



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

## MARC D'ELABORACIÓ I GOVERNANÇA DEL PLA

El present document, a data 07/05/2020 es presenta com a Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat a TMB.

Aquest Pla serà consultat als representants legals del treballadors en el comitè de seguretat i salut i l'elevàrà al **XXXXXXXXXXXX** per la seva aprovació. Una vegada aprovat servirà de base tècnica per poder desenvolupar els següents passos.

**L'actualització i vigència del pla estarà en permanent revisió en base a les normes que puguin anar actualitzant les diferents Autoritats i Administracions.**

L'elaboració del present Pla, mitjançant la interacció entre els diferents intervinents pretén garantir la visió de conjunt necessària per liderar aquesta crisi.

Quan s'aprovi aquest document, serà necessària l'harmonització i coordinació des de el Comitè de Direcció perquè cada Àrea desenvolupi els seus propis plans sectorials.

### OBJECTIU:

Definir els criteris de referencia necessaris per poder concretar el conjunt d'accions per aquesta fase de desconfinament gradual i de nova normalitat que caldran desenvolupar en els diferents àmbits per tal de protegir la salut i seguretat del personal de TMB.

### ÀMBITS

1. Sistema de vigilància identificació i seguiment casos i contactes
2. Mesures de protecció individual
3. Mesures de protecció col·lectiva amb intervenció en els espais físics de treball
4. Pla de retorn de les persones més vulnerables a Covid-19
5. Diagnòstic serològic
6. Sistema sanitari
7. Personal extern
8. Mesures informatives

### 1. AMBIT SISTEMA DE VIGILÀNCIA, IDENTIFICACIÓ I SEGUIMENT DE CASOS I CONTACTES

Les accions principals en l'àmbit del sistema de vigilància són:



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

- La **identificació i aïllament de casos** amb la realització de proves de confirmació microbiològica a tota persona que, iniciada la seva jornada laboral o posteriorment, manifesta indisposició amb simptomatologia compatible amb Covid-19.

La persona en el primer supòsit, ho comunicarà a la prefectura i es retirarà al seu domicili per iniciar l'aïllament preventiu i contactarà amb el seu metge del CAP. La prefectura ho comunicarà al SP.

Un sanitari del servei de prevenció contactarà amb la persona, dins de les primeres hores i si persisteixen els símptomes suggestius de Covid\_19, li farà arribar, al seu domicili en un termini de 5-7 dies un test PRC-RT per la confirmació diagnòstica. Es valorarà si haguessin pogut donar-se contactes estrets amb el possible cas, tot i que, si es compleixen les mesures de protecció individual, haurien de ser inexistents. En cas que n'hi hagi es procedirà al seu aïllament domiciliari.

Si el resultat es positiu es notificarà com a cas nou de Covid-19 confirmat. Si es negatiu no es pot descartar la malaltia.

Ambdues situacions la persona ho posarà en coneixement del seu metge de família i seguirà sota vigilància i tractament mèdic al sistema públic de salut.

- La **identificació i aïllament de contactes** laborals amb la realització de proves de confirmació microbiològica a tota persona que, iniciada la seva jornada laboral i durant l'exercici de la seva activitat laboral pateixi un incident per contacte estret, sense mesures de protecció individual, amb un company o client simptomàtic compatible amb Covid-19.

La persona identificada es retirarà al seu domicili per iniciar l'aïllament preventiu i contactarà amb el seu metge del CAP. En el cas que el servei de prevenció no estigui informat, la prefectura els hi comunicarà.

Un sanitari del servei de prevenció contactarà amb la persona, dins de les primeres 48 hores i als 5-7 dies li farà arribar un test PRC-RT per la confirmació diagnòstica.

Si el resultat es positiu es notificarà com a nou cas de Covid-19 i seguirà sota vigilància i tractament del seu metge de família. Si el resultat es negatiu es posarà en coneixement del seu metge de família per la seva valoració

- La **implementació del sistema de vigilància** amb la base de dades centralitzada a la unitat sanitària del servei de prevenció tal com s'ha dut a terme fins ara, ens permetrà seguir



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

- **VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO** -

disposant d'indicadors que contribueixin a tenir la informació necessària per la presa de decisions durant la progressió del desconfinament gradual i dins la nova normalitat.

