional com a la nostra vida particular. És per això que en aquesta guia oferim mesures de prevenció per evitar la covid-19 no només en les instal·lacions de l'empresa i en el desplaçament, sinó també en l'àmbit personal de les treballadores i treballadors.

Mesures de prevenció en sortir de l'empresa

Tot el personal que pugui estar exposat al virus de la covid-19, principalment personal sanitari o sociosanitari, poden dutxar-se al final de la seva jornada laboral, dins del l'horari de la seva jornada. L'article 7 del Reial decret 664/1997, d'agents biològics recull l'obligatorietat de disposar de 10 minuts de la jornada per procedir a la neteja personal sempre abans de menjar i abans d'abandonar el lloc de treball. Aquesta mesura, aplicable sempre que hi hagi exposició a qualsevol risc biològic i no només pel SARS-CoV-2, ja hauria de formar part de la rutina del personal sanitari i sociosanitari.

Per a la resta de personal on es considera per l'avaluació de riscos que no hi ha exposició laboral a la covid-19, és recomanable almenys rentar-se amb aigua i sabó abans de sortir de la feina (rentat de mans, avantbraços, cara i altres zones de contacte.

Per als treballadors i treballadores que fan ús dels vestidors, hem de recordar que també a la sortida s'han d'organitzar els torns amb la finalitat d'evitar aglomeracions, mantenir la distància de seguretat, així com extremar la neteja i desinfecció de les zones comunes i netejar i desinfectar la dutxa després de cada ús.

Un cop se surt de la feina, durant el trajecte cap a casa, s'han de mantenir les mateixes mesures necessàries recollides en l'apartat mobilitat per anar a la feina.

Mesures de prevenció en arribar a casa

Com hem vist en l'apartat «Supervivència del virus», la transmissió mitjançant superficies, encara que és possible, no es creu que sigui la forma principal de propagació de virus. Malgrat això, no es pot descartar la possibilitat de transmissió de fòmits i per això s'han de tenir en consideració una sèrie de mesures preventives. Un fòmit és un objecte que, si es contamina amb algun patogen, com bacteris, virus, fongs o paràsits, pot convertir-se en un agent transmissor d'infeccions.

- Hem de deixar a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres elements que no necessitem, a dins de casa. Cal netejar i desinfectar les rodes de bicicletes i patinets abans de entrar-los a casa, o deixar-los també a l'entrada.
- Hem de rentar-nos les mans amb aigua i sabó o utilitzar un gel hidroalcohòlic abans de tocar cap superfície, objecte, mascota o persona de la llar. S'ha de prioritzar l'aigua i el sabó quan es pugui, ja que el gel hidroalcohòlic resseca i pot irritar la pell. Feu ús de cremes hidratants.

- Després cal treure's la mascareta i llençar-la a les escombraries amb el rebuig. Si és reutilitzable, deixeu-la a mà en un lloc ventilat i net per si cal tornar a sortir i no oblidar-la. No la guardeu en llocs tancats i sense ventilació ja que són lloc de cultiu d'altres patògens.
- Cal rentar les mascaretes higièniques reutilitzables cada dia.
- És important que evitem portar la roba del carrer per estar per casa. La roba com jaquetes i abrics és preferible posar-la a ventilar al balcó, safareig, etc.
- Si portem la roba de la feina a casa, hem de ficar-la sola a la rentadora i rentar-la en un programa a temperatura elevada. No la fiquem al cistell de la roba bruta de casa, sinó millor dins una bossa tancada.
- Hem de netejar i desinfectar els estris de la feina que portem a casa, com ara el portàtil, el ratolí, etc.
- Una bona opció és netejar amb freqüència els objectes d'ús personal com les ulleres, mòbils, teclats, ratolí, targetes, carteres, bosses, etc. amb els productes indicats per cada fabricant. Per exemple, és preferible netejar el mòbil amb un drap i alcohol, tenint cura que no entri líquid per les juntes. Per desinfectar, quan el material ho permeti, és millor utilitzar un drap net amb solució hidroalcohòlica. També es pot fer servir alcohol comú (concentració de 96%) diluït de la manera següent: barrejant 70 ml d'alcohol amb 30 ml d'aigua. No cal esbandir.

Les mesures de neteja i desinfecció de les llars en cas de conviure amb una persona malalta, es recullen en el document *Manejo en atención primaria y domiciliaria del covid-19 del Ministerio de Sanidad*.

Per a més informació:

- Dossier per a la ciutadania. Neteja i desinfecció a la llar. del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya
- Medidas higiénicas para la prevención de contagios del covid-19 del Ministeri de Sanitat

Gestió dels residus derivats de covid-19

La gestió del residus derivats de la covid-19 es recull a l'Orden SND/271/2020, de 19 de marzo, por la que se establecen instrucciones sobre gestión de residuos en la situación de crisis sanitaria ocasionada por el covid-19. Aquesta ordre estableix les instruccions sobre gestió de residus procedents de domicilis, així com dels residus procedents d'hospitals, ambulàncies, centres de salut, laboratoris i establiments similars en contacte amb el SARS-CoV-2 durant la crisi sanitària.

Gestió dels residus a les empreses sense casos de covid-19

A les empreses, la separació dels residus es farà tal com es fa habitualment. Cal ser molt curosos per reduir la fracció resta generada. Les fraccions separades (paper/cartró, vidre, envasos, orgànica, si s'escau), només es dipositaran als contenidors corresponents.

Les mascaretes, els guants, les tovalloletes hidroalcohòliques i qualsevol altre residu similar han d'anar dins una bossa de plàstic perfectament tancada, com a fracció rebuig al contenidor gris. Els guants de làtex o nitril no poden anar al contenidor groc perquè poden contaminar tota la cadena de reciclatge. La fracció rebuig dels contenidors grisos va preferiblement a incineració o l'abocador i es gestiona de forma automàtica. En cap cas es poden llençar aquests residus al vàter. Les associacions de protecció de la fauna recomanen tallar les gomes de les mascaretes abans de llençar-les al contenidor gris perquè els animals s'hi enreden i poden ofegar-se o amputar les seves extremitats. Per exemple, hi ha gavines que accedeixen a l'abocador a la recerca d'aliment i hi queden enganxades.

Els envasos de gels hidroalcohòlics o altres desinfectants han d'anar a la fracció d'envasos, al contenidor groc.

Es recomana que les empreses posin a disposició del seu personal papereres o contenidors protegits amb tapa i, si pot ser, accionats per pedal.

Hem de llençar els mocadors d'un sol ús o qualsevol deixalla d'higiene personal que emprem per a l'assecat de mans o per al compliment de «l'etiqueta respiratòria» de forma immediata a la paperera.

No s'han de deixar residus al carrer, ni tan sols dins de bosses o cubells, excepte el temps que sigui estrictament necessari pel sistema de recollida porta a porta.

L'empresa ha de seguir les indicacions i recomanacions de les autoritats o de les seves empreses gestores de residus.

Hem de rentar-nos les mans o posar-nos gel hidroalcohòlic abans i després de fer el lliurament dels residus en el sistema o contenidor que correspongui.

Gestió dels residus a les empreses amb casos de covid-19

Si un treballador o treballadora presenta símptomes compatibles amb la covid-19 mentre es troba a l'empresa, o avisa des del seu domicili que té símptomes, és necessari aïllar la paperera o contenidor on hagi dipositat els mocadors o altres deixalles (a més de desinfectar el seu lloc i estris de treball).

Els seus residus (la seva paperera, etc.) s'han de recollir sense sacsejar dins una bossa impermeable per a la brossa, tancar-la i ficar-la dins una de les bosses de la resta de residus de l'empresa que van al rebuig.

Per això, la persona que reculli aquests residus ha de portar guants de protecció impermeables i mascareta de protecció FPP2.

A l'àmbit sanitari i sociosanitari, els residus en contacte amb covid-19 com guants, màscares, bates, etc., es consideraran com a residus infecciosos i es gestionaran com a tals, segons la regulació autonòmica sobre residus sanitaris, Decret 27/1999, de 9 de febrer, de la gestió dels residus sanitaris que a Catalunya gestiona l'Agència Catalana de Residus.

També, l'Agència de Residus de Catalunya estableix la gestió de residus als domicilis amb positius per covid-19.

Impacte al medi ambient dels residus associats a la protecció davant la covid-19

És molt important tenir cura d'evitar l'abandonament d'aquests residus higienicosanitaris en entorns naturals.

El seu abandonament sense una gestió correcta ocasiona, principalment, dos grans problemes: el volum acumulat d'aquests residus (mascaretes, guants i envasos de gel hidroalcohòlic, principalment) al medi ambient i el temps que triguen a degradar-se.

Una mascareta higiènica triga entre 300 i 400 anys a degradar-se, cosa que afecta perillosament tot el seu entorn (flora, fauna, aigües...), i d'altra banda, segons dades facilitades per Greenpeace, només a Espanya mensualment, s'utilitzen 129.000 milions de mascaretes. Aquesta xifra implica, des de l'inici de la pandèmia, més de 1.300 tones de plàstic destinades a abocadors, cremades o abandonades directament al medi ambient. A escala mundial, s'acumulen als 8 milions de tones de residus plàstics que trobem als oceans, agreujant el problema de la introducció dels microplàstics a la cadena tròfica.

Per tant, tant per a la salut de les persones com per a la salut del planeta, és molt important fer un ús responsable de tots aquests residus i actuar amb responsabilitat en la seva gestió.

Instrucciones sobre gestión de residuos en la situación de crisis sanitaria

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD · MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL · insst

Para garantizar la protección de la salud de los trabajadores frente a la exposición al SARS-CoV-2, esta infografía recoge directrices para la gestión de residuos domésticos y residuos procedentes de hospitales, ambulancias, centros de salud, laboratorios y establecimientos similares, sin perjuicio de lo establecido en la Ley 22/2011, de residuos. Deben considerarse también las recomendaciones para la vuelta al trabajo recogidas en el documento "Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención del contagios del COVID-19"

Residuos en contacto con SARS-CoV-2

- Los generados en asistencia de persona contagiada o con síntomas compatibles con COVID-19 procedentes de domicilios, hospitales u otros establecimientos similares.
- Los generados durante las tareas de limpieza y desinfección de superficies contaminadas en cualquier lugar y actividad.

Mascarillas, guantes, ropa de protección, pañuelos desechables, etc.

Trabajadores con riesgo de exposición a residuos en contacto con SARS-CoV-2

- Personal sanitario como médicos, DUE, auxiliares, personal de ambulancias, etc. y no sanitario como celadores, etc.
- Personal de servicios auxiliares en hospitales u otros establecimientos de asistencia sanitaria (limpieza, lavandería, lencería, cocina, etc.).
- Personal de asistencia domiciliaria.
- Personal de servicios de recogida, transporte, tratamiento y eliminación de residuos (incluida la incineración).

Todos los trabajadores que presten los servicios en las actividades de gestión de residuos y aquellos trabajadores vinculados de forma estrecha con el lugar donde se generan esos residuos.

GESTIÓN EN DOMICILIO

Con positivos o en cuarentena

DENTRO HABITACIÓN

Cubo preferiblemente con tapa y pedal de apertura donde se coloca la bolsa 1 .

Depositar TODOS los residuos del paciente, incluido material desechable utilizado por la persona afectada SIN SEPARACIÓN para el reciclaje.

Cerrar BOLSA 1 e introducir en BOLSA 2 situada a la salida de la habitación. Depositar también los guantes y materiales utilizados por el cuidador.

BOLSA 1 + = BOLSA 2

FUERA HABITACIÓN

Cerrar BOLSA 2 en la salida de la habitación.

Depositar con el resto de los residuos domésticos en la BOLSA 3 (bolsa de fracción resto).

BOLSA 3

Con agua y jabón. 40-60 segundos.

FUERA CASA

BOLSA 3 en contenedor fracción resto (o sistema municipal correspondiente).

NUNCA: en otros contenedores ni abandono en la vía pública.

Sin positivos o cuarentena

1. Separar los residuos de forma habitual.
2. Utilizar guantes para su depósito en los contenedores municipales.
3. Lavar las manos al regreso al domicilio.

Los guantes de látex o nitrilo empleados para otros usos no deben depositarse en el contenedor de envases ligeros (amarillo) sino en el de fracción resto.

TEN EN CUENTA QUE...

La fracción resto suele coincidir con el cubo gris, aunque debes prestar atención porque según la localidad donde vivas puede presentarse con otro color. Descartando el contenedor de envases, de papel y de vidrio, y el de orgánico si lo hubiera, el que queda es el de FRACCIÓN RESTO.

GESTIÓN DE RECOGIDA FRACCIÓN RESTO

- Utilizar EPI (especialmente, ropa de protección, guantes y mascarillas).
- NUNCA abrir las bolsas manualmente en instalaciones de recogida.
- Incineración preferiblemente, o a vertedero sin tratamiento previo, a decisión de las CCAA, hasta la fecha en la que toda la unidad territorial a la que la instalación presta servicio supere la fase 3.
- Los tratamientos previos a su incineración o depósito en vertedero de forma automática o manual.
- Las autoridades competentes podrán acordar que los materiales recuperados queden almacenados durante al menos 72 horas.

GESTIÓN EN HOSPITALES, CENTROS DE SALUD, AMBULANCIAS Y OTROS ESTABLECIMIENTOS SIMILARES

- Residuos en contacto con SARS-CoV-2 (guantes, mascarillas, batas, etc.), se considerarán como residuos infecciosos y se gestionarán como tales según regulación de residuos sanitarios. No mezclar con material corto-punzante.
- Suministro de EPI, que sean necesarios según evaluación de riesgos (ER), a los trabajadores que intervengan en la gestión de los residuos.
- Maximizar el llenado de los contenedores.
- Cerrar y retirar a la mayor brevedad posible.
- Transporte hasta la salida por vías de uso interno y de menor tránsito y recorrido.
- Traslado de residuos, excepcionalmente por Orden SND/271/2020, sin exigir notificación previa del RD 180/2015.

MEDIDAS PROTECCIÓN E HIGIENE DE LOS TRABAJADORES

- Suministro de EPI a los trabajadores que intervengan en la gestión de residuos, que sean necesarios en función de la ER, incluidos los que realizan la recogida y trabajan en las plantas.
- Protocolos específicos para la protección de los trabajadores y la desinfección de equipos y vehículos.
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica, especialmente después de toser o estornudar o de tocar superficies potencialmente contaminadas.
- Cubrirse la nariz y boca con pañuelo desechable al toser y estornudar, desechándolo a un cubo de basura con cierre. Si no se dispone de pañuelos, emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- ***Seguir las recomendaciones indicadas por el Ministerio de Sanidad en el documento Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención del contagio del COVID-19.***

En caso de contagio o sospecha...

El servicio sanitario del SPRL se encargará de la investigación y seguimiento de los contactos estrechos en el ámbito de sus competencias, coordinada con las autoridades de salud pública. Se garantizarán las medidas de aislamiento domiciliario para trabajadores.

Este documento tiene en cuenta toda la información publicada por las autoridades competentes hasta la fecha de su elaboración.

Puede consultar más información relativa al riesgo de exposición laboral al SARS-CoV-2 en www.insst.es

powered by PIKTOCHART

Font: INSST. https://www.insst.es/documents/94886/716213/Infograf%C3%ADa+Doc+Residuos+COVID-19+v7.pdf/b24a759f-79b8-4e56-a9c1-39a64763d7a4

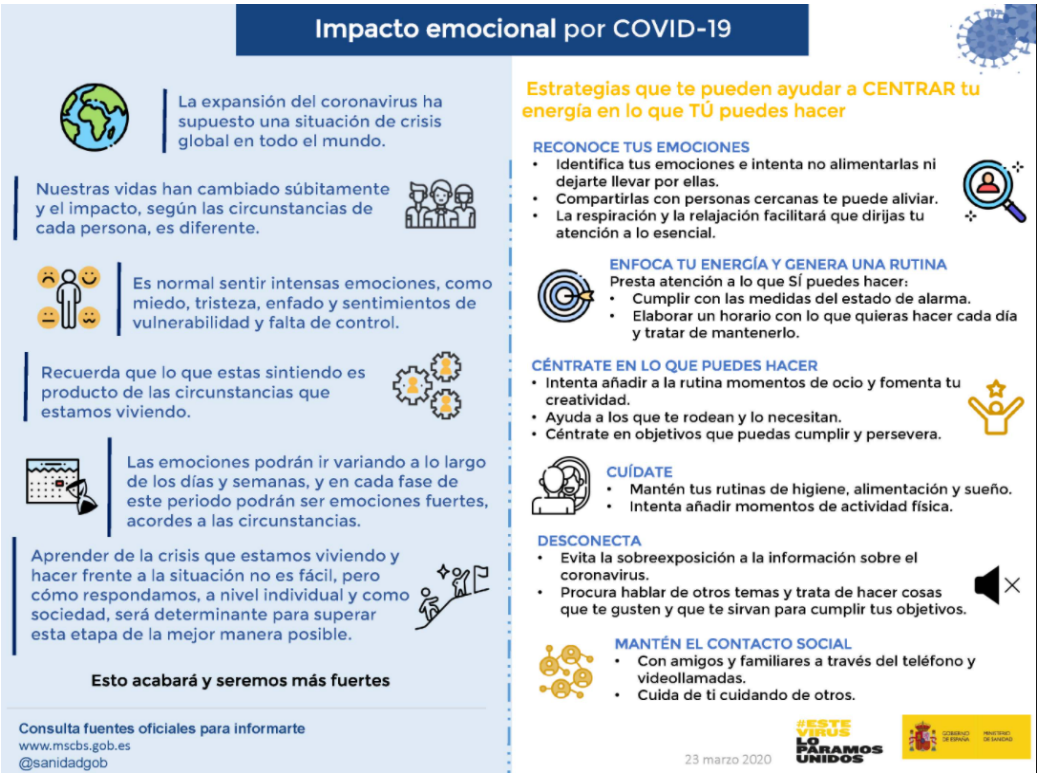
Prevenció dels riscos psicosocials durant la pandèmia

La pandèmia i la nova normalitat han suposat també importants canvis sobre les condicions de vida i laborals de les treballadores i els treballadors, amb més càrrega de feina i noves demandes a afrontar.

El teletreball ha aparegut de forma sobtada per a moltes persones i s'ha implantat sense cap tipus de previsió ni de capacitació, incrementant l'estrès amb noves demandes laborals que s'han hagut de conciliar amb noves responsabilitats familiars derivades, de la major atenció que requerien els nostres pares i mares o els més petits, a causa del confinament.

Malgrat el confinament, l'activitat ha augmentat en molts dels sectors essencials, fet que ha suposat l'augment de les càrregues i la prolongació de les jornades de treball. El personal dels centres sanitaris i sociosanitaris, aquelles i aquells que estan en la primera línia de la pandèmia, s'han endut la pitjor part, amb unes càrregues de treball molt altes i horaris extenuants, junt amb una gran càrrega emocional derivada de la preocupació per la seva pròpia salut i la dels seus familiars per evitar el contagi, la manca d'EPIs i les difícils situacions que han hagut d'abordar en l'atenció de pacients crítics i terminals aïllats i, fins i tot, dilemes ètics i morals per la presa de decisions vitals i que suposaven una gran responsabilitat. Aquestes situacions poden tornar a produir-se amb les noves onades de la pandèmia si torna a col·lapsar el sistema sanitari.

Els efectes econòmics de la pandèmia estan provocant també una gran incertesa que amenaça també l'estabilitat i genera ansietat per a molta gent. Els expedients de regulació temporal d'ocupació (ERTO) han proliferat principalment entre aquelles empreses d'activitats no essencials com l'hostaleria, la restauració, el comerç, les activitats culturals i recreatives, etc., que han hagut de tancar durant el confinament o a causa de les mesures per contenir els brots o després de la reobertura, o que actualment s'estan plantejant la seva viabilitat.



https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertas. Actual/nCov/img/COVID19_gestion_emocional.jpg

El resultat no pot ser cap altre que l'empitjorament dels riscos psicosocials i uns nivells més elevats d'estrès i d'ansietat que cal controlar per garantir el benestar i la salut mental dels treballadors i les treballadores.

En aquesta línia, l'OIT ha publicat la guia Managing work-related psychosocial risks during the covid-19 pandemic ('La gestió dels riscos psicosocials durant la pandèmia de la covid-19') on proposa 10 àrees d'actuació per prevenir l'estrès i garantir la salut mental i el benestar dels treballadors i les treballadores.

Ambient i equipament (entorn i instal·lacions)

La manca de mesures preventives, d'EPIs adequats o el fet d'haver de treballar en un entorn físic inadequat, poden afavorir l'aparició d'estrès i ansietat. En aquest apartat es proposen mesures relacionades amb la reducció de l'exposició al contagi, la necessitat de disposar d'equips de treball i de protecció adequats i saber com utilitzar-los.

Càrrega de treball, ritme i horari

L'elevat o un escàs volum de treball, les pressions del temps, la prolongació de la jornada i la reducció del temps de descans s'estan generalitzant pràcticament a tots els sectors i tenen un evident efecte perjudicial per a la salut. En aquesta línia es proposen mesures relacionades amb l'establiment de períodes d'adaptació als objectius de productivitat, la revisió de procediments, l'assignació de tasques i horaris i torns, establir nous canals de participació per aportar incidències i propostes de millora.

Violència i assetjament

Han aparegut comportaments de violència, assetjament i discriminació específics del confinament i la nova situació dirigits al personal sanitari i d'activitats essencials estigmatitzant-lo com a possible portador i propagador del virus, conflictes i assetjament cibernètic entre teletreballadors i teletreballadores a causa de l'aïllament i la manca de comunicació, violència de gènere fomentada pel confinament, etc. Les mesures que es proposen per afrontar aquestes situacions son diverses: procediments, política d'empresa, sensibilització de treballadores i treballadors, etc.