- La **detecció corporal de temperatura** a l'entrada dels centres de treball no es una mesura de prevenció obligatòria en el moment actual i si es decideix dur a terme s'ha de fer en unes determinades condicions que siguin per a tot el personal i no vulnerin el dret a la intimitat de les persones.

La seva aplicació pot ser interessant, especialment, abans d'entrar en escenaris amb situacions presencials de moltes persones i possibles aglomeracions de gent on no es pugui garantir la distància mínima de seguretat com podria ser en espais tancats o oberts amb alta concentració de persones.

En aquesta fase de transició i tenint en compte que, fins el moment actual, no existeix cap recomanació de les autoritats sanitàries per la seva aplicació al centres de treball, a TMB no es considera indicat adoptar aquesta mesura de manera generalitzada però **si s'ha considerat convenient aplicar-la, des de la fase de confinament i mantenir-la vigent en els centres de control** per la seva criticitat i com una mesura addicional per tal de detectar persones amb febre i evitar el seu accés i possibles contagis que, tenint en compte el numero d'operadors que treballen en aquest centres la presència d'una persona contagiada i la necessitat d'aïllament de les altres podria provocar l'aturada de la activitat d'aquest centres i per tant de la xarxa de transport.

## AMBIT DE MESURES DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

La **higiene de mans** és una mesura essencial de prevenció i control de la infecció. Es pot fer amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica segons disponibilitat i espai.

Segons evidència científica actual, l'extensió o el contagi persona a persona del COVID19 es controlable mitjançant mesures bàsiques de protecció i higiene que es podrien desplegar tenint en compte els següents elements:

- Rentar-se les mans de manera freqüent, preferiblement amb aigua i sabó o amb solucions hidroalcohòliques en cas de no disposar d'aigua i sabó.
- Tapar-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en el moment de tossir o esternudar i rentar-se les mans de seguida.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

- Evitar el contacte proper amb persones que tinguin símptomes d'infecció respiratòria (tos o esternuts, fonamentalment). En cas que es manipuli algun objecte d'aquelles persones, cal rentar-se després les mans.
- Evitar compartir menjar i estris (coberts, gots, tovallons, mocadors,...) i d'altres objectes, sense netejar-los degudament.
- Abstenir-se de tocar-se la boca, nas i ulls, després de manipular objectes de tercers sense, abans, haver-se rentat les mans. Sempre que sigui possible fer una neteja previa d'aquests objectes amb aigua i sabó o amb una mica de lleixiu.
- Netejar amb els productes habituals de neteja, al inici de cada servei, els elements d'ús compartit del propi espai de treball (pupitre de conducció, cabines de gestió d'estació, taules de treball, etc) i amb contacte més directe amb les mans com telèfon, teclats, pulsadors, volant, manipulador, comandaments de màquines, etc.

Per tal de facilitar aquesta higiene de mans, es recomana ubicar dispensadors d'hidrogenol alcohòlic als espais següents:

- Just a l'entrada i sortida del centre de treball, als espais compartits com ara sales de reunions i de formació, sales d'emmagatzematge, menjadors, sales d'espera i vestíbuls d'ascensors.
- Distribuïts als entorns de treball per fer-los servir abans i després d'utilitzar eines o objectes compartits (interruptors, telèfon, impressora amb pantalla tàctil, caixa enregistradora, armaris, maquinària).

***RECORDAR QUE: Aquestes mesures s'han de sumar a les mesures de seguretat pròpies de cada lloc de treball establertes a les respectives avaluacions de riscos.***

## DISTÀNCIA MÍNIMA DE SEGURETAT

Durant totes les activitats i tasques que es duguin a terme durant aquesta període excepcional, cal assegurar el manteniment d'una distància mínima de seguretat entre persones, o bé, establir mesures de protecció col·lectiva (barreres físiques) que evitin contacte proper i de certa durada..



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

Cal distingir dos situacions:

- a) Distància entre treballadors: segons la RESOLUCIÓ TSF/759/2020, de 22 de març, de la Generalitat de Catalunya, es respectarà una **distància mínima de 1,5 metres entre treballadors** en tots els casos. Sempre que sigui factible, aquesta distància serà incrementada fins els 2 metres.
- b) Distància amb públic, passatge i terceres persones: s'indica la **distància mínima de 2 metres**.

## MASCARETES FACIALS

Les mascaretes són fonamentals per a disminuir l'eficàcia del contagi. A més a més, donada l'existència d'un percentatge significatiu d'individus asimptomàtics s'està analitzant com una de les vies principals de propagació de la malaltia, l'ECDC (de l'anglès, European Centre for Disease Prevention and Control) recomana l'ús preventiu de les mascaretes facials per a tota la població. És suficient cobrir nas i boca, amb qualsevol teixit, per a evitar la capacitat infectiva d'individus asimptomàtics.

No obstant, l'ús de mascaretes facials només s'ha de considerar com una mesura complementària i no com una substitució de les mesures preventives establertes, com ara el distanciament físic, la higiene de les mans meticulosa i d'altres (evitar tocar la cara, el nas, els ulls i la boca, etc.).

## CRITERIS D'UTILITZACIÓ DE MASCARETES FACIALS A TMB:

Segons indicació del govern, Ordre TMA384/2020 de data 3 de Maig, a partir del 4 de maig **es obligatori l'ús de mascareta facial per tots els treballadors del transport públic que estiguin en contacte directe amb el client.**

També està recomanada com a us generalitzat i essent essencial quan no es pugui garantir la distància de separació mínima.

En concret i més enllà de dur-la obligatòriament en tots aquells col·lectius amb contacte amb el client, la utilització de mascaretes també serà obligatòria en funció del criteris següents:



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

## - Impossibilitat de mantenir la distància mínima de seguretat

- Quan les tasques requerides per mantenir el servei es facin entre dos o més persones, sense que sigui possible mantenir la distància de seguretat o interposar proteccions col·lectives que separin físicament a aquestes persones per tal d'evitar evitar contactes directes o quan es facin desplaçaments amb vehicles de manteniment, VAFs, etc.
- En espais compartits, com ara sales de descans, sales de replanificació o sales de reunió o de formació on, en un moment donat, no es pugui garantir la distància de seguretat degut a que la ocupació superi l'aforament màxim permès d'un 1/3 de la seva capacitat total però en cap cas en número de persones serà superior al 50% del total d'aquest aforament.

En aquestes situacions totes les persones portaran, com a mínim, una màscara quirúrgica.

## - Durant la prestació de primers auxilis.

Cal tenir en compte que en aquesta situació difícilment es podrà mantenir la distància de seguretat i com, segurament, existeixi un contacte físic, es obligatori utilitzar l'EPI de protecció respiratòria (Mascara KN95/FFP2).

En una situació en el calgui atendre a una persona indisposada, mantenint la distància mínima de seguretat, encara que presentin tos o esternuts però sense que hagi contacte físic, es recomanable atendre-la amb mascareta quirúrgica o KN95.

## - Durant els desplaçaments "in missió" en transport públic incloent l'accés i permanència a zones de pública concurrència de la xarxa durant les hores de servei: vestíbuls, andanes, enllaços, etc.

Caldrà fer servir mascareta quirúrgica

## - Quant sigui citat a visita mèdica a les unitats sanitàries de l'empresa



Transports Metropolitans  
de Barcelona

**SST** | Salut i seguretat  
en el treball

# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

- **VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO** -

Caldrà fer servir mascareta quirúrgica

## UTILITZACIÓ FORA DELS CENTRES DE TREBALL DE TMB:

- Quan sigui indicat per les autoritats sanitàries
- Quan mantingueu una qualsevol activitat social (anar a comprar, acompanyar gent gran, etc.) on no sigui possible mantenir la distància de seguretat.
- En cas que estigueu en situació d'aïllament domiciliari indicada pel personal sanitari.
- Si entreu en contacte amb algú que estigui en situació d'aïllament indicat per personal sanitari i compartiu el mateix espai.

*Veure l'annex 1 per com col·locar-se i treure una mascara de protecció*

## GUANTS DE PROTECCIO:

La via d'entrada del virus no es cutània i l'ús de guants pot donar una falsa sensació de seguretat que és perillosa ja que en el cas de tenir contacte amb el virus, aquest perviu i estarà a la superfície del guant i en contacte amb la boca o el nas el risc és exactament el mateix que si ho fas sense guants. La seva utilització també podria augmentar el risc de contagi en el cas que no s'extreguin de forma correcta.