Conciliació

La nova situació ha agreujat la dificultat per conciliar, ja que el teletreball ha obligat a compartir espai de treball amb familiars, atenció a nens pel tancament de les escoles, atenció a persones grans per la crisi sanitària i assistencial. Per afrontar això es proposa: flexibilitat horària, informació sobre ajuts i mesures establertes, més participació.

Estabilitat laboral

La pandèmia ha vingut acompanyada de tancaments d'empreses, ERTOs, retallades salarials, reestructuracions, por de perdre la feina, anar a treballar estant malalt. Les mesures que es proposen estan relacionades en la informació sobre els drets a baixa o de cura de persones dependents, informació sobre la situació per evitar rumors, formació durant períodes d'inactivitat per adquirir noves capacitacions.

Lideratge

Les persones que ocupen llocs directius i comandaments tenen un paper destacat, ja que l'exercici d'un lideratge de qualitat té un impacte molt positiu sobre la salut mental i el benestar dels treballadors i treballadores. Això és difícil en aquests moments, quan aquests càrrecs i líders gerencials estan també molt pressionats per la situació i sotmesos també a un elevat estrès. En aquest apartat es presenten algunes mesures que permetin desenvolupar un lideratge de qualitat, demostrant valors com el compromís per la seguretat i la salut, disposar d'informació òptima sobre la situació de la pandèmia, mostrar receptivitat a la participació i propostes de millora dels treballadors i treballadores, tenir una visió estratègica per integrar els canvis i innovacions que s'estan donant a mig i llarg termini, etc.

Comunicació, informació i formació

La gestió de la informació i la comunicació és imprescindible per evitar rumors, millorar el clima laboral, implicar tot el personal en la implantació de les mesures, fer-lo partícip de propostes i suggeriments, i evitar l'aparició de pors i rumors que generen la incertesa i la manca de comunicació. Aquí es proposen mesures que permeten potenciar la comunicació digital en resposta a les demandes de distanciament físic, donar una informació clara i tenir en consideració l'opinió de les treballadores i treballadors per generar un entorn que generi confiança. Comunicacions clares sobre els riscos i les mesures preventives, els drets i les obligacions en el seu compliment, a qui dirigir-se en cas de dubte, capacitació dels càrrecs de comandament en la promoció de comportaments saludables, per detectar símptomes de depressió, estrès i violència, disposar de tècniques de gestió de l'estrès, etc.

Promoció de la salut i prevenció de comportaments negatius d'afrontament

La situació de crisi sanitària, el confinament, la incertesa, els canvis en els hàbits de vida amb mala alimentació, les dificultats per dormir, l'absència d'activitat física, l'augment del consum de tabac, alcohol i drogues, estan provocant en moltes persones problemes de salut física i mental. És precisament en aquesta situació de crisi sanitària quan més cal que les persones practiquin un estil de vida saludable, ja que repercutirà de forma positiva en el sistema immunològic i reduirà l'estrès i l'ansietat. Per aquest motiu, les mesures que es proposen en aquest apartat estan relacionades amb promoure hàbits saludables i pautes per a la gestió de l'estrès.

Suport social

El suport social, més enllà de l'ajut pràctic per portar a terme una feina, té a veure també amb la necessitat de reconeixement i estima, suport emocional, en informació i consells, en la resolució de problemes, etc. Per tant, és un factor molt important per afrontar l'estrès que s'ha vist minvat per la necessitat de mantenir la distància social, els confinaments i l'expansió del teletreball. La sensació d'aïllament en aquesta situació que té molta gent pot suposar un risc per a la seva salut mental si no es gestiona de forma adequada. En aquesta línia, les mesures que es proposen estan dirigides a potenciar espais de trobada, ja sigui en reunions telemàtiques, canals de comunicació amb superiors i responsables, serveis d'assessorament i consultoria telemàtica, etc.

Suport psicològic

Els programes d'atenció ofereixen suport psicològic professional a les treballadores i treballadors amb problemes d'ansietat, estrès, depressió, o per obtenir assessorament i orientació davant situacions puntuals com conflictes laborals, comportaments de discriminació o assetjament, o actes de violència. Es tracta d'un servei extern a l'empresa que garanteix la confidencialitat i es pot oferir a distància per via telemàtica. La seva fàcil accessibilitat i agilitat permet la detecció i la intervenció en fases incipients, i ofereix eines i tècniques per a la reducció de l'estrès i l'ansietat que poden evitar l'agreujament dels casos.

Per acabar aquest apartat i com a conclusió, podem dir que la majoria de les àrees d'actuació i de mesures psicosocials que es poden proposar són aspectes dels quals ja hem parlat en aquesta guia i que apareixen en els procediments i plans de contingència. La conclusió que en podem treure és molt clara, i ens confirma la importància que té una gestió correcta de les situacions de crisi i, en concret, de la crisi per la covid-19, per reduir els seus efectes nocius sobre la salut física i mental de les treballadores i treballadors.

Disposar de protocols i de plans de contingència que parteixin d'una avaluació real de les condicions de treball i del risc d'exposició, d'una planificació efectiva de les mesures preventives necessàries, dels mecanismes per a la seva implantació i de la participació activa dels treballadors i treballadores, ja suposa un avenç molt important per reduir l'ansietat i l'estrès que han provocat la incertesa, el desconeixement, la manca d'informació i la improvisació amb què s'ha afrontat la pandèmia en els seus inicis. Ara, la nova normalitat exigeix una resposta adient, i els protocols i plans de contingència són una eina necessària per gestionar aquesta crisi en els centres de treball.

Si esteu interessats en informació i recursos per detectar i actuar sobre situacions d'estrès emocional que es poden donar durant aquests dies de pandèmia, podeu consultar també:

- El Servei Català de la Salut de la Generalitat de Catalunya disposa a la seva web d'una secció on trobareu alguns consells i materials que us poden ajudar a tenir cura de la vostra salut emocional, tant en el dia a dia com davant de situacions que es poden donar en aquest context de pandèmia, com ara la infecció d'algú proper o el dol davant la pèrdua d'un ésser estimat. En aquesta secció us podreu descarregar també l'aplicació GestióEmocional.cat, que permet autoavaluar-se l'estat emocional a través d'un test de simptomatologia, rebre suport emocional d'un professional de salut mental, accedir a recursos i eines per millorar els símptomes i rebre indicacions sobre què cal fer en cada situació.
- El Cabàs emocional és una iniciativa de la Mesa de salut mental de Barcelona i districtes, impulsada en el marc del Pla de xoc de la salut mental de l'Ajuntament de Barcelona per afrontar l'impacte social i emocional de la covid-19, i on podeu trobar activitats i recursos en línia per millorar la salut mental i emocional dels ciutadans i ciutadanes.

Mesures preventives per sectors

Cada empresa té la seva pròpia estructura, els seus mitjans tecnològics, diferent personal, diferents activitats i un llarg etcètera. Per això s'ha de fer una avaluació del risc d'exposició a covid-19 específica per a cada empresa i no ens serveix un model genèric. A les empreses, depenent del sector productiu a què pertanyin, poden aparèixer diferents escenaris de risc, tal com hem vist en l'apartat Avaluació dels llocs de treball.

Tanmateix, també és cert que, sectorialment, les empreses del mateix àmbit tenen riscos comuns. És per aquest motiu que diferents administracions i organismes acreditats han elaborat publicacions sectorials amb les mesures de prevenció i recomanacions generals per informar empreses i treballadors i treballadores davant la possible exposició al coronavirus SARS-CoV-2, sense perjudici del que el servei de prevenció hagi establert després de la corresponent actualització de l'avaluació de riscos de l'empresa.

En tot cas, preval el criteri del servei de prevenció que coneix l'empresa. Les mesures preventives que aporten les diferents publicacions són recomanacions tècniques, suggeriments que poden tenir-se en compte. Les delegades i delegats poden fer servir aquestes guies com a material de suport, per fer aportacions i propostes de millora, i per tenir informació sobre el sector.

A continuació us adjuntem una recopilació indicativa i no exhaustiva de publicacions sectorials que hem classificat per federacions.

Federació de mobilitat, serveis i consum (FESMC)

Comerç

- Directrices de buenas prácticas en el Sector Comercio de Alimentación, Bebidas y Productos de 1º necesidad. *Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*
- Directrices de buenas prácticas en el Sector del Comercio Textil. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Recomanacions i mesures preventives per a empreses i persones treballadores del petit comerç per evitar el contagi del SARS-CoV-2. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral
- Guía 1: establecimientos comerciales: información general. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Guía 3: concesionarios de vehículos. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Guía 4: zapaterías. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Guía 5: joyerías / bisuterías. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Guía 6: ropa y complementos. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Guía para la prevención y control del coronavirus (covid-19) en el sector del comercio al por menor. Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral
- Ficha 7: ópticas. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Ficha 8: ortopedias. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Ficha 13: farmacias. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral

Comunicacions

- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos de atención telefónica-callcenter. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral

Mitjans i cultura

- Directrices de buenas prácticas en Servicios de Prensa y Comunicación Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Guía para la prevención y control del coronavirus (covid-19) en el sector audiovisual. Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral
- Guía para la prevención y control de coronavirus (covid-19) en el sector de las artes escénicas. Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral
- Guía 12: artes escénicas, cine, y tv. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral

Oficines

- Directrices de buenas prácticas en Actividades de Gestión y Administración Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Ficha 10: sucursales bancarias. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral

Hosteleria

- Directrices de buenas prácticas en Actividades Restauración. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Guía para la prevención y control del coronavirus (covid-19) en el sector de la hostelería y restauración. Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral
- Indicaciones para la prevención frente al covid-19 en el sector turístico: restaurantes, hoteles, campos de golf, albergues, alojamientos rurales, museos, campings, balnearios, guías de turismo, oficinas de información turística, agencias de viaje, turismo activo y ecoturismo. Instituto Cántabro Seguridad y Salud en el Trabajo

Neteja

- Directrices de buenas prácticas en el Sector de Lavanderías Industriales. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos de limpieza. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral.
- Ficha 22: empleadas y empleados del hogar. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral.

Transports

- Directrices de buenas prácticas en Transporte de pasajeros. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Directrices de buenas prácticas en el Transporte, Reparto y Carga-Descarga de Mercancías. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos de reparto, carga y transporte. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral
- Directrices de buenas prácticas en centros logísticos y almacenes. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Taxis. Instituto Balear de Seguretat i Salut Laboral
- Perruqueries i estètica. Institut Balear de Seguretat i Salut Laboral
- Recomanacions i mesures preventives per a empreses i persones treballadores del sector de les perruqueries per evitar el contagi del SARS-CoV-2. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral
- Guía para la prevención y control del coronavirus (covid-19) en peluquerías. Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral

- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en peluquerías, barberías y salones de belleza. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral
- Guía 10: cosmética y perfumerías. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral

Lleure

- Guía 15: centros de actividades lúdico-educativas. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral

Serveis

- Orientaciones preventivas frente a covid-19 en trabajos de buceo extractivo. Instituto Cántabro Seguridad y Salud en el trabajo
- Ficha 23: reparación de averías urgentes. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral.
- Peluquería canina. Instituto Balear de Seguretat i Salut Laboral

Mar

- Directrices de buenas prácticas en el Sector Marítimo-Pesquero. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en el sector marítimo pesquero. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral
- Sector náutico. Institut Balear de Seguretat i Salut Laboral

Federació empleats i empleades Serveis Públics (FeSP)

Administració

- Directrices de buenas prácticas en Actividades de Gestión y Administración . Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Administración Pública. Recomendaciones preventivas para la Administración Local. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
- Directrices de buenas prácticas en el Sector Servicios Sociales. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Ficha 15: policía. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Recomanacions sobre mesures preventives per evitar el contagi del coronavirus SARS-CoV-2 en centres i serveis d'atenció al públic del sistema bibliotecari. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

Ensenyament

- Guía de actuación ante la aparición de casos de covid-19 en centros educativos. Ministerio de Sanidad
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos de docencia presencial de adultos: entidades de formación profesional para el empleo. Academias y autoescuelas. Instituto Cántabro Seguridad y Salud en el trabajo
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en guarderías privadas y centros de asistencia infantil. Instituto Cántabro Seguridad y Salud en el trabajo
- Guía 7: centros educativos y universitarios. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral

Sanitat

- Ficha 16: asistencia sanitaria sin internamiento. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Actividades de fisioterapia y otros tipos de terapia manuales. Recomendaciones preventivas en la Nueva normalidad. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

Atenció a la dependència

- Mesures preventives per a persones treballadores que presten serveis d'atenció domiciliària en relació al SARS-CoV-2. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos de centros/residencias de personas mayores. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral
- Guía 14: centros de día Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral
- Ficha 20: ayuda a domicilio. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral

Funeràries

- Directrices de buenas prácticas en el Sector Servicios Funerarios. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos de funerarias/tanatorios. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral

Centres veterinaris

- Directrices de buenas prácticas en Centros Veterinarios y Sanidad Animal. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Ficha 2: clínicas veterinarias. Osalan. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laboral

Gestió residus

- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos de recogida, gestión y tratamiento de residuos. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral

Federació Indústria, construcció i agro (FICA)

Construcció

- Directrices de buenas prácticas en Obras de Construcción Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Ver nota informativa Medidas frente a covid-19 y plan de seguridad y salud en el trabajo en las obras de construcción
- Guía para la prevención y control del coronavirus (covid-19) en el sector de la construcción. Instituto Aragonés de Seguridad y Salud Laboral

Indústria

- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos de industria. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral
- Orientaciones preventivas frente a covid-19 en el sector de la automoción: fabricación, distribución y talleres de mantenimiento y reparación de automóviles. Instituto Cántabro Seguridad y Salud en el trabajo

- Directrices de buenas prácticas en Reparación y Mantenimiento. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Directrices de buenas prácticas en el Sector Estaciones de Servicio. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Directrices de buenas prácticas en el Sector Minero. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en industrias conserveras. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral

Agro

- Directrices de buenas prácticas en el Sector Agrícola y Ganadero. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Recomanacions i mesures preventives per a empreses i persones treballadores en la campanya de recollida de fruita per evitar el contagi del SARS-CoV-2. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral
- Guía para la prevención y control de la covid-19 en industrias de la carne. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Guía para la prevención y control de la covid-19 en las explotaciones agrícolas que vayan a contratar a temporeros. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Orientaciones preventivas frente al covid-19 en trabajos forestales. Instituto Cántabro de Seguridad y Salud Laboral
- Mataderos. Buenas prácticas ante el riesgo de covid-19 en mataderos. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

Confederació de Treballadors Autònoms de Catalunya (CTAC)

- El treball autònom i la covid-19. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

Actuació davant d'un cas de possible covid positiu a l'empresa

Les autoritats sanitàries són les responsables d'establir els diferents protocols i actuacions generals pel control sanitari de la pandèmia que també afecten l'àmbit laboral.

A Catalunya, és el Departament de Salut l'organisme competent mitjançant *Estrategia de vigilancia y control frente a covid-19 tras la fase aguda de la pandemia*.

Aquests criteris es modifiquen constantment segons l'evolució de la pandèmia i els mitjans dels serveis sanitaris. Per tant, és important comprovar l'actualització dels documents.

Com hem vist en el capítol Pla de contingències de covid-19, l'empresa, assessorada pel seu servei de prevenció, ha d'elaborar un pla de contingències que contingui un protocol de gestió de la covid-19 a l'empresa amb les actuacions concretes en cas d'aparició de persones afectades, asimptomàtiques o simptomàtiques, casos positius o casos de quarantena, que compleixi els requisits de les autoritats sanitàries.

Aquest *Protocol d'actuació davant de casos confirmats o sospitosos amb simptomatologia compatible amb la covid-19* ha d'incloure el procediment d'actuació tant per al treballador o treballadora afectada com per als responsables de la gestió d'aquests casos per part de l'empresa per garantir la bona comunicació, la confidencialitat de les dades i la protecció dels treballadors i treballadores o persones usuàries de l'empresa.

En aquest protocol també es concretarà la informació que es passarà als delegats i delegades de prevenció sobre els casos o els possibles brots a l'empresa.

S'ha d'integrar el protocol d'actuació i adaptar-lo a les necessitats de l'empresa, atès que cada organització… té una forma particular de treballar, una estructura interna, diferents canals de comunicació, etc.

Què ha de fer el treballador o treballadora?

L'actuació a seguir dependrà de la simptomatologia de la persona i de si compleix els següents criteris establerts per la *Estrategia de vigilancia y control frente a covid-19 tras la fase aguda de la pandemia* per a la realització de proves diagnòstiques:

- Tingui criteris de vulnerabilitat: 60 anys o més, persones immunodeprimides per causa intrínseca o extrínseca (ex: persones receptores de trasplantament o d'òrgan sòlid, tractament immunosupressor, persones amb immunodeficiència adquirida, síndrome de Down de més de 40 anys) i embarassades.
- Persones relacionades amb àmbits vulnerables: Persones que resideixen, acudeixen, estan ingressades o **treballen en àmbits vulnerables** (centres sanitaris assistencials, centres sociosanitaris i centres de dia, centres penitenciaris i altres centres amb persones institucionalitzades), així com **treballadors que donen suport i cura a persones vulnerables**.
- Presentar un quadre d'infecció respiratòria aguda de vies baixes que requereixi ingrés hospitalari.
- Que es tingui constància que hagi estat en els últims 14 dies en una regió en la qual estigui circulant una variant d'interès o de preocupació que no hagi mostrat circulació comunitària en el nostre territori i col·lectius de població migrant d'arribada recent a Espanya.

En cas de presentar criteris de gravetat o mala evolució (dispnea, febre > 38 °C mantinguda més de tres dies, etc.) haurà de contactar amb el seu metge o metgessa d'atenció primària o amb el sistema sanitari (telèfons d'emergència 061, 112) observant en tot cas totes les mesures personals de control de la transmissió i utilitzant, si és possible, un mitjà de transport privat en el supòsit de desplaçament.

Si per simptomatologia compatible amb covid-19 no es pot anar a treballar ni fer teletreball, s'ha obert una nova via per sol·licitar la baixa laboral automàtica. Se sol·licita a través de la Meva Salut o la web del Departament de Salut per Cites i consultes d'atenció primària i la baixa és extensible fins als cinc dies següents. A més, no cal presentar cap prova diagnòstica. La baixa la dona directament l'ICAM (Institut Català d'Avaluacions Mèdiques). L'objectiu de la mesura és evitar presencialitat als centres d'atenció primària. Si els símptomes milloren o empitjoren s'ha d'avisar al centre d'atenció primària.

A més de les indicacions de realització de prova diagnòstica descrites, el professional sanitari que atengui un cas amb clínica compatible, podrà indicar la realització d'una prova diagnòstica sota criteri clínic.

Amb símptomes lleus i no complint els criteris per realització de prova diagnòstica de covid-19

Les persones que presentin símptomes lleus i que no compleixin els criteris d'indicació de realització d'una prova diagnòstica han d'extremar les precaucions, reduir tot el possible les interaccions socials, utilitzar la mascareta de manera constant i mantenir una adequada higiene de mans durant els 10 dies posteriors a l'inici de símptomes.

Cal evitar especialment el contacte amb persones vulnerables i la participació en esdeveniments multitudinaris.

Sempre que sigui possible i en cas que no sigui susceptible d'una incapacitat temporal, ja que la simptomatologia no impedeixi desenvolupar la feina amb normalitat, **es recomana el teletreball**.

No està indicat fer una prova diagnòstica de covid-19 a les persones que tenen un resultat positiu en un test d'autodiagnòstic si no compleixen algun dels criteris d'indicació de realització de prova diagnòstica.

S

Amb símptomes lleus i complint els criteris d'indicació de realització d'una prova diagnòstica

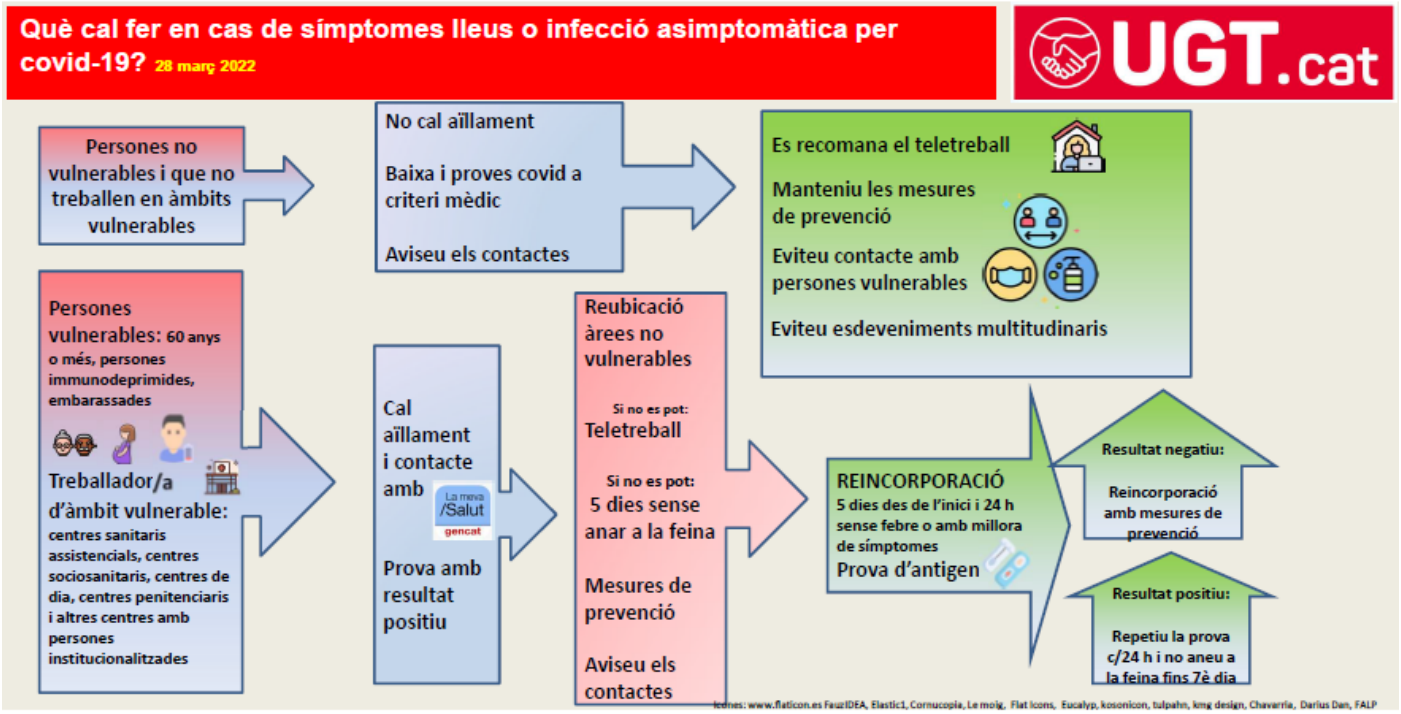
Es recomana que la persona que presenti símptomes lleus i que compleixi criteris d'indicació de realització d'una prova diagnòstica, es posi en contacte amb el seu centre d'atenció primària via telefònica o per La Meva Salut i romangui en el seu domicili fins que obtingui el resultat de la prova diagnòstica.

Si el resultat fos negatiu, es considera que els símptomes no es deuen a la covid-19 i ha de seguir les instruccions que li indiquin des dels serveis sanitaris assistencials.

Si el resultat és positiu, serà considerat **cas confirmat.** En aquest cas, ha d'extremar les precaucions i reduir tot el possible les interaccions socials utilitzant de manera constant la màscara i mantenint una adequada higiene de mans durant els 10 dies posteriors a l'inici de símptomes o al diagnòstic en el cas de les persones asimptomàtiques. S'evitarà especialment el contacte amb persones vulnerables i la participació en esdeveniments multitudinaris.

Sempre que sigui possible i en cas que no sigui susceptible d'una incapacitat temporal, ja que la simptomatologia no impedeixi desenvolupar la feina amb normalitat, es recomana el teletreball.

Les persones que treballen en àmbits vulnerables i els treballadors i treballadores que donen suport i cures a persones vulnerables, podran reubicar-se en àrees del centre de treball qualificades com a no vulnerables; en la mesura que sigui possible, faran teletreball, tasques de gestió telefònica, etc.; i en cas contrari, no acudiran al seu centre de treball durant els primers 5 dies des de l'inici de símptomes, o bé, en el cas de persones asimptomàtiques, des de la data de diagnòstic. Passat aquest temps, i sempre que hagin transcorregut 24 hores després de la desaparició de símptomes, s'ha de fer una prova d'antígens i, si el resultat és negatiu, pot tornar a incorporar-se al seu lloc de treball. En qualsevol cas, a partir del setè dia des de l'inici de símptomes o des de la prova positiva en cas de persones asimptomàtiques, i sempre que el/la professional sigui asimptomàtic o tingui símptomes residuals, es podrà incorporar al seu lloc de treball emprant les mesures preventives necessàries segons la valoració del servei de prevenció de riscos laborals. És recomanable que els casos confirmats informin els seus contactes estrets del seu diagnòstic positiu perquè aquests observin les mesures de prevenció recomanades.



Què ha de fer l'empresa? Mesures a aplicar al lloc de treball

En el moment en què el treballador o treballadora avisa que pot ser un cas sospitós o un cas confirmat, l'empresa ha de reforçar totes les mesures de prevenció que estava portant a terme: ventilació, ús de mascaretes, distàncies i neteja de mans.

Les autoritats sanitàries recomanen el teletreball, per això, l'empresa, sempre que sigui possible, ha de facilitar al treballador o treballadora aquesta organització de la feina mentre duri la seva infecció.

Què ha de fer el servei de prevenció? Detecció i gestió dels contactes estrets

Només es farà la identificació de contactes estrets en els àmbits considerats vulnerables (centres sanitaris assistencials, centres sociosanitaris i centres de dia que presten assistència sociosanitària, centres penitenciaris i altres centres amb persones institucionalitzades).

L'objectiu és la protecció de les persones pertanyents a grups vulnerables i el diagnòstic precoç per al control de la transmissió, tant entre les persones vulnerables com a partir d'altres persones

relacionades amb aquests àmbits.

Als contactes estrets en àmbits vulnerables se'ls indicarà la realització de proves diagnòstiques als 3-5 dies del seguiment.

Els contactes estrets no han de fer quarantena. No obstant això, durant els 10 dies posteriors a l'última exposició han d'extremar les precaucions, reduir tot el possible les interaccions socials, utilitzar la mascareta de manera constant i mantenir una higiene adequada de mans. Especialment, s'ha d'evitar el contacte amb persones vulnerables.

Les autoritats de salut pública podran establir actuacions addicionals respecte al maneig de contactes estrets quan així ho considerin necessari en situacions o àmbits específics, com residències de gent gran o centres sociosanitaris.

Es classifica com a contacte estret:

- Qualsevol persona que hagi estat en el mateix lloc que un cas a una distància < 2 metres, sense mascareta i durant un temps total acumulat de més de 15 minuts en 24 hores (ex: convivents, treballadors de la llar, visites i altres tipus de contactes esporàdics: sexuals, companys d'oci, etc.).
- Qualsevol persona que hagi proporcionat cura a un cas o hagi estat en contacte amb les seves secrecions i fluids: personal sanitari o sociosanitari que no han emprat mesures de protecció adequades, familiars o persones que tinguin un altre tipus de contacte físic similar o qualsevol persona que hagi manipulat mostres biològiques sense les degudes mesures de protecció.

En entorns en els quals es pugui dur a terme, es farà una valoració individualitzada del seguiment de les mesures de prevenció per part del servei de prevenció de riscos laborals o el responsable designat per a aquesta finalitat.

A l'hora d'establir el risc, s'han de tenir en compte determinades circumstàncies, com espais en què hi hagi un risc elevat de generació d'aerosols o altres característiques personals o socials de l'entorn en què s'avaluï la possible transmissió.

Per definir contacte estret cal tenir en compte l'últim contacte amb un cas confirmat, incloent-hi els dos dies anteriors a l'inici de símptomes o del diagnòstic, si el cas és asimptomàtic.

Es consideraran **contactes no estrets** les persones que hagin tingut contacte amb un cas confirmat, però sense complir els supòsits d'exposició definits per considerar-los estrets. A aquests contactes no estrets se'ls podrà fer recomanacions generals de detecció de simptomatologia compatible amb covid-19, però en general no caldrà fer actuacions addicionals com són la realització de proves, de quarantena o de baixa laboral excepte en el cas que es recomani dins de l'estudi d'un brot.

A l'àmbit laboral, els casos de contactes estrets es donen principalment en el moment dels descansos per menjar, zones comunes com ara dutxes o vestidors i possible descuit de l'ús de mascaretes o mesures de prevenció. També cal revisar amb cura aquells llocs de treball en què es fa esforç físic on no és obligatori l'ús de mascaretes.

El període a considerar és des de 48 hores abans de l'inici de símptomes del cas sospitós fins al moment en què el cas és aïllat. En els casos asimptomàtics confirmats per prova diagnòstica, els contactes es buscaran des de 48 hores abans de la data de realització de la prova.

S'ha eliminat la recomanació de quarantena a tots els contactes estrets a nivell comunitari, vacunats o no vacunats. Es considera que, en la situació actual, cal dirigir les actuacions cap a la

recomanació de mesures preventives que serveixin per protegir la població més vulnerable en lloc de tallar de forma estricta les cadenes de transmissió.

Gestió dels brots

Es considera brot una agrupació de 3 o més casos vinculats que es donen en **àmbits vulnerables** (centres sanitaris assistencials, centres sociosanitaris i centres de dia que presten assistència sociosanitària, centres penitenciaris i altres centres amb persones institucionalitzades):

- **brot obert** aquell que ha tingut casos en els últims 20 dies.
- **brot tancat** aquell sense casos en els últims 20 dies.
- **brot actiu** aquell que hagi tingut casos en els últims 10 dies.

La notificació a nivell nacional es farà quan es donin 3 o més casos vinculats.

En el marc d'un brot, segons la situació epidemiològica existent i la fase de la pandèmia corresponent, es valorarà la realització d'un cribratge.

El servei de prevenció investigarà i analitzarà les causes dels brots: mesures organitzatives inadequades o no implantades, incompliment de les distàncies de seguretat, instruccions en idiomes que no es comprenen, màscares inadequades, mal ús d'aquestes, moviments del personal, reunions, descansos, espais.

Cal estar atent als possibles canvis de la *Estrategia de vigilancia y control frente a covid-19 tras la fase aguda de la pandemia,* així com les diferents estratègies que van modificant les autoritats sanitàries amb relació al context de la pandèmia al nostre país. Aquest document també estableix consideracions específiques en l'àmbit de les residències per a gent gran i altres centres sociosanitaris, centres penitenciaris i altres institucions tancades, centres sanitaris i centres educatius.

Proves diagnòstiques per la covid-19

Els serveis de prevenció han de col·laborar amb les autoritats sanitàries en la detecció precoç de tots els casos compatibles amb la covid-19 portant a terme a l'àmbit de l'empresa la detecció de casos amb clínica compatible, donant suport als serveis d'atenció primària, i també contribuint al sistema d'informació de vigilància epidemiològica. Per això, el personal sanitari dels serveis de prevenció pot fer proves diagnòstiques de la covid-19.

Segons la *Estrategia de vigilancia y control frente a covid-19 tras la fase aguda de la pandemia* només s'indicarà la realització de pobres diagnòstiques a les **persones amb símptomes compatibles de covid-19 i que compleixi algun dels següents criteris**:

- Tingui criteris de vulnerabilitat: 60 anys o més, immunodeprimits per causa intrínseca o extrínseca (ex: persones receptores de transplant o òrgan sòlid, tractament immunosupressor, persones amb immunodeficiència adquirida, síndrome de Down de més de 40 anys) i embarassades.
- Persones relacionades amb àmbits vulnerables: Persones que resideixen, acudeixen, estan ingressades o **treballen en àmbits vulnerables** (centres sanitaris assistencials, centres

sociosanitaris i centres de dia, centres penitenciaris i altres centres amb persones institucionalitzada), així com **treballadors que donen suport i cura a persones vulnerables**.
- Presentar un quadre d'infecció respiratòria aguda de vies baixes que requereixi ingrés hospitalari.
- Que es tingui constància que hagi estat en els últims 14 dies en una regió en la qual estigui circulant una variant d'interès o de preocupació que no hagi mostrat circulació comunitària en el nostre territori i col·lectius de població migrant de recent arribada a Espanya.

Mostres

El reservori natural de la covid-19 són les vies respiratòries, per tant, les mostres dels i les pacients que es poden analitzar són fluids biològics del tracte respiratori:

- Vies respiratòries superiors: fluid nasofaringi i fluid bucofaringi
- Vies respiratòries inferiors: esput (si és possible), rentat bronco-alveolar i aspirat endotraqueal, especialment en pacients amb malaltia respiratòria greu

Altres tipologies de mostres són sang, sèrum o plasma, i també s'ha detectat el virus en femta (deposicions).

A part de la presa de mostra, el seu transport i manipulació dins del laboratori s'ha de fer garantint la seguretat del personal, motiu pel qual es requereix l'ús d'EPIs de nivell adequat al risc biològic.

Tipus de proves

L'evolució biotecnològica està sent molt ràpida i van apareixent noves proves constantment. En tot cas, l'elecció de la classe de prova és decisió mèdica. Actualment disposem dels següents tipus de prova:

Prova PCR

Detecta l'ARN viral des d'abans (3-4 dies) que apareguin els símptomes, aconsegueix el pic de càrrega viral entre el 5è i el 7è dia després de l'inici dels símptomes i dona resultat negatiu habitualment entre els 15-30 dies, depenent de la càrrega viral i la gravetat dels pacients. Un PCR positiu informa d'una infecció actual.

La detecció molecular de virus SARS-CoV-2 és molt específica, per tant, un positiu confirma la detecció de virus. Un resultat negatiu no sempre significa absència de virus, ja que depèn de la càrrega viral de la mostra. Si s'obté un resultat negatiu d'un pacient amb alta sospita d'infecció pel virus SARS-CoV-2, s'haurà de confirmar amb una prova nova.

Es pren una mostra de la mucositat de la part superior de la gola, per darrere del nas. Es fa mitjançant un bastonet (hisop nasofaringi) flexible introduint-ne la punta de cotó pel nas o per la boca. S'analitza en un laboratori amb equips especialitzats i personal entrenat, i els resultats poden estar disponibles en hores. No és necessari estar en dejú.

Proves d'antígens

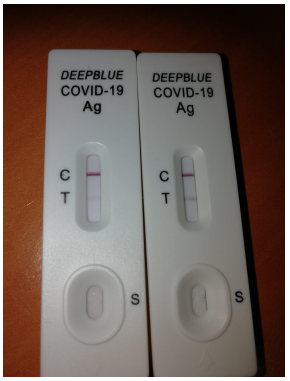
L'antigen de covid-19 és una prova de diagnòstic directe de virus que detecta presència de proteïnes que formen part del virus en mostres respiratòries. Localitza si la infecció està activa.

Aquests tests detecten la presència de proteïnes virals (antígens), és a dir, detecten la presència

del virus quan s'uneix a uns anticossos del SARS-CoV-2 fixats en una tira reactiva (similar a una prova d'embaràs). Això implica que es poden detectar pacients infectats abans que amb els tests d'anticossos, ja que amb aquests últims cal esperar que el o la pacient tingui reacció immunitària (és a dir, que generi anticossos). La seva sensibilitat decau a partir del 7è dia des de l'aparició de símptomes. Les proves d'antígens no arriben a la sensibilitat de la prova PCR, ja que aquesta amplifica l'ARN del virus i, per tant, pot detectar càrregues virals menors.

El gran avantatge és que permet tenir el resultat en 15 minuts i és una prova amb elevada sensibilitat en els primers dies de la infecció. En els primers dies de contagi (0-3 dies) és d'un 100%, i del 4t al 7è dia del 90%. Això permet un diagnòstic ràpid i urgent de pacients amb simptomatologia o que hagin tingut contacte estret amb una altra persona amb diagnòstic positiu al virus.

La mostra es recull com en la PCR. No cal estar en dejú. La mostra es posa en contacte amb la tira reactiva. No necessita laboratori. Un cop fet el test es poden obtenir diferents resultats, segons les bandes que s'observin. Cal dir que aquests tests incorporen una banda de «control» per assegurar que tot s'ha fet correctament.



En la interpretació s'ha de tenir en compte que el funcionament del test depèn de diferents factors, com ara el temps d'aparició de la malaltia, la concentració del virus en la mostra, la qualitat de la mostra recollida i el seu tractament, així com la formulació dels reactius del kit i la seva sensibilitat.

Test de detecció d'anticossos (IgA, IgM i IgG)

Mesuren la resposta immunològica (els anticossos) en un individu. Els anticossos enfront de la covid-19 es generen durant dies o setmanes després de la infecció amb el virus. La presència d'anticossos indica que aquesta persona va estar infectada pel virus de la covid-19, independentment de la gravetat de la malaltia, de si la infecció va ser asimptomàtica o, fins i tot, l'estat de vacunació enfront la covid de la persona.

La IgA és el primer anticòs a aparèixer, als 4-5 dies de l'inici de la infecció; la IgM apareix als 6-7 dies de l'inici d'aquesta i es detecta amb més positivitat a cap de 15 dies; es torna negatiu al voltant del dia 20 des de l'inici dels símptomes; i la IgG és l'últim tipus d'anticòs a aparèixer, aproximadament al cap d'11-15 dies de l'inici de la infecció, i confereix probable immunitat d'una durada encara no completament definida.

La detecció d'anticossos en mostres serològiques pot realitzar-se a través de test ràpids o analítiques:

- Els test ràpids poden ser de sang o de saliva. Funcionen amb el mateix principi que les proves d'embaràs i marquen amb línies si la mostra és positiva, negativa o invàlida. El test de sang consisteix a fer una punxada en un dit per obtenir una gota de sang, que es diposita en el casset del test. En el test de saliva cal escopir al casset. Un cop fet això, cal esperar la

migració dels anticossos al llarg del test (uns 15 minuts) i l'aparició de bandes de color que indiquen els possibles resultats.
El resultat s'obté en 10 o 15 minuts. La seva realització és molt senzilla i no requereix laboratori. Un cop fet el test es poden obtenir diferents resultats, segons les bandes que s'observin. Cal dir que tots aquests tests incorporen una banda «control» per assegurar que tot s'ha fet correctament. Si el test és del tipus més complet, dels que permet diferenciar les immunoglobulines, els possibles resultats són els següents:

- Banda acolorida a la IgM i al control positiu: La persona s'ha infectat fa uns dies i ha desenvolupat anticossos immediats. Pot ser que no mostri símptomes aparents.
- Banda acolorida a la IgG, a la IgM i al control positiu: El pacient ja fa més dies que pateix la infecció i comença a mostrar símptomes, a la vegada que desenvolupa les immunoglobulines de memòria.
- Banda acolorida a la IgG i al control positiu: El pacient ja ha superat la malaltia i té anticossos per superar una propera infecció. Aquest és un resultat interessant, ja que permet observar quina part de la població s'ha immunitzat contra el virus i s'ha preparat per a una possible nova infecció.
- Bandes acolorides a la IgG i a la IgM, però sense color a la banda de control: test invàlid; alguna de les condicions inicials no s'ha complert.

- Les analítiques es fan a través d'un sistema anomenat ELISA: Es fa analitzant una mostra de sang mitjançant una analítica habitual de sang (no cal dejú del pacient) on es busquen els anticossos en sang (IgM i IGg) per determinar si s'ha passat la malaltia malgrat que sigui sense símptomes. Per fer aquesta prova es necessita un laboratori especialitzat. Es tracta d'una prova molt sensible i efectiva per determinar si la persona ha generat defenses immunitàries contra el virus.

En la interpretació dels resultats de detecció d'anticossos, el personal mèdic ha de tenir en compte que l'estat immunològic de la persona canvia amb l'edat, l'estat nutricional, la severitat de la malaltia i certes medicacions o infeccions que suprimeixen el sistema immune (com VIH).

Cal tenir també en compte que malgrat que la persona hagi desenvolupat defenses, encara s'està estudiant el grau de protecció immunològica que ofereixen. Per tant, s'han d'aplicar igualment mesures de prevenció.

Proves a l'àmbit laboral

- Les proves s'han de fer seguint les directrius, instruccions i criteris acordats per les autoritats sanitàries en el document *Estrategia de vigilancia y control frente a covid-19 tras la fase aguda de la pandemia*. Aquestes proves diagnòstiques van canviant en funció de l'evolució de la pandèmia.
- Si la treballadora o el treballador compleix els requisits per la realització de proves abans comentades s'ha de sotmetre de forma obligatòria a les proves de detecció, ja que un contagi suposa una situació de risc per a la salut de persones vulnerables.
  L'Autoritat Catalana de Protecció de Dades, ofereix referències normatives d'aquesta obligatorietat en la seva Nota en relació amb els tractaments de dades personals relacionats amb les mesures per fer front a la covid-19:
  D'acord amb la Llei orgànica 3/1986 de mesures especials en matèria de salut pública, les autoritats competents en matèria de salut pública poden «adoptar mesures de reconeixement, tractament, hospitalització o control quan s'apreciïn indicis racionals que permetin suposar l'existència de perill per a la salut de la població a causa de la situació sanitària concreta d'una persona o grup de persones o per les condicions sanitàries en què es desenvolupi una activitat» (art 2) i per tal de controlar malalties transmissibles «adoptar les mesures oportunes per al control dels malalts, de les persones que estiguin o hagin estat en contacte amb els

mateixos i de l'entorn immediat, així com les que es considerin necessàries en cas de risc de caràcter transmissible."(art. 3).

En aquest sentit, d'acord amb l'article 55.1.j de la Llei 18/09, l'autoritat sanitària, per mitjà dels òrgans competents, i per tal de protegir la salut de la població i prevenir la malaltia pot «adoptar mesures de reconeixement mèdic, tractament, hospitalització o control si hi ha indicis racionals de l'existència de perill per a la salut de les persones a causa d'una circumstància concreta d'una persona o un grup de persones o per les condicions en què es compleix una activitat. També es poden adoptar mesures per al control de les persones que estiguin o hagin estat en contacte amb els malalts o els portadors. Aquestes mesures s'han d'adoptar en el marc de la Llei orgànica 3/1986, del 14 d'abril, de mesures especials en matèria de salut pública, i de la Llei de l'Estat 29/1998, del 13 de juliol, reguladora de la jurisdicció contenciosa administrativa, i de les disposicions legals que les modifiquin o les deroguin», d'acord amb el que estableix la normativa de protecció de dades de caràcter personal i amb els procediments que aquesta normativa i les altres normes aplicables hagin establert, i disposant de les autoritzacions preceptives.