En el moment actual cap organisme ni norma recomana l'ús de guants per una activitat que no estigues regulada anteriorment com, per exemple, la manipulació d'aliments. Tampoc la OMS ni les Autoritats sanitàries han fet cap indicació al respecte. Per tot això, el servei de prevenció considera que l'ús generalitzat de guants, en relació a la protecció front la malaltia Covid\_19 no està indicada a TMB.

***L'ús de guants quedarà restringit com a EPI per la prestació de primers auxilis i pel personal sanitari sempre que es faci una atenció dels treballadors que requereixin contacte físic.*** *Veure l'annex 1 per les instruccions de com col·locar-se i treure els guants.*

***RECORDAR QUE: Aquesta mesura en cap cas substitueix l'ús dels EPIs pròpies de cada lloc de treball establerts a les respectives avaluacions de riscos.***

## 2. ÀMBIT DE MESURES DE PROTECCIÓ COL·LECTIVA

# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

## NETEJA:

Diàriament es netejaran amb aigua i sabó, lleixiu o altres productes equivalents els espais d'ús col·lectiu i especialment, tots aquells elements susceptibles de ser tocats amb les mans.

De forma general, es tracta de fer una neteja freqüent de totes les superfícies d'ús públic o compartit (seients, passamans, baranes, taules, etc.) i tots els dispositius d'accionament (manetes i tiradors de portes, polsadors, botoneres, etc.):

### a) Trens i busos:

- Barres interiors.
- Seients
- Portes tren.
- Cabina de conducció (pupitre, volant, manipuladors, seients, etc.)
- En particular qualsevol element d'accionament.

### b) Estacions, edificis i tallers:

- Baranes i passamans d'escaleres de pedra i mecàniques
- Ascensors en general però, especialment, els polsadors
- Portes de dependències, especialment, els panys i tiradors
- Validadores i distribuïdores
- Bancs i seients d'estacions
- Lavabos en general, però especialment: aixetes, tiradors o polsadors de descàrrega d'inodors, secamans, portes, etc.
- Vestuaris i menjadors
- Sales d'espera

### c) Espais com centres de control cabines de gestió d'estacions, controls d'accessos, etc., la neteja serà general però prestant especial atenció a aquelles superfícies i elements que es toquin més sovint: com taules, teclats, ratolins, telèfons, cadires, poms de portes, etc.

En el cas que un treballador/a presenti indisposició per malaltia respiratòria (tos, febre, malestar general o dificultat respiratòria) susceptible de ser Coronavirus SARS-CoV-2 es sol·licitarà una neteja addicional de la seva zona de treball (vehicle, pupitres, taula, telèfon, ratolí, etc.). No és





# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

necessari fer cap neteja general de la zona/planta on estigui aquesta persona, a no ser que ho indiqui l'Autoritat Sanitària.

## LIMITAR L'ACCÉS ALS CENTRES DE TREBALL CRÍTICS.

S'identifiquen com a centres crítics per garantir el servei de transport públic de TMB els centres de control (CST, CCM, CSX, CSPC).

Mantenir les mesures següents:

- Restricció de tot tipus de visites, reunions i activitat amb personal extern als centres de control.
- Restricció de l'entrada als centres de control. Només hi poden accedir les persones que hi estiguin prestant el servei o que hi hagin d'accedir per fer una tasca necessària per poder mantenir el servei, sigui personal operatiu o personal de manteniment.
- Prendre la temperatura corporal de totes les persones que accedeixin a l'edifici de Sagrera Estivill (des de 23/03/2020) i al CCB (des de 25/03/2020).

A part d'aquests Centres de Control, els responsables de les diferents instal·lacions i centres de treball tindran la potestat de determinar quines es consideren crítics per limitar o prohibir l'accés al personal propi o aliè. De la mateixa forma, podran identificar les seves activitats essencials i, sempre que sigui factible, organitzar equips de treball separats per evitar possible afectació col·lectiva.