La realització d'aquestes actuacions pot comportar no només la recollida d'informació, incloses dades de salut, per part de les autoritats en matèria de salut pública sinó també la revelació de dades de salut relatives a persones contagiades o sospitoses d'estar-ho quan sigui necessari per aplicar les esmentades mesures de control.

- Les proves, incloent-hi els test ràpids, s'han de realitzar pel personal sanitari i en condicions sanitàries. Si les proves es fan en les instal·lacions de l'empresa, cal escollir una sala ampla i ben ventilada.
- Les proves realitzades per part de l'empresa són gratuïtes per a les treballadores i treballadors, i en la mesura del possible s'han de fer en horari de feina. Si no, el temps emprat per a aquesta finalitat computarà com a temps de treball.
- Els resultats obtinguts s'han de comunicar a cadascuna de les persones treballadores i al Departament de Salut com a autoritat sanitària competent. L'empresa i les delegades i delegats de prevenció només han de conèixer les mesures de prevenció necessàries que cal aplicar.

Estudis de cribratges a l'àmbit laboral

Els estudis de cribratges són aquells realitzats sobre persones asimptomàtiques. L'OMS defineix cribratge com «l'aplicació sistemàtica d'una prova per identificar individus amb un risc prou alt de patir un determinat problema de salut com per beneficiar-se d'una investigació més profunda o una acció preventiva directa, entre una població que no ha buscat atenció mèdica per símptomes relacionats amb aquesta malaltia».

Els estudis de cribratge han d'estar molt dirigits i relacionats amb una alta transmissió a l'àrea geogràfica o a la població diana del cribratge, i amb l'objectiu de portar a terme una intervenció de salut pública segons els resultats d'aquests cribratges.

Actualment, d'acord amb el Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2, no es recomana la realització d'estudis de cribratge excepte sota indicació concreta dels serveis de vigilància epidemiològica.

En tot cas, si es fa el cribratge en l'àmbit laboral, s'ha de dur a terme en horari laboral o, en cas contrari, compensar el temps invertit en el desplaçament i en la prova.

Per a més informació:

- «Proves de detecció de la COVID-19: Preguntes i respostes» de la Agència de Salut Pública de Barcelona.

- «Ús de tests microbiològics per a la reincorporació laboral de professionals» del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya
- «Instrucciones sobre la realización de pruebas diagnósticas para la detección del covid-19 en el ámbito de las empresas» del Ministeri de Sanitat

Gestió de la incapacitat temporal

La gestió de la incapacitat temporal de les persones que emmalalteixen per causa de la covid-19 és molt diferent de la gestió de les malalties comunes. S'ha legislat per la protecció social dels treballadors i les treballadores davant el contagi per covid-19 mitjançant diferents lleis i decrets.

Recordem, però, que la baixa mèdica, segons el criteri del metge d'atenció primària, només està indicada per a les persones amb simptomatologies que impedeixin l'exercici de la feina i per les que treballen en àmbits vulnerables (centres sanitaris assistencials, centres sociosanitaris i centres de dia, centres penitenciaris i altres centres amb persones institucionalitzada) i els treballadors i treballadores que donen suport i cures a persones vulnerables (60 anys o més, immunodeprimides per causa intrínseca o extrínseca —com ara persones receptores de transplant o òrgan sòlid, tractament immunosupressor, persones amb immunodeficiència adquirida, síndrome de Down de més de 40 anys— i embarassades).

Situació assimilada a accident de treball

Tant si estàs contagiat com en situació d'aïllament per ser contacte estret es considera, de forma excepcional, una situació assimilada a l'accident de treball exclusivament per a la prestació econòmica d'incapacitat temporal del sistema de la Seguretat Social. És a dir, es tracta d'una contingència comuna, la baixa la gestiona el CAP, però es cobra com a accident de treball, això és, el 75% de la base reguladora des de l'endemà de la baixa. La mútua col·laboradora de la Seguretat Social pot fer-nos el seguiment en cas que l'empresa hagi de contractar el control de la gestió econòmica de la incapacitat temporal de la malaltia comuna, però no ens pot donar l'alta ni la baixa. Els treballadors i treballadores autònomes han de tramitar la baixa i la prestació amb la mútua col·laboradora de la Seguretat Social com es fa en el cas de qualsevol malaltia comuna.

El servei de prevenció ha d'informar a la treballadora o treballador que el comunicat de baixa i els de confirmació s'han d'emetre sense la presència física de la persona treballadora. La persona interessada no ha d'anar a recollir els comunicats, sinó que ho ha de fer una altra persona o bé utilitzar altres mitjans disponibles a fi d'evitar desplaçaments. També ha d'establir les mesures i recomanacions preventives adequades als llocs de treball.

Aquesta situació es regeix per la Llei 10/2021, de treball a distància en la seva disposició addicional desena, que modifica el Reial decret llei 6/2020, de 10 de març pel qual s'adopten determinades mesures urgents en l'àmbit econòmic i per a la protecció de la salut pública: «Article cinquè. Consideració excepcional com a situació assimilada d'accident de treball dels períodes d'aïllament, contagi.»

Així, aquesta disposició considera, amb caràcter excepcional, la situació assimilada a accident de treball, els períodes d'aïllament o contagi provocat pel virus covid-19 dels treballadors o treballadores, excepte quan el contagi de la malaltia s'hagi produït en la realització del treball, que serà qualificat d'accident laboral.

La UGT està d'acord amb aquesta mesura, però reclama que les malalties a conseqüència del virus SARS-CoV-2 que pateixin aquelles treballadores i treballadors que presten els seus serveis en centres de treball on no s'hagin adoptat mesures preventives i de protecció necessàries per aquells centres de treball on s'hagi produït un brot, siguin considerades com a evitar el contagi, o bé en aquells centres de treball on s'hagi produït un brot, siguin considerades com a accident de treball a tots els efectes, sense necessitat de prova per part del treballador o treballadora afectada i de forma immediata.

També i amb el mateix caràcter excepcional, es consideren situació assimilada a accident de treball les restriccions que puguin afectar pel confinament de determinats municipis, com va

ocórrer a la comarca d'Òdena. S'ha de donar que l'autoritat competent acordi restringir la sortida o l'entrada de persones del municipi on aquest treballador o treballadora tingui el seu domicili, o a on l'empresa tingui el seu centre de treball en el cas que el treballador o treballadora tingui el seu domicili en un altre municipi, i els hagi estat denegada de manera expressa la possibilitat de desplaçar-se per l'autoritat competent, no puguin treballar de manera telemàtica per causes no imputables a l'empresa per a la qual presta els seus serveis o al mateix treballador o treballadora, i no tingui dret a percebre cap altra prestació pública.

L'acreditació de l'acord de restricció de la població on la treballadora o treballador té el seu domicili o l'empresa el seu centre de treball i la denegació de la possibilitat de desplaçament, es farà mitjançant certificació expedida per l'ajuntament del domicili o, si és el cas, pel centre de treball afectat per la restricció davant el corresponent òrgan del servei públic de salut. D'igual forma, la impossibilitat de realització del treball de manera telemàtica s'acreditarà mitjançant una certificació de l'empresa o una declaració responsable en el cas de treballadors i treballadores per compte propi davant l'organisme del servei públic de salut. En el supòsit de persones que treballen per compte d'altri que tinguessin el domicili en un municipi diferent del centre de treball, a més del que es preveu en el paràgraf anterior, caldrà acreditar:

- Certificat d'empadronament
- Certificat d'empresa que la treballadora o treballador desenvolupa la seva feina en el centre situat en el municipi afectat per la restricció.
- Que l'empresa no ha procedit al tancament del centre de treball, mitjançant la corresponent certificació de l'empresa.

La durada de la prestació excepcional vindrà determinada pel comunicat de baixa i l'alta corresponent.

Aquest subsidi per incapacitat temporal és incompatible amb els salaris que s'haguessin percebut, així com amb el dret a qualsevol altra prestació econòmica de la Seguretat Social, inclosa la incapacitat temporal per contingències comunes o professionals. En aquests supòsits, el treballador o treballadora haurà de presentar davant el mateix òrgan del servei públic de salut la certificació de l'empresa acreditant la no percepció de salaris.

Té dret a aquesta prestació la persona que treballi per compte propi o per compte d'altri que es trobi en la data del fet causant en situació d'alta en qualsevol dels règims de Seguretat Social.

La data del comunicat de baixa serà la data en què s'acordi l'aïllament, restricció o malaltia de la treballadora o treballador, sense perjudici que s'expedeixi després d'aquesta data.

Situació assimilada a malaltia professional

La determinació de contingència del contagi de la covid-19 com assimilada a malaltia professional per a personal sanitari s'ha publicat en el Reial decret llei 3/2021, pel qual s'adopten mesures per a la reducció de la bretxa de gènere i altres matèries en els àmbits de la Seguretat Social i econòmic, en l'article 6, *Prestacions causades per les i els professionals de centres sanitaris i sociosanitaris que durant la prestació de serveis sanitaris o sociosanitaris han contret el virus SARS-CoV-2 en l'exercici de la seva professió.*

Afecta el personal que presta serveis en centres sanitaris o sociosanitaris, inscrits en els registres corresponents, i que en l'exercici de la seva professió hagin contret la covid-19 per haver estat exposats a aquest risc específic durant la prestació de serveis sanitaris i sociosanitaris, quan així ho acreditin els serveis de prevenció de riscos laborals. També afecta el personal sanitari de la inspecció mèdica dels serveis públics de salut i de l'Institut Nacional de la Seguretat Social i el personal sanitari de sanitat marítima que presti serveis a l'Institut Social de la Marina.

El Reial decret llei no ha introduït cap canvi a l'efecte de la contingència causant respecte al que estableix la disposició addicional quarta del RDL 28/2020; és a dir, aquests casos continuen considerant accident de treball (art. 156.2.e LGSS) després recollida per la disposició addicional quarta de la Llei 10/2021 de treball a distància. La modificació que ha introduït és la consideració dels casos covid-19 com a malaltia professional únicament a efectes de prestacions, tal com explica la Subdirecció General d'Ordenació i Assistència Jurídica mitjançant el criteri de gestió 4/2021 «Contingencia de las prestaciones del personal sanitario o sociosanitario que haya contraído el virus SARS-CoV-2 en el ejercicio de su profesión hasta el levantamiento de todas las medidas de prevención establecidas por las autoridades sanitarias».

Els serveis de prevenció han d'emetre l'informe corresponent on es faci constar que en l'exercici de la seva professió —per la prestació de serveis sanitaris o sociosanitaris— han estat exposats al virus SARS-CoV-2.

El contagi s'ha de donar dins del període comprès des de la declaració de la pandèmia internacional per l'Organització Mundial de la Salut fins a l'aixecament de totes les mesures de prevenció adoptades per les autoritats sanitàries.

Un cop acreditat el contagi del virus en l'àmbit temporal, i aportat l'informe del servei de prevenció, es presumeix, en tot cas, que el contagi s'ha produït en l'exercici de la seva professió en la prestació de serveis sanitaris o sociosanitaris.

La mútua col·laboradora de la Seguretat Social o qui gestioni les contingències professionals serà qui es responsabilitzarà de la gestió d'aquesta contingència i de prestar l'assistència sanitària i econòmica necessària.

En la disposició addicional tercera, s'afegeix a aquesta protecció el personal sanitari de la inspecció mèdica dels serveis públics de salut (l'ICAM a Catalunya) i de l'Institut Nacional de la Seguretat Social, i el personal sanitari de Sanitat Marítima que presti serveis a l'Institut Social de la Marina.

En conseqüència:

a) Queden excloses aquelles prestacions del sistema de la Seguretat Social que no tinguin relació amb el contagi de la covid-19.
b) No es consideren derivades de malaltia professional les prestacions del sistema de la Seguretat Social causades pel personal que, treballant en centres sanitaris o sociosanitaris, exerceixi altres funcions diferents de la prestació de serveis sanitaris i sociosanitaris (a títol d'exemple es pot esmentar el personal administratiu, el personal de neteja, zeladors/ores, etc.).
c) Tampoc es consideren derivades de malaltia professional les prestacions del sistema de la Seguretat Social causades pel personal que presta serveis sanitaris o sociosanitaris exclusivament fora d'aquests centres sanitaris o sociosanitaris.

Contingència síndrome postcovid-19

La contingència de la síndrome postcovid-19 dependrà de la contingència de la covid-19 inicial. Queda establert mitjançant el Criteri de gestió 25/2021 «Contingencia de la que deriva la prestación económica por incapacidad temporal que traiga causa del padecimiento del "síndrome post covid-19»».

- Si la contingència de la primera manifestació de la covid-19 es va considerar situació assimilada a una malaltia professional, les possibles baixes per síndrome postcovid-19 es consideren també situació assimilada a una malaltia professional.

- Si la contingència de la primera manifestació de la covid-19 es va considerar situació assimilada a accident de treball, les possibles baixes per síndrome postcovid-19 han d'estar subjectes a la normativa general d'incapacitat temporal i es consideren contingència comuna.

Posicionament de la UGT

La UGT ha defensat des del principi de la pandèmia que la qualificació de la contingència per al personal sanitari i sociosanitari ha de ser declarada malaltia professional. En el nostre ordenament jurídic actual, la covid-19 ja es podria considerar malaltia professional per als professionals de l'àmbit sanitari i sociosanitari, sense necessitat de cap canvi normatiu.

La UGT valorem positivament que des de febrer de 2021 es consideri malaltia professional, però reivindiquem, a més, que el contagi per covid en el treball s'inclogui en el llistat de malalties professionals del nostre país, perquè es consideri com a tal, fins i tot després que s'aixequin les mesures sanitàries derivades de la pandèmia. De fet, el Reial decret 1299/2006, de 10 de novembre, pel qual s'aprova el quadre de malalties professionals en el sistema de la Seguretat Social i s'estableixen criteris per a la seva notificació i registre, inclou en el seu Annex I, Grup 3, les malalties professionals infeccioses causades per agents biològics on es troba actualment el virus SARS-CoV-2. Dins d'aquest Grup 3, es contemplen les malalties per la feina de les persones que s'ocupen de la prevenció, assistència mèdica i activitats en què s'ha provat un risc d'infecció.

La UGT també ha denunciat la infradeclaració dels contagis entre les persones professionals dels serveis sanitaris i sociosanitaris com a malaltia professional. Segons les dades d'octubre de 2020, només l'1,7% dels contagis confirmats entre el personal sanitari s'ha declarat com a accident de treball.

La UGT continua reivindicant que el contagi per covid-19 es reconegui com a malaltia professional per a determinades professions i per totes les persones treballadores dels serveis essencials i aquelles que per l'exercici de la seva professió es vegin en risc de contagi d'acord amb el que estableix l'article 157 del TRLGSS. Hi ha determinades activitats, contemplades en l'Annex 1 de l'esmentat Reial decret 1299/2006, quadre de malalties professionals per a les quals el contagi de la covid-19 s'ha de considerar jurídicament com a «malaltia professional». En concret, es contemplen com a malalties professionals les infeccioses causades per agents biològics (grup 3) pel treball de les persones que s'ocupen de la prevenció, l'assistència mèdica i activitats en què s'ha provat un risc d'infecció. Les mateixes consideracions valen per als treballadors i treballadores autònomes que duguin a terme aquestes activitats (en virtut de la previsió de l'article 316.2 del TRLGSS). Segons l'anterior, les activitats previstes són les següents:

- Personal de laboratori
- Personal no sanitari, treballadores i treballadors de centres assistencials o de cures de malalts, tant en ambulatoris com en institucions tancades o a domicili
- Treballadors i treballadores de laboratoris d'investigació o d'anàlisis clíniques
- Treballs d'extracció, manipulació o ús de sang humana o els seus derivats
- Odontòlegs
- Personal d'auxili
- Treballadores i treballadors de centres penitenciaris

De la mateixa manera, es discrimina el personal que presta serveis sanitaris o sociosanitaris exclusivament fora d'aquests centres sanitaris o sociosanitaris, ja que les prestacions del sistema de la Seguretat Social d'aquests professionals tampoc no són considerades com a malaltia professional. A semblança del cas anterior, aquest col·lectiu està exposat a un alt risc de contagi

per covid-19, independentment que presti els seus serveis fora dels centres sanitaris o sociosanitaris. Com a exemple podem esmentar l'assistència domiciliària a malalts o persones dependents.

Vigilància de la salut i covid-19

El personal sanitari dels serveis de prevenció, a més de la col·laboració amb les autoritats sanitàries amb la pandèmia determinant les persones especialment vulnerables i els possibles casos positius de covid-19 i contactes estrets, també ha de continuar amb les seves funcions essencials, entre elles la vigilància de la salut.

La vigilància de la salut té com a objectiu vigilar la repercussió de les condicions laborals sobre la salut de la població treballadora i serveix per conèixer o detectar canvis en l'estat de salut de les treballadores i treballadors, o d'un col·lectiu, en les condicions de treball recollides en l'avaluació de riscos. Els reconeixements mèdics es fan mitjançant protocols que reflecteixin els riscos que apareguin a l'avaluació de riscos.

Els delegats i delegades de prevenció han de participar, com en qualsevol disciplina preventiva, en la planificació i revisió de la gestió de la vigilància de la salut.

Vigilància de la salut de personal amb exposició comunitària al SARS-CoV-2

Si l'empresa no tenia reconeguda l'existència de risc biològic abans de l'aparició de la covid-19, cas de la majoria de les empreses, es considera que l'activitat laboral no comporta un risc superior al risc de transmissió comunitària. Per tant, en aquests casos no cal una actualització de l'avaluació de riscos.

Si l'avaluació de riscos no canvia, tampoc no és necessària una modificació del protocol de vigilància de la salut.

Malgrat tot, el personal sanitari del servei de prevenció ha de controlar les persones que hagin patit la covid-19 en dos supòsits:

- Si la treballadora o treballador hagués estat un temps prolongat de baixa per causa de la covid-19, la normativa estableix que cal fer una avaluació de la seva salut en cas que torni a la feina després d'una absència perllongada por motius de salut amb la finalitat de descobrir els orígens professionals eventuals de la seva malaltia, i recomanar una acció apropiada per protegir-los. El protocol de vigilància de la salut de cada empresa ha d'establir què es considera temps prolongat de baixa.
- Si arran d'haver patit la covid-19, la persona té seqüeles o pateix condició post covid-19 (covid persistent), s'ha de valorar si és necessària la consideració de 'treballador o treballadora especialment sensible', segons estableix l'article 25 de la Llei de prevenció de riscos laborals i/o necessita alguna mesura de prevenció específica per evitar qualsevol risc present en el lloc de treball que pugui provocar dany o agreujar l'estat de salut d'aquesta persona. No es tracta d'emetre un informe d'aptitud medicolaboral per al lloc de treball, sinó de proporcionar les recomanacions preventives oportunes més convenients per al treballador o treballadora i el seu estat de salut actual.

Vigilància de la salut SARS-CoV-2 com a agent biològic

Els reconeixements mèdics es fan mitjançant protocols que reflecteixin els riscos que apareguin a l'avaluació de riscos. Per tant, la modificació de l'avaluació de riscos, incloent el risc d'exposició al virus SARS-CoV-2 o de haver patit la covid-19, provoca la modificació per part de l'especialista en medicina del treball dels protocols de reconeixements mèdics.

Per al personal sanitari i sociosanitari on es reconeix el risc d'exposició laboral a agents biològics, així com la determinació com a contingència laboral en cas d'infecció percovid-19, s'haurà de

modificar el protocol de vigilància de la salut d'agents biològics de la seva empresa, en aplicació del El Ministeri de Sanitat va publicar una sèrie de protocols sobre temes habituals amb l'objectiu d'oferir un model a seguir pels serveis de prevenció. El seu protocol de vigilància de la salut d'agents biològics especifica que aquesta vigilància s'ha d'oferir als treballadors i treballadores en les ocasions següents:

a. Abans de l'exposició. Evidentment, en aquest cas no s'ha pogut fer, ja que es tracta d'un virus nou, però d'extensió global molt ràpida.
b. D'ara endavant a intervals regulars, amb la periodicitat que els coneixements mèdics aconsellin, considerant l'agent biològic, el tipus d'exposició i l'existència de proves eficaces de detecció precoç. Per tant, en el futur, en els protocols d'agents biològics s'hi haurà d'incloure el nou virus SARS-CoV-2.
c. Quan sigui necessari per haver-se detectat en algun treballador o treballadora, amb exposició similar, una infecció o malaltia que pugui ser deguda a l'exposició a agents biològics. És a dir, en cas de contagi per covid-19 a la feina, la persona s'haurà de tractar per la mútua col·laboradora de la Seguretat Social, però quan torni a la seva activitat el servei de prevenció haurà d'estudiar el seu cas.

Vacuna covid en l'àmbit laboral

Una vacuna és un medicament que s'obté a partir d'un microorganisme i que ens protegeix contra futures infeccions. Quan s'administra a una persona sana, fa que la persona produeixi defenses contra aquest organisme. Si en el futur aquesta persona entrés en contacte amb l'organisme contra el qual ha estat vacunada, les defenses el protegirien i no patiria la malaltia o la patiria en menor grau d'afectació.

Funcionament

Entre les vacunes de la covid-19 que s'estan desenvolupant, podem diferenciar-ne diversos tipus segons la tecnologia emprada: les vacunes «clàssiques» inoculen el virus sencer inactivat o bé proteïnes virals, mentre que les vacunes més innovadores introdueixen una seqüència gènica amb les instruccions perquè sigui el nostre organisme el que sintetitzi la proteïna viral en qüestió. Aquesta seqüència es pot introduir directament a la cèl·lula (vacunes a base d'ARN missatger) o bé mitjançant un vector viral que infecta la cèl·lula. En aquesta última generació de vacunes, trobem les vacunes de Pfizer-BioNTech i Moderna. AstraZeneca i Jansen són vacuna de tipus adenovirus.