## UTILITZACIÓ D'ESPAIS COMUNS ALS CENTRES DE TREBALL

- Organitzar de manera esglaonada les entrades i sortides dels centres de treball per tal d'evitar possibles aglomeracions de persones.
- Limitar a 1/3 la ocupació de sales i dependències d'ús comú (menjadors, vestidors, sales de reunions, sales de descans, sales de replanificació etc.) per reduir la coincidència excessiva de persones en moments puntuals. En el cas de les sales, (excloent vestidors i menjadors) quant la ocupació pugui superar l'aforament màxim recomanat d'un 1/3 de la seva capacitat total, amb l'ús de mascaretes quirúrgiques, es podrà ampliar aquest nombre de persones fins a un màxim del 50% del total d'aquest aforament.
- Senyalitzar els espais recordant les mesures preventives pel que respecta a la distància de seguretat i les limitacions d'ocupació.
- Reforçar sempre que sigui possible i tingui sentit la senyalització al terra de les distàncies mínimes recomanades.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

- Evitar els desplaçaments que no siguin imprescindibles, fins i tot dintre del mateix centre de treball, edifici, planta, sala, etc. Prioritzant la consulta per línia telefònica o videoconferència..
- Garantir una ventilació adequada dels locals i espais de treball, ja sigui natural o forçada.
- Distribuir, en la mesura del possible, al personal entre el major nombre possible d'ubicacions de treball, de manera que es doni la menor coincidència en un mateix espai de treball.
- Distribuir, si es possible, el mobiliari d'oficines, menjadors, etc., de forma que ajudi a mantenir la distància de seguretat entre persones.
- Instal·lar mesures de protecció col·lectives, tipus mampares de vidre, metacrilat o similar que evitin contactes directa entre persones als llocs de treball amb atenció al client (intern o exter)
- Utilitzar els ascensors màxim per una persona en cada viatge.
- Clausurar es futbolins i altres jocs de taula dels diferents sales de descans.

## REVISIÓ DELS ESPAIS DE TREBALL

La tornada gradual al nostre lloc de treball, ens obliga a realitzar un conjunt d'accions de revisió de tots els espais per tal que, a curt, mitja i llarg termini, s'adeqüin a les condicions referides en el punt anterior i per tant, es faciliti minimitzar el risc de contagi laboral i una millor definició de l'aplicació de les mesures de protecció col·lectives i individuals.

Aquesta revisió ens permet acompanyar, com a organització, a les persones en aquesta tornada a la normalitat i no, només, s'hauria de cenyir a les lògiques d'espais i mesures higièniques, sinó que també estarien lligades a les emocions i els comportaments, que no s'han de deslligar de les dues anteriors.

És clau poder entendre en el pla personal com anem a dissenyar aquest futur espai de treball. Aquest disseny d'espais, comportaments, relacions, regles, etc. ... s'han de fer de forma conjunta entre els diferents estaments tècnics de TMB.

Per tal de facilitar aquest procés de revisió s'ha desenvolupat una mateixa metodologia per tal d'aplicar-la a tots els centres, dependències i espais de treball.

Com a resultat d'aquest treball, s'adjunta **document amb la planificació preventiva** que recull totes les adaptacions dels espais de treball que s'hauràn de dur a terme de manera imminent o a curt termini per tal de millorar la protecció del personal.



Transports Metropolitans  
de Barcelona

**SST** | Salut i seguretat  
en el treball

# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

## MAMPARES

Es recomana l'ús de barreres físiques addicionals com ara mampares i senyalització de distàncies en espais d'atenció al públic o compartits.

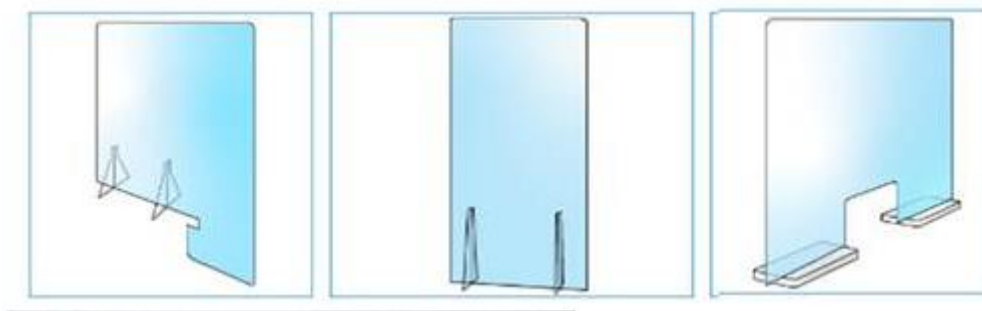
Les característiques mínimes dels materials són les següents:

- Composició: metacrilat 4 mm, policarbonat de 4 mm o vidre temperat de 6 mm (A-14428)
- Neteja fàcil.
- Estabilitat un cop muntades
- No tenir cantells vius ni arestes tallants.