El que fan les vacunes d'ARN missatger és introduir en les nostres cèl·lules una seqüència gènica (tros d'ARN) que codifica per a una proteïna del virus SARS-CoV-2, la proteïna S. Podem dir que fan servir la maquinària de les nostres cèl·lules per fabricar còpies d'aquesta proteïna. A continuació, el nostre sistema immunitari reconeix la proteïna S com estranya i respon generant anticossos específics. Per tant, quan el coronavirus entri al nostre organisme, ja serem immunes i no caurem malalts.

Seguretat i efectivitat

Les vacunes enfront de la covid-19 han estat aprovades per les agències reguladores i compleixen les dues característiques fonamentals que permeten la seva aplicació i distribució: seguretat i eficàcia. A més, la seguretat de les vacunes es vigila de manera continua, con la finalitat de protegir la població i assegurar que els beneficis de la seva utilització superen els riscos

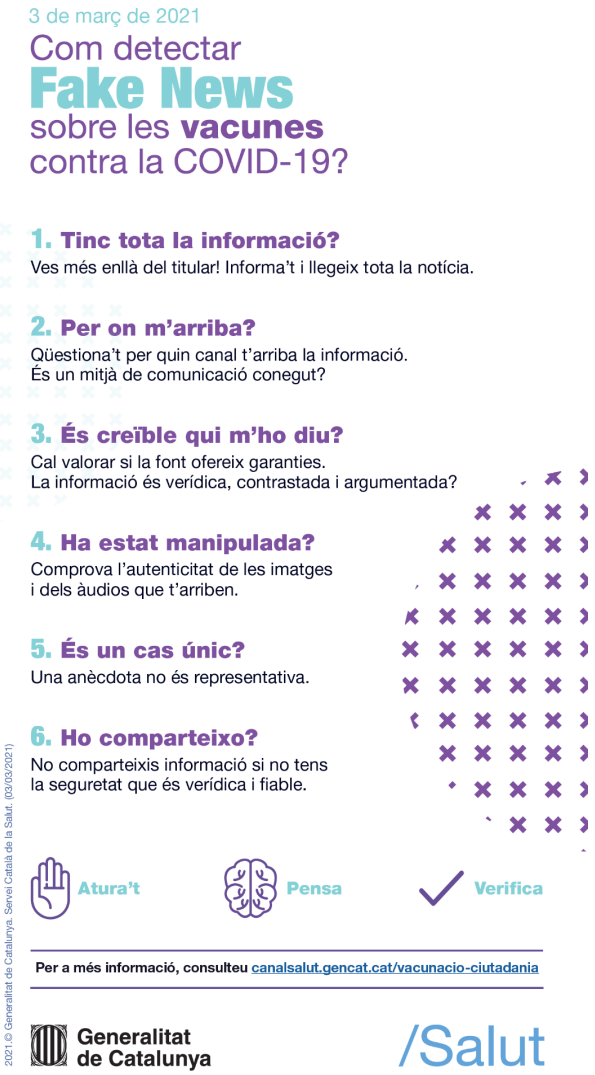
Respecte a la seguretat, a Europa, les vacunes s'han d'aprovar abans de la seva comercialització per l'**Agència Europea dels Medicaments** i controlades per l'**Agència espanyola de medicaments i productes sanitaris**. Per aprovar-la, s'han fet els mateixos assajos clínics, protocols i fases que amb qualsevol altre fàrmac. Els assaigs clínics compten amb tres fases: la primera d'elles consisteix precisament a confirmar la seguretat del fàrmac, aspecte fonamental que, a més, es corrobora en les fases II i III dels assajos, ja amb la participació de milers de persones.

Quant a l'efectivitat (com a protecció del virus SARS-CoV-2), les vacunes aprovades tenen un 95% d'efectivitat, com la del xarampió i més del doble que la vacuna de la grip.

Aquesta vacuna s'ha desenvolupat molt ràpidament per diversos factors:

- La investigació de la vacuna va començar amb la publicació del genoma en obert de la seqüenciació del genoma el 10 de gener de 2020. La investigació sobre la covid-19 ha estat publicada en obert i les investigadores i investigadors han pogut treballar amb tota la informació de la resta.
- Es parteix d'investigació sobre vacunes per altres coronavirus i dècades d'investigació en vacunes en general.

- No s'han saltat cap fase de la investigació clínica, sinó que se n'han solapat algunes. Per exemple, s'ha començat a fabricar la vacuna al mateix temps que la fase III de l'estudi.
- Econòmicament, els governs dels Estats Units, la Unió Europea, la Xina i Rússia i la iniciativa privada han fet una inversió molt forta en el desenvolupament de la vacuna.
- S'estan desenvolupant més de 260 candidatures de vacunes per la covid-19 de nombrosos instituts de recerca a nivell internacional.



Gratuïtat

La vacuna és gratuïta per a tots els ciutadans i ciutadanes de la Unió Europea.

A Espanya la vacuna no té cap cost per a les persones ni tampoc la feina del professional sanitari que les administra, que corre a càrrec de les autoritats sanitàries o de l'empresa, si es fa des del servei de prevenció de riscos laborals.

És recomanable per als treballadors i treballadores vacunar-se?

Sí, des de l'àmbit de la salut laboral es recomana la vacunació de la covid-19 de tots els treballadors i especialment els de l'àmbit sanitari i sociosanitari.

La probabilitat de contagiar-se i patir conseqüències greus o de contagiar altres persones és molt més elevada que la probabilitat de patir efectes secundaris amb la vacuna.

L'Associació Catalana de Salut Laboral de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears, amb el suport dels premis Àngel de Salut Laboral de Catalunya i de més de cinc-cents professionals de la salut laboral que fan el seguiment de la salut de prop de tres milions de persones des dels serveis de prevenció de riscos laborals de les empreses, **recomana la vacuna de la covid-19** a tots els treballadors i treballadores, i especialment als de l'àmbit sanitari i sociosanitari.

Voluntarietat de la vacuna

La normativa és molt clara. A Espanya totes les vacunes són voluntàries. Tampoc en l'àmbit laboral no existeix la vacunació obligatòria com a eina preventiva per a la protecció enfront de l'exposició professional al risc biològic.

No s'han de confondre les excepcions de voluntarietat de la realització de la vigilància de la salut recollides en la normativa de prevenció de riscos laborals amb l'obligatorietat de la vacuna. Són legislacions diferents per a conceptes diferents.

Tal com recull la normativa i recalca l'Estrategia de vacunación frente a COVID-19 en España, vacunar-se contra la covid-19 serà voluntari. Per fer la vacuna obligatòria s'hauria d'aprovar una normativa específica desenvolupant la Ley Orgànica 3/1986, de medidas especiales en materia de salut pública.

El registre a la història clínica de la negativa a vacunar-se de la covid-19 es realitza per motius epidemiològics, per conèixer la tipologia de persones que no volen vacunar-se, el tipus de campanyes de promoció de la vacunació que han de fer, etc. També per no insistir continuadament en l'oferiment de la vacuna.

Les empreses no poden obligar les treballadores i treballadors a presentar un comprovant mèdic que acrediti haver-se vacunat de la covid-19. Aquesta informació és una dada mèdica de caràcter personal, que afecta l'esfera més íntima de l'individu; que la part empresarial el sol·liciti, en l'àmbit de les relacions laborals (amb els desequilibris inherents a aquest), suposa una violació del dret a la intimitat.

Efectes secundaris

Els efectes secundaris de la vacuna són molt similars als de la grip, però a curt termini poden ser més freqüents. Tot i així, s'han administrat vacunes a més de tres milions de persones a Espanya i no s'ha informat de problemes greus de salut.

Els efectes secundaris, que poden assemblar-se als símptomes de la covid-19, duren aproximadament un dia i apareixen amb més probabilitat després de la segona dosi. Hi ha informes que suggereixen que algunes persones s'haurien d'agafar un dia de baixa de la feina perquè es poden trobar malament després de rebre la segona dosi. Per això, en molts centres de treball sanitaris i sociosanitaris es vacuna el 50% de la plantilla i posteriorment l'altre 50%.

A l'estudi de Pfizer/BioNTech, aproximadament la meitat va desenvolupar fatiga. Altres efectes secundaris es van produir en un 25%-33% dels pacients. Els efectes més habituals són: mal de cap, calfreds i dolor muscular. Es pot utilitzar un tractament simptomàtic, amb analgèsics i/o antipirètics (com paracetamol) per tractar aquests efectes. En qualsevol cas, com que es tracta

d'un medicament nou, és important que es notifiquin els efectes adversos al professional sanitari de referència o al 061.

Consideracions vacunació

- Actualment la campanya de vacunació està oberta a tota la població major de 5 anys. Cal demanar cita o informar-se a www.vacunacovidsalut.cat.
- Si ets contacte estret d'alguna persona amb covid-19, hauràs de demanar hora (o concertar una cita) quan hagis finalitzat l'aïllament sempre que no esdevinguis un cas positiu de covid-19.
- Si una persona ha patit la covid-19 abans de la vacunació o de la primera dosi:
    - Si té 65 anys o menys, solament necessitarà una única dosi de la vacuna per arribar a la pauta vacunal completada, 2 mesos després de ser un cas positiu de covid-19.
    - Si té més de 65 anys, necessitarà dues dosis de la vacuna, una vegada s'hagi recuperat de la covid-19.
- Si una persona ha patit la covid-19 durant el seu procés vacunal, és a dir, després de la primera dosi i abans de la segona dosi:
    - Si té 65 anys o menys, s'administrarà una segona dosi 2 mesos després d'haver passat la malaltia o del diagnòstic de la infecció.
    - Si té més de 65 anys, es completarà la pauta amb una segona dosi quan la persona estigui completament recuperada i hagi finalitzat el període d'aïllament.
- Les terceres dosis de reforç de la vacuna són fonamentals i indispensables per fer front a la covid-19, en especial a les noves variants del virus, com ara la omicron. La dosi de record augmenta la immunitat de les persones, l'allarga i ajuda a reduir el risc d'ingressar a l'hospital a causa de la COVID-19 aquest hivern. També pot ajudar a oferir una protecció més àmplia contra noves variants.
- Baixa laboral i vacunació: si la baixa és per qualsevol motiu no covid-19, la persona podrà acudir a vacunar-se si no presenta cap contraindicació clínica per a fer-ho i el seu estat clínic li ho permet.
- Es garanteix la vacunació a tothom, independentment de la mena d'assegurança (mutualitats), de si disposa o no de papers de residència al país, etc.
- Es recomana la vacunació a les dones embarassades o en període de lactància amb vacunes d'ARNm.

Vacunació de la covid-19 a l'àmbit laboral

Els responsables finals de la vacunació per la covid-19 en situació de pandèmia són les autoritats sanitàries, ja sigui el Ministeri de Sanitat o el Departament de Salut per les competències transferides a Catalunya.

Les autoritats sanitàries poden delegar l'acte de la vacunació en el personal dels serveis de prevenció, tal com es va fer en aquesta primera estratègia de vacunació en els hospitals.

Es basen en Real Decreto 843/2011, por el que se establecen los criterios básicos sobre la organización de recursos para desarrollar la actividad sanitaria de los servicios de prevención en què s'estableix que entre les funcions del personal sanitari dels serveis de prevenció s'inclou la col·laboració amb les autoritats sanitàries. Aquests professionals sanitaris també estan col·laborant en la identificació de contactes estrets o en la realització de proves diagnòstiques de la covid-19.

El Departament de Salut ha publicat l'**Estratègia i requisits per a la vacunació per part d'empreses,** on s'estableixen els requisits necessaris per a les empreses que vulguin col·laborar en el procés de vacunació. Són aquests:

- Empreses de més de 3.000 treballadors/ores a Catalunya concentrats en un màxim de 2 centres de treball.
  - Aquest requisit és important per maximitzar l'eficiència de l'estratègia i no fer desplaçar un alt volum de persones que ja podien anar a un dels punts de vacunació habilitats al territori. Recordem que actualment hi ha més de 60 punts a tot Catalunya.
- Es vacunarà les persones que formin part dels grups d'edat prioritzats vigents en cada moment.
- La vacunació la portarà a terme el personal dels serveis de prevenció de riscos laborals de l'empresa (SPRL) o del contractat per aquests.
- S'han d'identificar les persones que portaran a terme la vacunació determinant-ne la categoria professional i el número de col·legiat.
- Formació específica al personal sanitari sobre el maneig de les diferents modalitats de vacunes de la covid-19.
- Formació específica sobre l'eina de registre de vacunació (K2) per part del personal encarregat d'aquesta funció (administratiu o sanitari).
- L'empresa s'encarrega de la recollida i distribució de les vacunes des del punt central de distribució de vacunes de Catalunya, que es troba a Sant Sadurní d'Anoia, fins al punt de vacunació, i ha d'assegurar les condicions de transport de les vacunes.
- Disposar de la llista de control (*check list*) de les condicions per poder vacunar, com són les neveres, la custòdia, garantir la cadena de fred, etc.

Abans de l'inici de vacunació és imperatiu resoldre les qüestions següents:

- Identificar una persona de referència dins de l'empresa respecte al procés de la vacunació.
- Validar que l'equipament i les instal·lacions siguin les adequades segons els criteris definits per les autoritats de salut pública (desplaçament d'un Servei de Gestió integral de Vacunes o de l'Agència de Salut Pública de Catalunya per al control de qualitat de l'espai, juntament amb responsables de la regió i el CatSalut).
- Gestió del cens de les persones a vacunar.

Sigui qui sigui qui vacuni, la vacuna queda registrada en la història clínica de la persona del sistema públic de salut.

Legislació de la vacunació general a l'àmbit laboral

La legislació laboral recull la vacunació en l'àmbit laboral. S'ha de distingir entre dos tipus d'empreses diferents:

Empreses amb personal exposat a risc biològic a la covid-19 (sanitaris i sociosanitaris, principalment).

El Reial decret 664/1997, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a agents biològics durant el treball, estableix en l'Article 8. Vigilància de la salut:

3. Quan hi hagi risc per exposició a agents biològics per als quals hagi vacunes eficaces, aquestes s'han de posar a disposició dels treballadors, informant-los dels avantatges i inconvenients de la vacunació. Quan els empresaris ofereixin les vacunes han de tenir en compte les recomanacions pràctiques contingudes en l'annex VI d'aquest Reial decret.

L'Annex VI estableix les recomanacions pràctiques per a la vacunació:

1. Quan l'avaluació a què es refereix l'article 4 demostri l'existència d'un risc per a la seguretat i la salut dels treballadors per exposició a agents biològics contra els quals hi ha vacunes eficaces, l'empresari haurà d'oferir aquesta vacunació.
2. S'ha d'informar els treballadors sobre els avantatges i inconvenients tant de la vacunació com de la no vacunació.
3. La vacunació que s'ofereixi no ocasionarà cap despesa als treballadors/ores.
4. Es pot elaborar un certificat de vacunació que s'expedirà al treballador/a en qüestió i, quan així se sol·liciti, a les autoritats sanitàries.
5. El que disposen els apartats anteriors és aplicable a les mesures a què es refereix el segon paràgraf de l'apartat 3 de l'article 8.

L'oferiment de l'empresa haurà de constar per escrit, així com la renúncia del treballador o treballadora a vacunar-se.

El temps invertit en la vacunació i, si és necessari, el temps i el cost d'anar al lloc de vacunació, van a càrrec de l'empresa.

Empreses sense risc biològic

Les empreses on no hi hagi risc biològic no estan obligades a oferir vacunació, però poden col·laborar amb les autoritats sanitàries fent-se càrrec de la vacunació de les seves treballadores i treballadors mitjançant el personal sanitari dels serveis de prevenció en les mateixes condicions que ho farien en el Centre d'Atenció Primària com a **promoció de la salut**, tal com es fa amb la vacuna de la grip.

Recordem que tant si hi ha risc biològic a l'empresa com si no n'hi ha, la vacunació és voluntària per a tota la plantilla.

Mesures preventives i vacuna

S'ha demostrat que la vacuna no permet desenvolupar la malaltia. La vacuna fa que el nostre cos ja tingui identificat el virus abans de tenir-hi contacte i que generi anticossos que ens protegeixin en cas d'estar en contacte amb el virus. Encara no hi ha prou evidència científica per saber si encara que no desenvolupem la malaltia, la podem transmetre a terceres persones. Per això, continuen les mesures preventives davant la covid-19 centrades en ventilació, distància, mascareta, mans, etc., fins que s'assoleixi la immunitat de grup.

També es continuaran fent els cribratges amb testos d'antígens en els entorns laborals amb les requisits necessaris previstos per les autoritats sanitàries fins que disminueixi la incidència de la malaltia.

Més informació:

- **Estrategia de vacunación frente a COVID-19 en España**. Ministeri de Sanitat
- **Vacunació Covid-19 Catalunya. Preguntes freqüents ciutadania**. Departament de Salut
- **Vacunes contra la COVID-19, preguntes i respostes**. Agència de Salut Pública de Barcelona
- **Preguntes freqüents sobre la vacuna de la COVID-19**. ISGlobal (Instituto Salud Global Barcelona)
- **Nota Técnica de Prevención 384: la inmunización activa: una herramienta de prevención**
- **Vacuna COVID: distribución internacional y patente**. UGT
- **Webinar les vacunes per fer front el coronavirus SARS-CoV-2. Estat de la situació**. Carmen Cabezas. Departament de Salut. 30-12-2020
- **Webinar: Webinar sobre vacunació COVID-19 als professionals sanitaris: on som?** Col·legi Oficial de Metges de Barcelona

Certificat covid digital de la Unió Europea (UE)

El certificat covid digital de la UE facilita la lliure circulació segura dels ciutadans a la UE durant la pandèmia de covid-19. Es recull en el Reglament sobre el certificat covid digital de la UE, que s'aplica des de l'1 de juliol de 2021. El Reglament expira el 30 de juny de 2022, pero es preveu que s'ampliï fins al 30 de juny 2023.

És un document que permet viatjar entre països de la UE acreditant de manera senzilla que una persona ha estat vacunada contra la covid-19, s'ha recuperat de la malaltia o té una prova negativa en les últimes 48/72 hores segons estableixen els diferents països. Si no tens el certificat covid digital de la UE, pots viatjar, però el procés d'admissió és més lent i es poden sol·licitar mesures addicionals, com un fer test o la quarantena. Els països ja poden començar a emetre'l i a utilitzar-lo, i estarà disponible en tots els Estats membres de la UE a partir de l'1 de juliol.

A Espanya l'emeten, amb caràcter general, les Comunitats Autònomes. Addicionalment, el Ministeri de Sanitat, mitjançant la seu electrònica, emetrà aquests certificats únicament en format electrònic si t'has vacunat contra la covid-19 a Espanya o si has passat la malaltia i pots documentar-ho amb una PCR amb resultat positiu de fa més d'11 dies. És a dir, es pot tramitar amb un certificat de vacunació o amb un certificat de prova diagnòstica negativa.

Aquest últim certificat de prova diagnòstica covid-19 negativa informa que no sou un cas positiu de covid-19 en el moment que el demaneu. El podeu obtenir a La Meva Salut o bé, si no disposeu d'accés a La Meva Salut, el podeu obtenir a https://certificatproves.catsalut.gencat.cat/.

A Catalunya, la llista dels laboratoris homologats es troba a la web del Departament de Salut i està en continua actualització i ampliació així com els nous criteris.

El certificat covid és segur, fiable i vàlid en tots els països de la UE en la llengua nacional i en anglès. La versió digital pot emmagatzemar-se en un dispositiu mòbil. Es garanteix la protecció de les dades personals i la privacitat.

Actualment, el certificat covid de vacunació té una validesa de 9 mesos des de l'administració de l'última vacuna de la pauta completa de vacunació (2 dosis). El certificat covid de recuperació, però, té una validesa de 6 mesos. El certificat de prova diagnòstica covid-19 negativa té diferents caducitats, segons el tipus de prova; test d'antígens (TAR): 48 hores; PCR: 72 hores

Si s'ha de viatjar per motius laborals, cal revisar la normativa d'entrada del país al qual es vol viatjar, així com les dates en què es vol fer, fins i tot si aquest país pertany a la Unió Europea. Podeu consultar la web de la Unió Europea https://reopen.europa.eu/es/, on s'expliquen les normes específiques de cada país de la Unió, a més dels requisits dels països de fora de la Unió si es viatja des de la Unió Europea.

Actuació sindical a l'empresa i negociació col·lectiva

La pandèmia causada pel SARS-CoV-2 ha regirat el món laboral i l'organització del treball en moltes empreses. Les relacions laborals ja no són el mateix ni ho seran després que la covid-19 envaís la nostra vida social i laboral.

Malgrat els canvis que hem viscut els darrers mesos, la salut de les persones, i en concret la salut de treballadores i treballadors, segueix essent un dret fonamental garantit per les lleis i normes del nostre país.

La Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals estableix una sèrie d'obligacions a les empreses perquè garanteixin la seguretat i salut de les seves treballadores i treballadors. La protecció eficaç en matèria de seguretat i salut a la feina és un dret que tenim, de conformitat amb l'article 14 de la llei 31/95.

D'altra banda, els treballadors i treballadores han de col·laborar amb l'empresa segons les indicacions preventives, ordres i instruccions d'aquest d'acord amb la seva capacitació i formació, essent una part activa en la seva pròpia seguretat i salut i la de tercers, de cara a prevenir els riscos laborals presents en el seu lloc de treball.