Pel que respecta a les dimensions, seran les següents:

- Llocs on la tasca es realitza asseguts: mínim 65 cm des de la superfície de la taula, pupitre, mostrador, etc.
- Llocs on la tasca es realitza de peu: ha de completar l'alçada de taula o taulell fins a una alçada mínima de 195 cm des del terra.
- L'amplada serà la necessària en funció de les dimensions de cada lloc.

També és important distingir quin ús se li donarà a la mampara. Podem trobar 3 usos bàsics diferenciats (veure les imatges):



Separació lateral de llocs de treball

Separació frontal de llocs de treball

Separació frontal interactiva

## SENYALITZACIÓ

Els edificis, centres, llocs de treball, dependències, etc., disposaran de cartells per informar a les persones treballadores i clients de les mesures d'higiene i normes de prevenció per evitar contagis.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

- **VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO** -

Els cartells informatius tindran una estructura similar a la següent:

- Començar amb “Per evitar contagis és necessari.... “
- Una part central amb text i imatge del missatge que es vol donar
- Finalitzar amb “És responsabilitat de tots contenir el coronavirus.”

Els missatges es podrien donar de forma individual, o bé, combinar diversos missatges al mateix cartell.

Els textos proposats per cada missatge són els següents:

## Higiene:

- H1: ... rentar-se les mans amb freqüència.
- H2: ... cobrir el nas i la boca al tossir, amb un mocador rebutjable, o la part interna del colze.
- H3: ... netejar l'espai de treball a l'inici de la jornada.
- H4: ... evitar compartir menjar, estris de cuina (coberts, gots, tovallons...)
- H5: ... no venir a treballar si tens símptomes.
- H6: ... no viatjar en transport públic si tens símptomes.

## Distància interpersonal:

- D1: ... mantenir la distància interpersonal (1,5 – 2 metres)
- D2: ... respectar el límit d'ocupació. Màxim N persones.
- D3: ... distribuir-se per tota l'andana / el tren / autobús.
- D4: ... circular per la dreta. Deixant espai a qui circuli en sentit contrari.
- D5: ... fer una cua/fila ordenada mantenint la distància de seguretat.
- D6: ... evitar els ascensors. Fer ús individual o utilitzar escales.

## Ús de màscares:

- M1: ... portar màscara facial si es pot mantenir la distància de seguretat (1,5 – 2 metres).
- M2: ... portar màscara al transport públic (autobusos / trens, estacions i passadissos).

Es recomana fer servir a les entrades dels centres i espais comuns el “CARTELL General Prevenció COVID-19” amb combinació dels missatges principals de forma que els cartells

# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

individuals siguin més acotats. La informació que recull el cartell General és: H1+H2+H5+D1+M1+ “no tocar-se nas, boca i ulls amb les mans”.

La distribució de cada tipus de cartell serà en funció dels missatges a transmetre en cada espai en concret.

A continuació s'indiquen els models de cartells:





Transports Metropolitans de Barcelona

**SST** | Salut i seguretat en el treball

# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessari...**



... mantenir la distància de seguretat

1.5 m

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19



COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessari...**



... respectar els límits d'ocupació

Màxim persones

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19



COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessari...**



... mantenir la distància de seguretat



... evitar aglomeracions i grups de persones, i respectar el límit d'ocupació

Màxim persones

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19



COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessari...**



... netejar l'espai de treball a l'inici de la jornada (superfícies, eines i equips compartits)

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19



COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessari...**



... circular per la dreta i deixar espai a qui circuli en sentit contrari

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19



COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessari...**



... evitar els ascensors. Cal fer-ne ús individual o utilitzar les escales d'obra.

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19



COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessària la higiene**



Evitar tocar o manipular calentes i/o de les mans per no contaminar el que toquem després.



Cal cobrir boca i nose amb un mocador d'un sol ús o el codo.



Cal fer-se a les escombres de seguida els mocadors usats.