La salut a la feina, avui més que mai, és tasca de tothom. Per garantir aquesta implicació en la salut laboral de l'empresa, és fonamental exercir el dret a la informació i participació establert a la LPRL, que tenen tots els treballadors i treballadores.

A l'hora de gestionar els riscos laborals i la seva prevenció a les empreses és imprescindible que l'opinió de treballadors i treballadores sigui escoltada i considerada. La seva participació i col·laboració en els temes preventius fa possible que la prevenció sigui efectiva i arribi a tothom de l'empresa, sigui quin sigui el seu càrrec o lloc de treball. Cal que hi hagi un diàleg constant sobre els temes preventius que afecten directament la plantilla, sobretot en aquests moments de pandèmia, per abordar aquesta emergència sanitària i aconseguir frenar el contagi del coronavirus des de l'entorn laboral.

Els delegats i les delegades de prevenció

Per dur a terme aquest dret a la participació de treballadores i treballadors, la LPRL va centralitzar aquest dret individual en la figura del delegat o delegada de prevenció de riscos laborals. Les delegades i delegats de prevenció són els representants dels treballadors i treballadores amb funcions específiques en matèria de prevenció de riscos en l'àmbit laboral (apartat 1, art. 35 LPRL) i, per tant, són l'enllaç entre empresa i treballadores i treballadors quan es tracta de temes preventius i de seguretat i salut a la feina.

Les competències dels delegats i delegades de prevenció es defineixen en l'apartat 1 de l'art. 36 de la LPRL, i adaptades específicament en època de SARS-CoV-2, serien:

- Col·laborar amb la direcció de l'empresa en la millora de l'acció preventiva, també en època de pandèmia.
- Promoure i fomentar la cooperació de les treballadores i treballadors per controlar la covid-19 en l'àmbit de l'empresa.
- Ser consultats sobre les matèries objecte de consulta obligatòria per l'empresa, com són l'elaboració del pla de contingències, la modificació de l'avaluació de riscos, el tractament de les persones sensibles o vulnerables o altres mesures preventives en front de la covid-19.
- Vigilar i controlar el compliment de la normativa de prevenció de riscos laborals i tota aquella que s'ha desenvolupat durant la pandèmia i que pot afectar preventivament l'empresa.

En aquelles empreses on no existeix la figura participativa del delegat o delegada de prevenció, són la resta de representants sindicals (comitè d'empresa) o els mateixos treballadors o treballadores qui poden exercir el seu dret de participació en temes preventius a l'empresa directament pels mateixos canals de comunicació que ho fan les delegades i delegats de prevenció.

El Comitè de Seguretat i Salut (CSS)

D'altra banda i per reforçar el dret de participació de treballadores i treballadors, en les empreses de 50 o més persones, la LPRL determina la creació del comitè de seguretat i salut (CSS). El CSS és l'òrgan paritari i col·legiat de participació destinat a la consulta regular i periòdica de les actuacions de l'empresa en matèria de prevenció de riscos.

Com a òrgan paritari, el comitè de seguretat i salut està format per les delegades i delegats de prevenció i per la direcció de l'empresa i/o els seus representants en nombre igual al de delegats/ades de prevenció, art. 38 de la LPRL.

El comitè de seguretat i salut té les competències següents, adaptades a la situació de pandèmia pel SARS-CoV-2 (apartat 1, art. 39 LPRL):

- Participar en l'elaboració, posada en pràctica i avaluació dels plans i programes de prevenció de riscos en l'empresa, inclòs el pla de contingències que ha de tenir l'empresa per a la covid-19.
- Promoure iniciatives sobre mètodes i procediments preventius de riscos laborals derivats de la situació de pandèmia, així com proposar a l'empresa la millora de les condicions o correcció de les deficiències existents. El CSS hauria de fer el seguiment de l'aplicació del pla de contingències, l'efectivitat de les mesures preventives establertes per a la lluita contra la covid-19 a l'empresa i la protecció dels seus treballadors i treballadores.

Les delegades i delegats de prevenció, com a membres del CSS, poden demanar una reunió del CSS, preferentment en modalitat *online* no presencial per evitar risc de contagi innecessari, si observen qualsevol deficiència que posi en perill la salut de les persones que treballen a l'empresa, o si aquesta no estableix les mesures de prevenció necessàries o les mesures establertes són insuficients per garantir la seguretat i salut d'aquestes, o vol exposar propostes de millora.

Informació, participació actuacions dels delegats i delegades de prevenció

Dintre de les facultats de les delegades i delegats de prevenció concretades a l'apartat 2, art. 36 LPRL, es parla de «tenir accés, amb les limitacions previstes en la Llei, a la informació i documentació relativa a les condicions de treball que calguin per a l'exercici de les seves funcions». Aquest accés a la informació preventiva de l'empresa inclou tota aquella informació relativa a la salut dels treballadors i treballadores que disposi l'empresa i que pugui ser important a l'hora d'exercir-ne la representació, sempre amb el secret professional que estableix la LPRL en l'article 37.

Respecte a la documentació relativa a vigilància de la salut, les delegades i delegats de prevenció han de rebre la mateixa documentació que disposi l'empresa amb les conclusions derivades de la vigilància individual dels treballadors i treballadores (però no han de tenir accés a les seves dades mèdiques personals) així com l'anàlisi col·lectiu dels resultats i qualsevol altra documentació que es generi relacionada amb la salut de les treballadores i treballadors.

De la mateixa manera, la llei estableix la facultat dels delegades i delegats de prevenció de rebre de l'empresa informació sobre les activitats de protecció i prevenció a l'empresa, així com la facultat de poder proposar-li l'adopció de mesures de caràcter preventiu i per a la millora dels nivells de protecció de la seguretat i la salut de la plantilla.

La llei també atorga als delegats i delegades de prevenció la facultat de ser informats per l'empresa sobre els danys produïts en la salut de les treballadores i treballadors, amb les garanties i secret professional de l'article 37 de la LPRL i la Llei de protecció de dades, LOPD.

Per poder dur a terme les seves funcions i exercir aquestes facultats, les delegades i delegats de prevenció, sobretot en aquests moments de pandèmia, han de comptar amb la formació i capacitació necessàries, i estar informats sobre les novetats legislatives i científiques, normatives i recomanacions de les autoritats sanitàries i laborals.

No hem d'oblidar que els delegats i delegades de prevenció són la peça clau alhora de col·laborar en el procés d'informació de les treballadores i treballadors sobre la covid-19 i les actuacions preventives de l'empresa.

Les delegades i delegats de prevenció podeu reforçar la vostra tasca informativa i totes les vostres funcions amb el suport tècnic que oferim la UGT de Catalunya a través de l'Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals (OTPRL), de les Federacions de la UGT o del nostre Gabinet Jurídic.

A través de qualsevol d'aquests canals que posa a la vostra disposició el sindicat, podeu rebre el suport necessari, l'assessorament tècnic, sindical i jurídic segons les vostres necessitats.

Com a delegades i delegats de prevenció és important que estabiu mecanismes de comunicació permanent amb l'empresa i la resta de treballadors i treballadores, i que baseu les vostres actuacions en informació contrastada, d'acord amb les recomanacions de les autoritats sanitàries i d'altres autoritats competents. Assegureu-vos que les comunicacions arriben d'una manera entenedora a totes les treballadores i treballadors, amb l'ús de cartells i senyalització que fomentin les mesures d'higiene i de prevenció establertes per l'empresa. Feu ús dels canals de comunicació digitals com ara correus electrònics, pàgines web, grups de WhatsApp, xarxes socials, etc.

En aquest moment de crisi, més que mai hem de continuar col·laborant amb l'empresa en els temes preventius amb paciència i perseverança, controlant que es compleixi la normativa sanitària i laboral i es garanteixin els drets de tots els treballadors i treballadores.

Com us hem avançat en l'apartat Proposta de mesures preventives, en cas de risc d'exposició al SARS-CoV-2 en l'entorn laboral, l'empresa, prèvia consulta amb la representació legal de la plantilla, haurà d'implementar mesures de prevenció incloses en el pla de contingències.

Els delegats i delegades de prevenció, a més a més de participar en l'elaboració d'aquest pla, heu de formar part del comitè de contingències i fer un seguiment del pla de contingències de l'empresa per fer front a la covid-19.

Si no existeix el pla de contingències a l'empresa, podeu reclamar-li que estableixi un protocol de mesures en cas d'un covid-19 positiu a l'empresa en el qual es redactin les actuacions a dur a terme per part de l'empresa i dels seus treballadors i treballadores per garantir la seguretat i salut en els llocs de treball, a les instal·lacions, en els desplaçaments i en el transport, entre altres.

En aquests moments de lluita contra la covid-19, les delegades i delegats de prevenció podeu intervenir en les decisions organitzatives proposades per l'empresa respecte als torns de treball, aforament de les instal·lacions, ús de zones comunes (vestuaris, menjadors...). I, concretament,

heu de demanar informació i exigir la implantació de mesures adreçades al col·lectiu de treballadores i treballadors especialment sensibles i/o vulnerables.

Podeu participar també en la selecció de la formació sobre covid-19 que es donarà als treballadors i treballadores de l'empresa per vetllar que sigui adient i ajustada a la realitat de les feines realitzades i a la seva activitat productiva. Recordeu que les treballadores i treballadors han de rebre formació sobre les mesures preventives que requereixen la seva participació activa, especialment sobre les mesures individuals bàsiques: higiene de mans, distància de seguretat i higiene respiratòria, així com l'ús, el manteniment i l'eliminació d'equips de protecció individual, en el cas que siguin necessaris.

- Higiene de mans amb sabó: fulletó i vídeo
- Higiene de mans amb preparats amb alcohol: fulletó
- Col·locació i retirada de la mascareta quirúrgica: vídeo
- Com posar-se els equips de protecció individual: vídeo
- Com treure's els equips de protecció individual: vídeo
- Com posar-se i treure's els equips de protecció individual: fulletó

Els delegats i delegades de prevenció heu de controlar la coordinació òptima d'empreses quan a l'empresa hi treballin persones procedents d'ETT o autònoms, o subcontractacions, així com d'empreses que facin les tasques de neteja o manteniment, per garantir que tothom té la informació necessària per fer front al SARS-CoV-2 a l'empresa, utilitzant diferents mitjans de comunicació, com per exemple megafonia, comunicació personal, informació gràfica (cartells, fullets, etc.) en llocs estratègics o per intranet.

No oblideu que aquesta informació ha de ser entenedora per a tothom (en diferents idiomes, fent servir esquemes i pictogrames, etc.) i atès que el coneixement sobre el mecanisme de transmissió, el nombre de persones infectades, la gravetat i altres característiques de la covid-19 estan en progrés continu, és molt important disposar d'informació actualitzada a través dels canals d'informació de les autoritats sanitàries i laborals.

Des de l'Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals us oferim una sèrie de documents per afavorir la vostra tasca com a representants dels treballadors i treballadores en temes preventius a l'empresa, per validar l'actuació que està duent a terme l'empresa pel que fa als temes relacionats amb el SARS-CoV-2 amb una llista de comprovació i fomentar la comunicació amb l'empresa amb la publicació Documents per al delegat de prevenció.

Avaluació de riscos i aplicació de mesures preventives

Com ja hem avançat en l'apartat sobre l'avaluació de riscos, el *Procedimiento de actuación de los Servicios de Prevención* i la *Nota interpretativa* deixen clar que en l'actualitat aquest risc d'exposició s'ha de tenir avaluat: «Qualsevol presa de decisió sobre les mesures preventives a adoptar per cada empresa haurà de basar-se en informació obtinguda mitjançant l'avaluació del risc d'exposició específica que farà sempre en consonància amb la informació aportada per les autoritats sanitàries» (pàg. 7 del *Procedimiento de actuación de los Servicios de Prevención).*

Les delegades i delegats de prevenció han de sol·licitar i/o verificar que el servei de prevenció ha avaluat de manera específica els riscos d'exposició en els diferents llocs i tasques i ha proposat les mesures de protecció més idònies en cada cas, que garanteixin la seguretat i la salut de les treballadores i treballadors també en època de pandèmia. En cas que no se n'hagi fet la revisió o actualització sobre la base de legislació exposada, hem de sol·licitar a l'empresa que la realitzi el més aviat possible.

No oblideu que els delegats i delegades de prevenció tenen facultats per acompanyar el personal tècnic en les avaluacions de caràcter preventiu i la Inspecció de Treball i Seguretat Social en les visites i verificacions que fan en els centres de treball (apartat 2, art.36 LPRL). En qualsevol visita a l'empresa, hauríeu de ser-hi presents per poder aportar la vostra experiència i els vostres coneixements de l'empresa *in situ*.

En cas que arran de l'avaluació de riscos i l'estudi dels llocs de treball sigui necessari establir mesures preventives concretes, recordeu que la llei de prevenció estableix la prioritat de les mesures col·lectives sobre les mesures individuals, i que ambdues es poden aplicar i que no són excloents. Aquestes mesures preventives, que com ja us hem comentat en els capítols de mesures preventives poden ser de caràcter organitzatiu, col·lectives i individuals; en tot cas, aquestes s'han de consultar de forma anticipada abans de dur-les a terme amb els representants de les treballadores i treballadors, tal com estableixen els articles 18 i 33 de la Llei 31/1995.

Les delegades i delegats de prevenció han d'estar a l'aguait i prestar especial atenció a altres riscos que poden aparèixer arran dels canvis que s'introdueixin en els espais o procediments de treball, organització de torns, horaris, redisseny de llocs, teletreball, etc., i sol·licitar, si és necessari, la revisió de l'avaluació de riscos. Aquesta revisió pot ser, per exemple, a l'exposició a químics pels productes desinfectants, de seguretat i riscos ergonòmics, per fer un canvi físic de lloc de treball per tal de mantenir les distàncies, i riscos psicosocials per l'adaptació a noves tecnologies.

No hem d'oblidar que els accidents de treball i les malalties professionals continuen en augment. Aquests danys a la salut són evitables avaluant, planificant i posant mesures preventives a temps. La nostra col·laboració en aquestes tasques és vital per garantir-ne resultats òptims.

Som el vehicle d'unió entre empresa i les treballadores i treballadors, hem de ser font de comunicació fiable i en *feedback* continu. Per aquest motiu, hem de treballar per la defensa dels drets i de la seguretat i salut de treballadors i treballadores sense generar una alarma excessiva o innecessària, promovent accions informatives i fomentant la participació de les treballadores i treballadors en la formació que doni l'empresa, en la vigilància de la salut i les revisions mèdiques.

Hem d'encaminar les nostres actuacions a garantir els drets de tothom qui treballa a l'empresa, però sobretot d'aquells més vulnerables en època de pandèmia: especialment sensibles, maternitat i lactància.

Actuacions dels delegats i delegades de prevenció i l'Inspecció de Treball

Com a delegades i delegats de prevenció, en primer lloc, si es detecten incompliments en la normativa, deficiències en les mesures preventives aplicades, etc., heu de comunicar-ho per escrit exigint a l'empresa que adopti les mesures oportunes per esmenar-les, amb avís de rebuda.

Si passat un temps prudencial no obtenim resposta o l'empresa no ha esmenat les deficiències, podem denunciar la situació davant la Inspecció de Treball i Seguretat Social (ITSS) adjuntant les cartes enviades a l'empresa per constatar la nostra actuació.

Tenint en compte que l'exposició SARS-CoV-2 és una qüestió de salut pública, aliena, en la majoria dels casos, a l'activitat productiva i al concepte estricte de risc laboral, menys en aquelles activitats sanitàries i sociosanitàries de què ja hem parlat anteriorment, la competència en el cas de risc per covid-19 correspon a l'autoritat sanitària, que podrà acordar, si escau, «el tancament preventiu de les instal·lacions, establiments, serveis i indústries», «la suspensió de l'exercici d'activitats» així com iniciar el procediment sancionador corresponent.

De la mateixa manera, en aquelles empreses en les quals sigui aplicable el RD 664/1997 sobre l'exposició a agents biològics, la covid-19 sí que es considerarà un risc laboral i, en conseqüència, en aquests casos l'actuació inspectora laboral sí que haurà de vetllar pel compliment d'aquesta normativa.

Actualment, la Inspecció de Treball i Seguretat Social està habilitada per vigilar, requerir i estendre en cas d'incompliment actes d'infracció si no es compleixen mesures als centres de treball per prevenir el contagi per covid-19. S'habilita el personal funcionari de la Inspecció de Treball i Seguretat Social integrants del cos superior d'aquest organisme, i el personal tècnic corresponent per vigilar i requerir i, si s'escau, estendre actes d'infracció, en relació amb el compliment per part de l'empresa de les activitats que ha de fer per prevenir el contagi de la covid-19.

I al *Criterio técnico nº 103/2020 sobre actuaciones de la inspección de trabajo y seguridad social relativas a la habilitación contenida en el Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio, en relación con las medidas de prevención e higiene para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la covid-19 en los centros de trabajo, s'*habilita la inspecció de treball i seguretat social a la vigilància del compliment d'algunes de les mesures previstes en l'article 7 del Reial decret llei 21/2020, (les que afecten els treballadors i treballadores).

Les mesures dirigides a evitar la coincidència massiva de treballadores i treballadors en els centres de treball durant les franges horàries de previsible màxima afluència. Això suposa que queden excloses les dirigides a limitar l'aforament de clients o usuaris de l'empresa en els centres de treball durant aquestes franges horàries, ja que són competència de les autoritats sanitàries i dels ajuntaments.

Ara bé, aquesta habilitació, si bé concreta l'àmbit material d'actuació per al qual s'ha habilitat la Inspecció de Treball i Seguretat Social, no exclou la necessitat de comunicar a les autoritats sanitàries qualsevol altre incompliment en matèria de salut pública que es pugui detectar en el curs de l'actuació inspectora, tal com s'ha fet fins ara.

L'habilitació a la ITSS està limitada a les competències i mesures següents:

- Vigilar el compliment de les mesures en les empreses i centres de treball
- Exigir el compliment d'aquestes mesures mitjançant requeriment
- Estendre actes d'infracció en els casos d'incompliment que són considerades greus pel Reial decret llei 21/2020.

Paralització de l'activitat de l'empresa per risc greu i imminent per covid-19 durant la pandèmia

La paralització de l'activitat per risc greu i imminent està regulada per la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, que reconeix aquest dret seguint el procediment establert i per acord majoritari de la representació legal de les treballadores i treballadors, o dels delegats i delegades de prevenció, si no és possible i per motius d'urgència (art. 21 LPRL). Aquesta mateixa normativa habilita la Inspecció de Treball a ordenar la paralització, i a l'autoritat laboral per ratificar o desaprovar aquesta paralització (art. 44), i l'empresa pot demanar, en aquest últim cas, responsabilitats legals als treballadors i treballadores i/o als seus representants en cas d'haver obrat de mala fe o que es consideri que s'ha comès una negligència greu.

De tota manera, hem d'advertir que l'exercici d'aquest dret pot tenir les seves peculiaritats en l'actual situació de pandèmia, on es podria estar envaint l'àmbit de les autoritats sanitàries, en consonància amb el que ja establia el RD 463/2020 i amb allò que continua mantenint el criteri

operatiu 103/2020 emès per la mateixa ITSS. Malgrat que el posterior RDL 26/2020 estableix la competència de la ITSS en la comprovació de l'eficàcia de determinades mesures que han de complir els centres de treball per evitar la propagació de la covid-19 (les establertes pel RDL 21/2020), hem de recordar que en cap moment fa referència a la facultat de paralització que estableix l'art. 44 de la Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals.

Davant la possible existència d'un risc greu i imminent per covid-19, i atesa la complexitat i responsabilitat que pot suposar per al comitè d'empresa adoptar una mesura com la paralització de l'activitat empresarial, que pot no ser posteriorment reconeguda per l'autoritat competent, us recomanem que us poseu en contacte amb les persones responsables de salut laboral de les vostres respectives federacions al sindicat i, en tot cas, amb el Gabinet jurídic de la UGT de Catalunya a fi d'estudiar alternatives, com per exemple la interposició de mesures cautelaríssimes previstes en l'art. 733.3 de la llei d'enjudiciament civil.

Eines sindicals: Negociació col·lectiva i pandèmia

El SARS-CoV2 ens ha portat la crisi sanitària pel contagi del virus dins i fora de la feina, una creixent crisi econòmica, la pèrdua de llocs de treball i l'empitjorament de les condicions laborals en molts sectors, però també ens ha ofert l'oportunitat de millora, el canvi d'actitud en la manera d'enfocar el treball i la seva organització, la presa de consciència de grup, de l'entorn canviant on desenvolupem les nostres tasques i la necessitat de treballar units més que mai i en una única direcció, que no és altra que la de superar la pandèmia i remuntar l'economia, sense perdre ni un sol dret.

La previsió de nous escenaris laborals que ha deixat la pandèmia, la necessitat d'aïllament, les flexibilitzacions horàries, les noves jornades de treball, el canvi del clàssic treball presencial vers el treball a distància, entre altres, ens han obert la porta a establir un nou enfocament per a la millora de les condicions laborals dels treballadors i les treballadores del nostre país.

El SARS-CoV-2 ens ha ensenyat que és necessari un canvi en la nostra economia, en la manera de veure el món del treball i en l'organització de les empreses.

Avui més que mai ens hem adonat de la necessitat d'invertir en prevenció de riscos laborals i de la vàlua dels serveis de prevenció i dels tècnics de prevenció que treballen a les empreses. La urgència de planificar i preveure a temps, d'adaptar-nos al canvi i ser flexibles, per centrar els esforços en remuntar aquesta crisi i preparar-nos per altres que puguin venir.

Canvis ens els nostres comportaments, en els hàbits de neteja i desinfecció i en les persones i en la manera de relacionar-nos (teletreball, reunions no presencials, etc.) faran que l'any vinent sigui un any d'adaptacions, i la negociació col·lectiva és, sense cap mena de dubte, l'eina imprescindible per construir la nova manera de treballar, de moure'ns, de viure i de conviure a les noves organitzacions i amb unes noves relacions laborals.

Aquests darrers mesos els representants de les treballadores i treballadors, delegades i delegats de prevenció han hagut de negociar els temes de covid-19 a les seves empreses, a fi d'assegurar que no es vulneressin els drets laboralsi que el tracte fos igualitari i no discriminatori per a tots i totes davant de la pandèmia.

Hi ha raons suficients per incentivar i intentar rellançar el paper de la prevenció de riscos laborals a la negociació col·lectiva. Cal ser més que mai preventius i reactius i això ha de quedar reflectit a la negociació col·lectiva i als convenis i acords.

La negociació col·lectiva ha de ser un instrument imprescindible per a la regularització de la seguretat i la salut laboral en les empreses. Ha d'ocupar una posició central, per mostrar la necessitat d'articular mesures de prevenció en origen de cara a reduir les exposicions desfavorables a la salut derivades de l'organització del treball.

Per aquest motiu, la negociació col·lectiva ha d'anar orientada a dues grans vies:

- Les mesures organitzatives (pla de contingències, comissió d'emergències, treball a distància, teletreball, noves jornades flexibles, mobilitat a l'empresa...)
- Les mesures preventives (avaluació de riscos, pla d'emergències, riscos psicosocials, mesures col·lectives i individuals, persones especialment sensibles o vulnerables...)

En aquestes dues línies és important a l'hora de negociar:

- Negociar la inclusió dintre de les clàusules dels convenis de l'existència d'un pla de contingències dins de l'empresa amb els continguts necessaris per fer front a les situacions que puguin aparèixer derivades de crisis sanitàries o econòmiques, identificant i determinant els factors de riscos i mesures preventives necessàries que disminueixin a l'empresa, per exemple, la probabilitat de contagi en cas actual del SARS-CoV-2.
- Negociar clàusules referents a la comissió de contingències derivada del propi pla de contingències com a grup encarregat del seu desenvolupament. Clàusules que facin referència a la seva composició, a la participació dels delegats i delegades de prevenció i del comitè de seguretat i salut...
- Cercar clàusules que garanteixin els drets de les persones treballadores en quant a les noves formes d'organització del treball (treball a distància, teletreball...) noves jornades laborals que permetin conciliar la vida laboral i familiar sense perdre competitivitat i guanyant en qualitat de vida.
- Garantir, més que mai, la seguretat i salut de les treballadores i treballadors més vulnerables amb la protecció de col·lectius particularment sensibles com dones embarassades, treballadors i treballadores amb discapacitat, d'edat avançada, menors o persones particularment sensibles a determinats riscos.
- Concretar clàusules sobre la salut mental i emocional dels treballadors i treballadores, i fer visible la importància dels riscos psicosocials en aquestes situacions d'emergència, durant i després de la crisi sanitària, per equiparar-los als riscos de seguretat i higiene. Amb propostes concretes per reforçar les polítiques preventives que actuen sobre els riscos psicosocials (avaluacions psicosocials, programes de seguiment i avaluació de l'estrès...).
- Establir clàusules per garantir el dret a la desconnexió digital.
- Negociar la possibilitat d'ajustar les jornades de treball per reduir la mobilitat amb l'efecte positiu directe sobre la salut de les persones (accidents in itinere, estrès de la conducció i dels desplaçaments...) i fomentar la mobilitat amb vehicles d'emissió zero i respectuosos amb el medi ambient.
- Negociar la valoració de revisió de l'avaluació de riscos, pla preventiu, pla d'emergències i de autoprotecció en situacions canviants com l'actual.
- Negociar la possibilitat d'establir canvis transitoris davant d'emergències com que la que estem vivint, previstos en l'organització del treball.
- Negociar la millora dels instruments de control, formació i informació de la prevenció de riscos laborals a les empreses, per vincular, conscienciar i motivar les empreses i les treballadores i treballadors de la importància d'executar i implicar-se en les conductes segures i saludables, sobretot en moments tan dramàtics com els que hem viscut amb la pandèmia de SARS-CoV-2, fomentant la cultura preventiva en totes les empreses i sectors econòmics.

Hem de saber impulsar una negociació amb un tarannà clarament preventiu, amb un enfocament integral de la salut laboral, aprenent de les situacions viscudes durant la pandèmia i cuidant

sobretot els aspectes de la prevenció de riscos relacionats amb drets fonamentals de les treballadores i treballadors.

Llista de comprovació per a delegats i delegades de prevenció

PREGUNTA	SI	NO	CONSIDERACIÓ	NORMATIVA APLICABLE
La vostra empresa té/ha previst el pla de contingències?			Demaneu per escrit a l'empresa un Pla de Contingències adaptat a les condicions i activitats de l'empresa	**Pla de contingències** Normativa: ISO 22301. Recomanacions CRL
Heu participat en l'elaboració del pla de contingències de l'empresa?			Reclameu per escrit la participació dels delegats i delegades de prevenció en el pla de contingències	**Participació delegats/ades de prevenció** Normativa: Art. 36 LPRL
L'empresa ha creat el Comitè de Contingències?			Reclameu per escrit la creació del Comitè de Contingències amb la participació de la representanció dels treballadors i treballadores	**Comitè de Contingències**
La teva empresa té un protocol d'actuació en casos de covid-19?			Reclameu per escrit la creació del protocol d'actuació en casos de Covid a l'empresa, amb la participació de les delegades i delegats de prevenció	**Protocol d'actuació enfront de la covid-19** Normativa: Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de covid-19
La teva empresa ha modificat o fet l'avaluació de riscos segons els nous riscos?			Reclameu la modificació o realització de l'avaluació de riscos de l'empresa segons els nous riscos derivats de la situació de pandèmia	**Avaluació de riscos** Normativa: Art. 16 LPRL Tríptic «La evaluación de riesgos laborales»
L'empresa ha identificat els treballadors i treballadores sensibles o vulnerables enfront de la covid-19?			Demaneu a l'empresa que el servei de prevenció identifiqui els treballadors i treballadores vulnerables o sensibles quant a la covid-19 i el llistat	**Treballadors/treballadores sensibles** Normativa: Art. 25 LPRL Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales

			de llocs amb menys risc	frente a la exposición al SARS-CoV-2
S'han establert mesures organitzatives per fomentar el teletreball?			Demaneu a l'empresa l'establiment del teletreball en aquells llocs de treball on sigui compatible i que garanteixi tots els drets dels seus teletreballadors/ores	**Teletreball** Normativa RESOLUCIÓ SLT/2700/2020
S'han establert mesures organitzatives per reduir la mobilitat a l'empresa?			Demaneu a l'empresa que estableixi mesures organitzatives per reduir la mobilitat a l'empresa, que fomenti l'ús de transport individual i les mesures preventives en compartir vehicle o durant l'ús de transport públic durant la jornada laboral i en anar i tornar de la feina	**Mobilitat** Normativa: RESOLUCIÓ SLT/2700/2020 «Quadern preventiu: La seguretat vial i els delegats i delegades de prevenció»
S'han establert mesures organitzatives per garantir la distància social als llocs de treball?			Reclameu a l'empresa que estableixi les mesures preventives per garantir la distància social als llocs de treball i zones comunes de l'empresa	**Distància social** Normativa: RESOLUCIÓ TSF/759/2020
S'han establert mesures organitzatives per a la coordinació de les activitats?			Reclameu a l'empresa que estableixi, dins del pla de contingències, les mesures de coordinació necessàries per garantir la seguretat de totes les treballadores i treballadors propis, subcontractats, autònoms, personal de serveis externs	**Coordinació d'activitats** Normativa: Art.24 LPRL Reial decret 171/2004 Tríptic «El delegado de prevención y la coordinación de actividades»
S'ha establert, a l'empresa, un protocol especial de neteja com estableix la normativa?			Reclameu a l'empresa un protocol de neteja i desinfecció de les instal·lacions i llocs de treball,	**Protocol de neteja i desinfecció** Normativa: Reial decret llei 21/2020

			maquinària, eines, vehicles, etc.	
S'han establert mesures organitzatives per informar sobre les normes de la covid-19 a l'empresa?			Sol·liciteu a l'empresa que informi totes les treballadores i treballadors, persones usuàries i clients de les normes per fer front a la covid-19 establertes a l'empresa	**Informació dels treballadors i treballadores** Normativa: Art 18 LPRL Tríptico el derecho a la información de los delegados de prevención
S'ha donat formació sobre la covid-19 a l'empresa als treballadors/ores?			Sol·liciteu a l'empresa la formació específica sobre la covid-19 a l'empresa a tots els treballadors/ores	**Formació dels treballadors/ores** Normativa: Art. 19 LPRL Tríptic «El derecho a la formación de los trabajadores»
S'ha instal·lat senyalització informativa sobre la covid-19 a l'empresa?			Reclameu a l'empresa que proporcioni i estableixi els canals adients perquè la informació arribi a tots els treballadors i treballadores, persones usuàries i clients, sobretot pel que fa referència a de les normes d'higiene respiratòria, rentat de mans i distància social a l'empresa	**Senyalització** Normativa: Reial decret 485/1997 Tríptic «Gestión de la prevención. Señalización»
S'ha entregat els EPIs necessaris per a la protecció dels treballadors i treballadores segons les indicacions del servei de prevenció?			Exigiu l'entrega dels EPIs disposats en l'avaluació de riscos pel servei de prevenció en aquells llocs de treball on sigui necessari, i la informació i formació sobre el seu ús i manteniment	**EPIs** Normativa: Reial decret 773/1997
S'ha previst dotació i subministrament fiable i constant de productes de neteja i desinfecció?			Reclameu el material necessari: gels hidroalcohòlics, mascaretes higièniques o quirúrgiques, paper per assecar les	**Neteja i desinfecció** Normativa: Reial decret llei 21/2020

			mans, papereres amb pedal, etc.	
S'han adoptat mesures de ventilació dels llocs de treball i zones comunes adients?			Reclameu la gestió de la renovació de l'aire ja sigui de forma natural o forçada per garantir la bona qualitat de l'aire	**Ventilació** Normativa Reial decret llei 21/2020

Recomanacions del Consell de Relacions Laborals de Catalunya per a empreses i treballadors/ores sobre actuacions vinculades a les situacions que es puguin produir per l'efecte del coronavirus SARS-CoV-2

Llei prevenció riscos laborals, LPRL 31/95

Estrategia de detección precoz, vigilancia y control de covid-19, Ministeri de Sanitat

Estrategia de vigilancia y control frente a covid-19 tras la fase aguda de la pandemia Ministeri de Sanitat

RESOLUCIÓ TSF/759/2020, de 22 de març, per la qual es concreten les mesures de distància entre treballadors i treballadores i amb les persones usuàries amb les quals interactuen en els centres de treball

Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales

Real Decreto Ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la covid-19

Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo

Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual

RESOLUCIÓ SLT/2700/2020, de 29 d'octubre, per la qual es prorroguen i es modifiquen les mesures en matèria de salut pública per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de covid-19 al territori de Catalunya

Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals (OTPRL)

L'Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals (OTPRL) és la nostra eina sindical per promoure la millora de les condicions de seguretat i salut de les treballadores i treballadors a la feina a través d'accions d'informació, assistència tècnica, divulgació i promoció del compliment de la normativa de prevenció de riscos laborals.

L'**OTPRL** proporciona informació, suport i assessorament tècnic a les persones interessades en la prevenció de riscos laborals, la salut i la seguretat a la feina i, de forma prioritària, als delegats i delegades de prevenció, per desenvolupar amb la màxima eficàcia totes les competències i facultats que la Llei de prevenció de riscos laborals els atorga.

Us oferim:

- Un servei d'assessorament personalitzat en les qüestions relatives a la covid-19 com ara mesures de prevenció, plans de contingència, protocol d'actuació, procediment d'actuació davant un cas d'infecció, drets dels treballadors i treballadores, participació de les delegades i delegats de prevenció, legislació, criteris d'actuació, i un llarg etcètera, dut a terme per un grup de tècnics de prevenció que disposen de tota la informació de forma actualitzada i veraç.
- Assessorament presencial amb cita prèvia a Barcelona:
  - via telefònica (93 304 68 32/33)
  - via correu electrònic (otprl@catalunya.ugt.org)
  - via web www.ugt.cat: http://www.ugt.cat/consultes-de-prevencio-de-riscos-laborals/
- Les nostres publicacions relacionades amb la covid-19: el resum de la jornada Covid-19: nous reptes, el vídeo de la jornada, el Glossari bàsic covid-19, la campanya covidconsells...
- Les nostres publicacions relacionades amb la prevenció de riscos laborals i salut laboral: tríptics, guies, revista trimestral *Sense Risc*, articles de premsa, novetats i notícies del món de la prevenció i altres eines preventives disponibles a la web de la UGT de Catalunya, www.ugt.cat.
- La resolució de consultes tècniques sobre prevenció de riscos laborals: elaboració d'informes, documents, cartes, estudis, denúncies, etc., per afavorir el compliment de la normativa i la participació dels treballadors i treballadores en la implantació de la prevenció a les empreses.
- L'organització de xerrades, jornades i actes divulgatius sobre novetats en matèria de prevenció de riscos laborals.
- Un servei d'informació i documentació (bibliografia, legislació, guies tècniques, etc.).

Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals
de la UGT de Catalunya

Rambla del Raval 29-35
08001 Barcelona

Tel.: 93 3046832-33

otprl@catalunya.ugt.org

Normativa

La normativa, els protocols i els procediments d'actuació estan en constant canvi i actualització per adaptar-se a la «nova normalitat», a les noves evidències científiques i a les dades epidemiològiques.

Per aquest motiu, és important conèixer qui genera aquesta normativa i on es poden trobar les actualitzacions.

Espanya

Tota la normativa estatal, es recull i actualitza de forma diària en el *Código electrónico COVID-19: Derecho Europeo, Estatal y Autonómico.*

Es classifiquen en:

- Declaració de l'estat d'alarma per la crisi sanitària covid-19 del març,que es va derogar
- Transició cap a una nova normalitat, de maig
- Declaració de l'estat d'alarma per contenir la propagació d'infeccions causades pel SARS-CoV-2 d'octubre
- Mesures de gestió de la crisi sanitària covid-19
  - mesures en matèria sanitària
  - mesures en matèria de seguretat, interior, trànsit i protecció civil
  - mesures en matèria de transport i mobilitat
  - mesures en l'àmbit de la defensa
  - mesures econòmiques
  - altres mesures

En l'àmbit laboral les normes més importants relacionades amb la covid-19 són:

Llei 31/1995 de prevenció de riscos laborals i la seva normativa de desenvolupament

Les normatives que protegeixen la seguretat i la salut dels treballadors i treballadores, com ara la Constitució Espanyola, l'Estatut dels Treballadors, la Llei 31/1995 i la seva normativa de desenvolupament, continuen essent aplicables. Encara que es pugui estar en estat d'alarma o hi hagi una normativa específica que afecti l'àmbit laboral, els drets de les persones treballadores no

es perden. Cal que les empreses i els treballadors i treballadores continuem amb el compliment de les normatives anteriors relacionades amb la salut laboral, a més de les noves específiques per aturar la covid-19.

Reial decret llei 28/2020, de 22 de setembre, de treball a distància

La disposició transitòria tercera estableix que per al treball a distància, com a mesura de contenció sanitària derivada de la covid-19, se segueix aplicant la normativa laboral ordinària i no les especificacions del treball a distància del RDL 28/2020. En tot cas, les empreses estan obligades a dotar dels mitjans, els equips, les eines i els consumibles que exigeix el desenvolupament del treball a distància, així com el manteniment que sigui necessari. Si s'escau, la negociació col·lectiva ha d'establir la forma de compensació de les despeses derivades per al treballador o la treballadora d'aquesta forma de treball a distància, si n'hi ha i no han estat ja compensades.

En la disposició addicional quarta s'estableix la consideració com a contingència professional derivada d'accident de treball de les malalties patides pel personal que presta servei en centres sanitaris o sociosanitaris com a conseqüència del contagi del virus SARS-CoV-2 durant l'estat d'alarma.

En la disposició final desena s'estableix la consideració excepcional com a situació assimilada a accident de treball dels períodes d'aïllament, contagi o restricció en les sortides del municipi on tinguin el domicili o el seu centre de treball les treballadores i treballadors com a conseqüència del virus de la covid-19.

Llei 2/2021, de 29 de març, de mesures urgents de prevenció, contenció i coordinació per fer front a la crisi sanitària ocasionada per la Covid-19.

Aquesta norma recull moltes de les normes que estaven vinculades a l'estat d'alarma. Té per objectiu establir les mesures urgents de prevenció, contenció i coordinació necessàries per fer front a la crisi sanitària ocasionada per la covid-19, així com prevenir posibles rebrots. A l'article 6 es legisla l'obligatorietat de l'ús de les mascaretes, i a l'article 7 s'especifiquen les activitats que ha de fer l'empresa per prevenir el contagi de la covid-19 a les empreses. També, l'obligatorietat de les treballadores/ors amb símptomes de covid-19 de quedar-se a casa. En el seu article 31.4 habilita el funcionariat i el cos tècnic de la Inspecció de Treball i Seguretat Social i habilitats, per vigilar i requerir i, si s'escau, estendre actes d'infracció, en relació amb el compliment per part de l'empresa de les activitats que ha de fer per prevenir el contagi de la covid-19.

Catalunya

A Catalunya, el recull amb la normativa sobre la situació de pandèmia pel SARS-CoV-2 es troba al Portal Jurídic de la Generalitat de Catalunya en apartats segons la temàtica que afecta, com ara economia i treball, salut i serveis socials, medi ambient, etc.

Actualment, en l'àmbit laboral català les normatives més importants són:

També fa extensives les Recomanacions del Consell de Relacions Laborals de Catalunya a les empreses i treballadors de Catalunya, establertes al document de **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**

Decret llei 30/2020, de 4 d'agost, pel qual s'estableix el règim sancionador específic per l'incompliment de les mesures de prevenció i contenció sanitàries per fer front a la crisi sanitària provocada per la covid-19

Estableix el règim sancionador aplicable a les infraccions comeses per l'incompliment de les mesures ja establertes i les que adoptin les administracions competents per fer front a la situació de crisi sanitària provocada per la covid-19, i determina els diferents incompliments segons la seva gravetat i la corresponent sanció econòmica, que va de 500 a 600.000 euros. Per exemple, es considera infracció lleu no portar la mascareta, infracció greu l'incompliment dels límits d'aforament establerts, i molt greu quan l'incompliment de l'aforament produeixi un risc o dany molt greu per a la salut de la població.

Resolució SLT/1587/2021, de 21 de maig, per la qual es prorroguen i es modifiquen les mesures en matèria de salut pública per a la contenció del brot epidèmic de la pandèmia de covid-19 al territori de Catalunya on s'estableixen les limitacions d'aforament, d'horaris i de concentració de persones.

Documentació d'interès

Documents de referència

Les diferents autoritats, ja siguin laborals o sanitàries, editen documents, procediments de referència o instruccions d'obligat compliment. Aquesta documentació normalment es publica a nivell estatal i després, a nivell autonòmic, a Catalunya es complementa amb les característiques específiques del model sanitari català.

Els documents generals de normativa de referència de les autoritats sanitàries per a l'empresa són:

ESPANYA	CATALUNYA
Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2	Guia d'actuació i col·laboració dels serveis de prevenció de riscos laborals per fer front a la pandèmia de covid-19
Estrategia de vigilancia y control frente a covid-19 tras la fase aguda de la pandemia	Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2

Aquests documents estan en continua actualització, per això és recomanable consultar el document en les pàgines oficials abans esmentades i revisar si hi ha actualitzacions abans de fer ús de qualsevol document.

Webs de consulta

En situació d'emergència sanitària, la sobreinformació pot posar en risc la salut de les persones. És l'anomenada *infodèmia*, que l'OMS defineix com la 'sobreabundància informativa falsa i la seva ràpida propagació entre les persones i mitjans'. Cal buscar informació veraç i actualitzada de llocs oficials o de reconegut prestigi.

Aquestes pàgines que recomanem tot seguit ofereixen informació i documents de referència que estan en contínua revisió.

Organització Mundial de la Salut (OMS) i Organització Internacional del Treball (OIT)

https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses

https://www.ilo.org/global/topics/coronavirus/lang--es/index.htm

Informació de com afecta la covid-19 i recomanacions a escala mundial tant en l'àmbit sanitari com laboral. Són molt recomanables els documents *Observatori de l'OIT: La covid-19 i el món del treball* i la secció de l'OMS *Consells per a la població sobre els rumors del nou coronavirus* . Idioma: castellà.

Agència Europea Seguretat i Salut en el Trabajo

https://osha.europa.eu/es/themes/covid-19-resources-workplace

Pàgina web de l'Agència Europea de Seguretat i Salut en el Treball on la Unió Europea ofereix els seus recursos *online* sobre prevenció de la covid-19 a la feina. Es divideix en quatre apartats: orientacions de la Unió Europea (UE) on s'ofereixen les guies pròpies de l'Agència i mètodes d'avaluació de riscos de la covid-19; teletreball amb informació per protegir-se mentres es teletreballa a casa; recursos de la UE i organitzacions internacionals on es poden trobar directrius i enllaços a les pàgines web de la Comissió Europea sobre covid-19 i agents biològics. També disposen d'agenda d'esdeveniments i notícies d'interès. Idioma: castellà, a més de tots els oficials a la UE.