Cal rentar-se les mans amb aigua i sabó o amb solucions que continguin més del 60% d'alcohol.

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19



COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessari...**



... evitar compartir menjar i estris de cuina (coberts, tovalloons, gots...)

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19



COVID-19 TMB Seguretat Laboral

**Per evitar contagis és necessari...**



... portar mascareta si no es pot mantenir la distància de seguretat

És responsabilitat de tots contenir la COVID-19





# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

Durant aquesta fase de descofinament i tornada a la nova normalitat, sempre que sigui factible es facilitarà el teletreball en tots aquells casos que es pugui mantenir l'activitat professional amb aquest mètode de treball i que l'entorn de treball a domicili reuneixi les condicions suficients d'ergonomia per no implicar cap risc per la persona que realitza la feina.

Tenint en compte aquesta condició previa necessària, aquesta modalitat de treball estarà vinculada al que l'Administració pugui anar regulant en cada moment i dins de les diferents fases del desconfinament.

## REUNIONS:

Es recomana evitar les reunions presencials sempre que sigui possible. Per tant, les reunions per videoconferència es mantindran de manera preferent fins, al menys, l'inici de la fase 2 decretada pel govern. Fins aquest moment, només es podran fer reunions presencials les que siguin imprescindibles per mantenir el servei i aquesta decisió serà responsabilitat del convocant de la reunió.

A partir de la fase 2 es podran començar a fer reunions presencials però amb limitació del nombre, al mínim possible i sempre amb un màxim d'una tercera part de l'aforament de la sala garantint la distància mínima de seguretat entre ells o l'ús de mascareta facial per part de tots els integrants si es supera l'aforament previst d'un terç i fins a un 50% del aforament total. .

A partir de la fase 3 i a mesura que es flexibilitzi la mobilitat, es podran realitzar reunions amb personal extern complint les mateixes condicions que les indicades en el paràgraf anterior.

## FORMACIÓ

Fins la finalització de la fase 3 decretada pel govern, la única formació que es manté es en modalitat @learning i les presencials que no siguin absolutament imprescindibles.

Durant les fases 1, 2 i 3, en cas de formacions presencials definides com imprescindibles, p.e. CAP pels conductors de bus, nous ingressos o altres que puguin esdevenir, es podran realitzar seguint, en tots els casos, el mateix criteri que en el punt anterior previst per les reunions a partir de la fase 2 pel que respecta al nombre d'assistents, aforament de les aules, distància mínima de seguretat entre persones o l'ús de mascareta facial per part de tots els integrants.

## SALES D'ACTIVITATS



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

La Sala Gaudí i l'Espai Mercè Sala es mantindran tancades fins la finalització de la fase 3 i que les autoritats sanitàries autoritzin l'obertura dels centres cívics o similars amb presència de grups amplis de persones.

## DESPLAÇAMENTS EN VEHICLES

Mentre que estiguem a Fase 0, ens mantenim igual que fins ara, és a dir, 2 persones màxim per furgoneta i assegudes a files alternes sempre que sigui possible. Per tant en la fase actual, es podrà autoritzar el desplaçament al mateix vehicle de més persones, aplicant els següents criteris:

- Als desplaçaments en furgonetes és imprescindible respectar una ocupació màxima de 2 persones. Es recomana, sempre que ho permeti el tipus de vehicle, seure a diferents files de seients.
- En cas de realitzar desplaçaments amb vehicles de gran capacitat, es limitarà el seu aforament a 1/3 de la seva capacitat i sentats en files diferents (màxim una persona per cada fila de seients)
- Únicament es permet la concurrència d'una segona persona a les cabines de conducció en casos de resolució d'averies/incidències urgents o d'emergències que comprometin el servei.
- En els trasllats "in mision" en VAF's, no superar la meitat de l'aforament màxim permès del vehicle i extremar les mesures d'higiene durant els trasllats.
- Quan no estigui garantida al vehicle la distància mínima de seguretat, o bé la separació física entre persones, tots els seus ocupants portaran mascara respiratòria, com a mínim, de tipus quirúrgic.
- També caldrà procurar estabilitat en els components dels equips de treballs, de forma que les persones es barregin lo mínim possible mentre duri aquesta crisi sanitària.

Quan passem a Fase 1, podran anar amb 2 persones per cada fila de seients. Tots els ocupants del vehicle portaran màscara quirúrgica.