European Centre for Disease Prevention and Control

https://www.ecdc.europa.eu/en

Agència europea de prevenció i control de malalties. S'hi poden trobar els criteris europeus sobre avaluació del risc de la covid-19, introducció i priorització de vacunacions, dades epidemiològiques a nivell europeu, orientacions per a l'alta i finalització de l'aïllament de persones amb covid-19 i un llarg etcètera. Idioma: anglès.

Ministeri de Sanitat

https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm

En aquesta pàgina web es troben tots els documents de referència del Govern estatal. Es divideix en 6 seccions: *Situació actual*, on es troben les dades estadístiques; *nova normalitat*, on s'expliquen les fases i les mesures de prevenció per a cada fase; *Informació per a la ciutadania*, on es poden trobar diferents documents per a l'ús individual; *Documents tècnics per a professionals*, on hi ha tots els documents de referència que utilitzen els professionals sanitaris així com els serveis de prevenció, empreses, etc. En aquest apartat podem trobar guies sectorials per a la prevenció i el control de la covid-19, com ara càrnies, agrícoles, transport, etc., *Informació per a premsa* i, finalment, *Spain Travel Health* amb els requisits de control sanitari per viatjar a Espanya. Idioma: castellà.

Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball (INSST)

https://www.insst.es/espacio-campana-covid-19

L'INSSL és l'òrgan cientificotècnic especialitzat del Ministeri de Treball i Economia Social que té com a missió l'anàlisi i l'estudi de les condicions de seguretat i salut a la feina, així com la promoció i el suport per a la seva millora. Depèn del Ministeri de Treball. A la seva web disposa d'un apartat covid-19 on a més dels documents de referència del Ministeri de Sanitat, s'ofereixen molts documents propis de directrius de bones pràctiques en diferents sectors, com ara logística, reparació i manteniment, serveis socials, indústria i un llarg etcètera. Aquests documents son recomanacions, però no obligacions. Idioma: castellà.

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

https://canalsalut.gencat.cat/ca/inici

L'estructura de la web del Departament de Salut és molt similar a la del Ministeri. Hi ha quatre seccions: informació per a la ciutadania, informació per als professionals, salut i escola, mesures per contenir els brots. S'hi troben els documents de referència per a les empreses i documents per a la ciutadania, amb les mesures preses per aturar la covid-19, consells, notícies relacionades amb la covid-19, dades d'evolució de casos a Catalunya, vídeos explicatius, etc., així com documents de referència per al personal sanitari. Idioma: català.

Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya

https://treball.gencat.cat/ca/ambits/seguretat_i_salut_laboral/riscos_i_condicions_treball/mesures_per_risc/coronavirus/

A la web de Treball hi trobem la secció Coronavirus SARS-CoV-2, on s'ofereix informació relativa a la salut laboral i la covid-19, com ara normativa, recomanacions de mesures preventives per sectors, i documents propis de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral. Destaquen els documents de preguntes amb resposta sobre covid-19 i treball, sobre neteja i desinfecció, obres de construcció, protecció respiratòria, distància de seguretat, pantalles facials, etc. Idioma: català.

Consell de Relacions Laborals (CRL)

https://treball.gencat.cat/ca/consell_relacions_laborals/el_crl/activitat/activitat/mesurescoronavirus/

El Consell de Relacions Laborals, del qual la UGT de Catalunya forma part, ha aportat propostes de mesures per prevenir contagis i pal·liar els efectes socioeconòmics derivats de la covid-19 i ha acordat el document *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*, que s'ha anat actualitzant a mesura que l'evolució de la situació ho ha requerit. Idioma: català.

Agència de Salut Pública de Barcelona

https://webs.aspb.cat/covid19/

L'Agència de Salut Pública de Barcelona té una pàgina específica sobre la covid-19. Està dividida en apartats que interessen la ciutadania en general sobre temes molt variats: preguntes i respostes, dades, salut ambiental, escola, salut comunitària, mesures de seguretat alimentària amb relació a la covid-19, temes laborals, proves de detecció, covid-19 i mosquits, sexe i covid-19...

Abreviacions

ARN: àcid ribonucleic

BOE: Butlletí Oficial de l'Estat

CAP: centre d'atenció primària

CE (o marca CE): conformitat europea

CO2: diòxid d'oxigen

CRL: Consell de Relacions Laborals

CSS: comitè de seguretat i salut

DP: delegat o delegada de prevenció

EPI: equip de protecció individual

ERTO: expedient de regulació temporal d'ocupació

ET: estatut dels treballadors

ETT: empresa de treball temporal

FAQS, *frequently asked question(s*): preguntes freqüents

HEPA (*high efficiency particulate air*): filtre d'aire de partícules d'alta eficiència

ICAM: Institut Català d'Avaluacions Mèdiques

ICSST: Institut Català de Seguretat i Salut en el Treball

Ig: immunoglobulina

INSST: Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball

IT: incapacitat temporal

ITSS: inspecció de treball i seguretat social

FFP1, FFP2, FFP3 (*filtering facepiece):* mascareta filtrant 1, 2, 3

LOPD: Llei orgànica de protecció de dades

LPRL: Llei de prevenció de riscos laborals

NR: nivell de risc

OIT: Organització Internacional del Treball

OMS: Organització Mundial de la Salut

OTPRL: Oficina Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals

PCR: prova diagnòstica basada en la reacció en cadena de la polimerasa

PNV (*virtual private network*): xarxa virtual privada

R/NR: reutilitzable / no reutilitzable

RD: Reial decret

REACH (*registration, evaluation, authorisation and restriction of chemicals*): registre, avaluació, autorització i restricció de substàncies i barreges químiques

RITE: Reglament d'instal·lacions tèrmiques dels edificis

SP: servei de prevenció

TIC: tecnologies de la informació i la comunicació

TRLGSS: text refós de la Llei general de la Seguretat Social

UE: Unió Europea

UGT: Unió General de Treballadors

UNE EN (Una Norma Española European Normes): versió oficial en espanyol de les normes europees.

UV (llum): llum ultraviolada

VIH: virus de la immunodeficiència humana

Bibliografia

Agència de salut pública de Barcelona (ASPB). **L'aire condicionat i la covid-19: consideracions de salut pública.**
https://www.aspb.cat/documents/aire-condicionat-covid19/
[Consulta: novembre 2020]

Agència de Salut Pública de Barcelona. **Proves de detecció de la covid-19: Preguntes i respostes.**
https://www.aspb.cat/documents/proves-deteccio-covid19/
[Consulta: octubre 2020]

Ajuntament de Barcelona. **Cabàs emocional.**
https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatisalut/es/canal/cabas-emocional
[Consulta: novembre 2020]

ANEDA. ***Guía de buenas prácticas y protocolo de medidas preventivas en el sector de la distribución automática (vending) ante los efectos del coronavirus-covid-19.***
http://img.cloud-services.es/europreven/Documentos/GUIA_DE_BUENAS_PRACTICAS_Y_PROTOCOLO_DE_MEDIDAS_PREVENTIVAS_De_8_mayo_2020.pdf
[Consulta: novembre 2020]

ASEPEYO. **Evaluación del riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en la empresa.**
https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/Evaluaci%C3%B3n-riesgo-exposici%C3%B3n-COVID19.pdf
[Consulta: novembre 2020]

ASEPEYO. **La importancia del ajuste de las mascarillas antes, durante y después de la pandemia.**
https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/IMPORTANCIA-DEL-AJUSTE-DE-LAS-MASCARILLAS-OK.pdf
[Consulta: abril 2021]

Col·legi de Metges de Barcelona. **Protocol d'higiene del lloc de treball.**
https://www.comb.cat/Upload/Documents/8845.PDF
[Consulta: octubre 2020]

Consell de relacions laborals (CRL). Departament de Treball, Afers Socials I Famílies. Generalitat 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.**
https://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/01departament/coronavirus/recomanacions-empreses-treballadors-crl.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Consejo General de Colegio farmacéuticos. **CORONAVIRUS: covid-19 Informe técnico. Julio 2020.**
https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/Asesoramiento-salud-publica/infeccion-coronavirus-2019-nCoV/Documents/Informe-tecnico-Coronavirus.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Consejo General del Poder Judicial. JDO. DE LO SOCIAL N. 1 SEGOVIA **AUTO: 00016/2020**
http://www.poderjudicial.es/search/openDocument/23950a81d8c67b14
[Consulta: novembre 2020]

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Canal Salut. **Recomanacions generals.**
https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciutadania/prevencio/recomanacions-generals/
[Consulta: octubre 2020]

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. **Higiene de les mans. Tècnica del rentat de mans amb sabó (infografies).**
https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2572/Higiene_mans_t%c3%a8cnica_rentat_sab%c3%b3_40_60_segons_2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y
[Consulta: octubre 2020]
https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-sabo.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. **Higiene de les mans. Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol (infografia).**
https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/rentat-de-mans-alcohol.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. **Nota informativa sobre alertes relacionades amb mascaretes il·legals del tipus equip de protecció individual (EPI).**
https://www.comll.cat/wp-content/uploads/2020049-actualitzacio-mascaretes-il-c2-b7legals.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Departament de Salut. Generalitat de Catalunya**. Gestió emocional.**
https://gestioemocional.catsalut.cat/
[Consulta: octubre 2020]

Departament de Treball, Afers Socials I Famílies. Generalitat de Catalunya. **Recomanacions sobre l'ús de protecció respiratòria davant el SARS-CoV-2.**
https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/documents/04_-_riscos_i_condicions_de_treball/riscos_laborals/coronavirus/Recomanacions-proteccio-respiratoria_-270420.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Secretaria General de Sanidad. **Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus (covid-19)**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/20200317_Preguntas_respuestas_2019-nCoV.pdf
[Consulta: novembre 2020]

Enfermería TV. **Todo lo que debes saber sobre los tipos de tests diagnósticos de covid-19**
https://enfermeriatv.es/es/el-mejor-metodo-diagnostico/
[Consulta: octubre 2020]

Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales. ***Revista ASTURIAS PREVENCIÓN*, 36. Monográfico covid-19.** Julio 2020.
http://www.iaprl.org/images/contenidos/biblioteca-publicaciones-y-campanas/publicaciones/revista-asturias-prevencion/asturias_prevencion_36_v2.pdf
[Consulta: novembre 2020]

Institut català de seguretat i salut laboral (ICSST). Departament de Treball, Afers Socials I Famílies. Generalitat de Catalunya. **Preguntes més freqüents sobre neteja i desinfecció d'espais en relació al SARS-CoV-2.**
https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/documents/04_-_riscos_i_condicions_de_treball/riscos_laborals/coronavirus/FAQ-NETEJA-I-DESINFECCIO_15072020.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Institut català de seguretat i salut laboral (ICSST). Departament de Treball, Afers Socials I Famílies. Generalitat de Catalunya. **Preguntes i respostes sobre el SARS-CoV-2 i el treball.**
https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/documents/04_-_riscos_i_condicions_de_treball/riscos_laborals/coronavirus/FAQS-SARS-COV2-SSL-TECNIQUES-12062020.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Institut català de seguretat i salut laboral (ICSST). Departament de Treball, Afers Socials I Famílies. Generalitat de Catalunya. **Recomanacions sobre la distància de seguretat per evitar el contagi del coronavirus SARS-CoV-2.**
https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/documents/04_-_riscos_i_condicions_de_treball/riscos_laborals/coronavirus/DISTANCIA-DE-SEGURETAT_12062020.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Institut Català de Seguretat i Salut Laboral (ICSST). Departament de Treball, Afers Socials I Famílies. Generalitat de Catalunya. **Preguntes més freqüents en relació amb l'ús de pantalles facials.**
https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/documents/04_-_riscos_i_condicions_de_treball/riscos_laborals/coronavirus/FAQ-PANTALLES-FACIALS-030620.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. **Límites para exposición profesional para agentes químicos en España. 2019.**
https://www.insst.es/documents/94886/188493/L%C3%ADmites+de+exposici%C3%B3n+profesional+para+agentes+qu%C3%ADmicos+2019/7b0b9079-d6b5-4a66-9fac-5ebf4e4d83d1
[Consulta:novembre 2020]

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. **Prevención de riesgos psicosociales en situación de Trabajo a distancia debida al COVID-19. Recomendaciones para el empleador.**
https://www.insst.es/documents/94886/712882/Riesgos+psicosociales+y+trabajo+a+distancia+por+Covid-19.+Recomendaciones+para+el+empleador.pdf/70cb49b6-6e47-49d1-8f3c-29c36e5a0d0f
[Consulta: novembre 2020]

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. ***Aspectos psicosociales frente al COVID-19***. (**Tríptic**)
https://www.insst.es/documents/94886/716213/Aspectos+psicosociales+frente+al+COVID-19.+Recomendaciones+preventivas+para+empresas+con+actividad+presencial/9806feaa-288c-43f6-a224-bfdf9db6719f
[Consulta: novembre 2020]

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. **Recomendaciones sobre el uso de instalaciones de climatización en edificios a fin de prevenir la propagación del coronavirus, SARS-CoV-2 (Infografía).**
https://www.insst.es/documents/94886/716213/Recomendaciones+sobre+el+uso+de+instalaciones+de+climatización+en+edificios+a+fin+de+prevenir+la+propagación+del+coronavirus+SARS-CoVD-2.pdf/b581bca1-1b62-49ec-abad-6d4bd0889616
[Consulta: novembre 2020]

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. **La ventilación como medida preventiva frente al coronavirus SARS-CoV-2.**
https://www.insst.es/documents/94886/712877/La+ventilaci%C3%B3n+como+medida+preventiva+frente+al+coronavirus+SARS-CoV-2.pdf/7d80e9f3-2b44-7e37-8af2-7ab105621070?t=1613656763674
[Consulta: abril 2021]

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consejería de Economía, Empleo y Competitividad. Comunidad de Madrid. **Preguntas frecuentes. Prevención de riesgos laborales en relación con el covid-19.**
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/aud/empleo/preguntas_frecuentes_irsst_8_de_mayo.pdf
[Consulta: novembre 2020]

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consejería de Economía, Empleo y Competitividad. Comunidad de Madrid. **Prevención psicosocial frente al coronavirus combatiendo tu estrés. Resiliencia**.
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/aud/empleo/combatiendo_el_estres_resiliencia_2a_f_a4-2.pdf [Consulta: novembre 2020]

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consejería de Economía, Empleo y Competitividad. Comunidad de Madrid. **Prevención psicosocial frente al coronavirus identifica tu estrés.**
http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM099999.pdf [Consulta: novembre 2020]

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Consejería de Economía, Empleo y Competitividad. Comunidad de Madrid. **Prevención psicosocial frente al coronavirus. Superando el estrés.**
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/aud/empleo/guia_riesgos_psicosociales.pdf
[Consulta: novembre 2020]

INVASSAT. Institut Valencià de la Seguretat i Salut en el Treball. **Apunts tècnics de l'Invassat. 20/2. Teletreball: consideracions per al compliment de la Llei de prevenció de riscos laborals.**
http://www.invassat.gva.es/documents/161660384/169512140/AT-200201+Teletreball+-+consideracions+per+al+compliment+de+la+Llei+de+Prevenci%C3%B3%20 [Consulta: novembre 2020]

Ministerio de Consumo. **¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf [Consulta: octubre 2020]

Ministerio de Sanidad. **Nota interpretativa de los escenarios de riesgo de exposición establecidos en el procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (SARS-CoV-2)** 06.07.2020

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/NOTA_INTERPRETATIVA_TABLA_1_PROCEDIMIENTO_SPRL.pdf; [Consulta: octubre 2020]

Ministerio de Sanidad. **Información para la ciudadanía.** (2 vídeos: **Cómo usar la mascarilla de forma segura** y **Consejos para una correcta manipulación de las mascarillas**).
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/ciudadania.htm [Consulta: novembre 2020]

Ministerio de Sanidad. **Nota sobre la utilización de desinfectantes de uso profesional por las empresas de limpieza.**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/notaUtilizacionDesinfectantesUsoProfesional.pdf [Consulta: novembre 2020]

Ministerio de Sanidad**. Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2.**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Proteccion_Trabajadores_SARS-CoV-2.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Ministerio de Sanidad. **Productos virucidas autorizados en España.**
https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Listado_virucidas.pdf
[Consulta: novembre 2020]

Ministerio de Sanidad. **¿Qué puedo hacer para protegerme del coronavirus y de otros virus respiratorios? (Infografía).**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_como_protegerse.jpg
[Consulta: octubre 2020]

Ministerio de Sanidad. **Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto del covid-19.** 10 de junio de 2020.
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Recomendaciones_mascarillas_ambito_comunitario.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Ministerio de Sanidad. **Impacto emocional por covid-19.**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/img/COVID19_gestion_emocional.jpg
[Consulta: novembre 2020]

Ministerio de Sanidad. **Medidas higiénicas para la prevención de contagios del Covid-19.**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf
[Consulta: novembre 2020]

Ministerio de Sanidad. **Buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas para la prevención de contagios delcovid-19.**
https://www.mscbs.gob.es/gabinetePrensa/notaPrensa/pdf/GUIA110420172227802.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Ministerio de Sanidad – IDAE. **Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-CoV-2.**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Recomendaciones_de_operacion_y_mantenimiento.pdf
[Consulta: novembre 2020]

Ministerio de sanidad. **Información y pautas generales para mujeres embarazadas en situación de confinamiento.**
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Pautas_mujeres_embarazadas.pdf
[Consulta: novembre 2020]

Organització internacional del treball (OIT). **Managing work-related psychosocial risks during the covid-19 pandemic.**
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_748638.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Organització mundial de la salut (OMS). **Limpieza y desinfección de las superficies del entorno inmediato en el marco de la covid-19.**
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332168/WHO-2019-nCoV-Disinfection-2020.1-spa.pdf
[Consulta: octubre 2020]

OSALAN. Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. **Plan de contingencia covid.**
https://www.osalan.euskadi.eus/s94-contresu/es/contenidos/informacion/procedimiento_coronavirus/es_def/adjuntos/plan-contingencia-covid-es.pdf
[Consulta: octubre 2020]

Quirón salud. **Pruebas para la detección del Coronavirus covid-19**.
https://www.quironsalud.es/es/pruebas-deteccion-coronavirus-covid-19.
8 d'octubre 2020 [Consulta: octubre 2020]

Servei de Coordinació d'Actuacions de Salut Laboral Generalitat de Catalunya. ***Guia d'actuació i col·laboració dels serveis de prevenció de riscos laborals per fer front a la pandèmia de covid-19***.
https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/guia-serveis-prevencio-riscos.pdf
[Consulta: novembre 2020]

Sociedad Española de Psiquiatría. **Cuidando la salud mental del personal sanitario**.
http://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20personal%20sanitario.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT. Secretaría de salud laboral y medio ambiente de UGT. **Información sindical básica para delegados y delegadas de prevención de riesgos laborales ante el coronavirus.**
https://www.ugt.es/sites/default/files/informacion-sindical-basica-delegados-coronavirus.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT. Vicesecretaría General Departamento Confederal de la Mujer Trabajadora. **Consultas sobre aplicación de los derechos de conciliación durante la situación de crisis sanitaria covid-19.**

https://www.ugt.es/sites/default/files/guia_consultas_conciliacion_covid19_2.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT. Servicios de estudios. ***Relaciones laborales, Covid y protección de datos***.
http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/especial_covid-19/Relaciones_laborales_covid_y_proteccion_de_datos_ugt.pdf
[Consulta: maig 2021]

UGT. ***Guía laboral pràctica para afrontar la crisis del covid-19***.
https://www.ugt.es/sites/default/files/guia_laboral_practica_para-afrontar-crisis_covid19_ugt.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT. ***Guía práctica ante el retorno al trabajo en el periodo de crisis covid-19***.
https://www.ugt.es/sites/default/files/guia_practica_ante_el_retorno_al_trabajo-covid19_0.pdf
[Consulta:novembre 2020]

UGT Asturias. Oficina Técnica de Salud Laboral. **Prevención de riesgos laborales en la negociación colectiva aspectos básicos.**
http://portal.ugt.org/saludlaboral/publicaciones_new/files_asturias5/publication.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT Cantabria. **El delegado de prevención ante el coronavirus.**
https://www.ugtcantabria.org/wp-content/uploads/guia-delegado-ante-el-COVID.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT de Catalunya. **Sensibilidad Química Múltiple**. Ficha de prevención. Núm.3.
http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/higiene_industrial/sensibilidad_quimica_2016.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT de Catalunya. ***Gestión de la Formación de las personas trabajadoras en materia preventiva***. **(Tríptic)**
http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/gesti%C3%B3_de_la_prevenci%C3%B3/colleccio_de_triptics_de_gestio/El_derecho_de_formacion.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT de Catalunya. **Derecho de participación en prevención de riesgos laborales. (Tríptic).**
http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/gesti%C3%B3_de_la_prevenci%C3%B3/colleccio_de_triptics_de_gestio/derecho_de_participacion_2016_web.pdf
[Consulta:novembre 2020]

UGT de Catalunya. **El teletreball com a eina i escenari laboral**.
http://ugt-cat.net/subdominis/premsa/el_teletreball_com_a_eina_i_escenari_laboral.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT de Catalunya. ***Delegados de prevención y la coordinación de las actividades empresariales***. **(Tríptic).**
http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/gesti%C3%B3_de_la_prevenci%C3%B3/coordinacion_actividades_empresariales_2016_web.pdf
[Consulta: novembre 2020]

UGT de Catalunya. ***Treballar sense estrès*** **(Tríptic).**

http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/psicosociologia/triptic%20estres_laboral.pdf
[Consulta: novembre 2020]