## VIATGES

Els viatges professionals estaran condicionats al que en cada moment puguin anar regulant les Autoritats disn de les diferents fases previstes durant el procés de desconfinament, per tal d'autoritzar desplaçaments professionals i mitjans per poder fer-ho.

### 3. ÀMBIT DEL PLA DE RETORN DE LES PERSONES MES VULNERABLES AL COVID-19



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

Amb l'objectiu de defensar la salut dels treballadors/es més vulnerables davant d'aquesta pandèmia i per evitar possibles riscos addicionals, es va considerar indicat de forma immediata durant la fase inicial del confinament que aquestes persones no vinguessin a treballar i que en tots els casos que sigues possible, aquest personal podrà continuar prestant servei mitjançant el teletreball.

Es va considerar personal especialment vulnerable les persones que complien alguna de les condicions indicades a continuació:

- Malalties cardiovasculars, incloent-hi hipertensió
- Malalties respiratòries cròniques
- Diabètics amb tractament farmacològic
- Insuficiència renal moderada o greu
- Malalties de la sang com hemoglobinopaties o anèmies greus
- Asplènia
- Malalties hepàtiques cròniques avançades
- Malalties neurovasculars greus
- Càncer en fase de tractament actiu
- Immunosupressió (inclosa la del VIH-SIDA)
- Obesitat mòrbida (IMC > 40)
- Dones embarçades o en període de lactància
- Majors de 60 anys

[http://tmbnet/rrhh/avisos/Avisos\\_2020/Avisos/AVIS\\_202520\\_Covid-19.pdf](http://tmbnet/rrhh/avisos/Avisos_2020/Avisos/AVIS_202520_Covid-19.pdf)

Amb l'inici de la fase 2 de reincorporació progressiva a la nova normalitat i segons el previst pel Departament de salut a la guia d'actuació i col·laboració del servei de prevenció front a la pandèmia COVID-19 de 25/03/2020, el servei de prevenció ha començat a valorar individualment cada cas tenint en compte l'estat de salut de la persona, així com les condicions de treball i tasques a realitzar segons els criteris recollits al "document de Criteris per a la gestió de persones especialment vulnerables i treballadors/res especialment sensibles enfront dels SARS-CoV-2 a les empreses de Catalunya en el context de pandèmia de 8/04/2020 de l'Associació Catalana de Salut laboral" i el "Procedimiento de actuación de los Servicios de prevención frente a la exposición al SARS-CoV-2 de 8/04/2020 del Ministerio de Sanidad" per tal de definir quines persones, en funció del seu risc personal, podrien començar a retornar al treball en primera instància i quines haurien de fer-ho més endavant en una segona fase en funció de l'evolució de la pandèmia i del que pugin determinar les autoritats sanitàries respecte aquest grup específic de la població.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

Amb aquesta informació es podrà determinar la reincorporació d'aquestes persones en funció de les fases de desconfinament definides pel govern.

Tal i com preveu la normativa vigent, en el cas de no poder-se reincorporar per estar encara en una situació de risc general on no es puguin garantir unes condicions de treball que permetin realitzar la feina sense augmentar el risc propi de la condició de salut de la persona treballadora i ni sigui possible adaptar les condicions de treball o reubicar-la, estarà indicat mantenir el seu aïllament preventiu i la notificació de la seva baixa per incapacitat temporal, a través del sistema públic de salut, si el seu metge de família ho consideres indicat.

La unitat sanitària del servei de prevenció ja disposa del registres als historials mèdics, no obstant, en cas que no ho hagin comunicat o confirmat als llarg dels mesos de març/abril de 2020, cal enviar un @correu i feu constar el vostre telèfon, el personal sanitari contactarà amb el treballador per tal que aportin, la documentació mèdica que ho acredita en cas que no estigui registrat a la seva història.

## 4. ÀMBIT DIAGNOSTIC SEROLOGIC

L'objectiu de realitzar tests serològics es per tal de poder ajudar a conèixer l'estat immunitari individual després d'un episodi d'incapacitat temporal relacionat amb un episodi confirmat, probable o possible de Covid-19 i al mateix temps, tenir informació epidemiològica sobre l'estat immunitari de grup pel que respecta al personal de TMB. .

Per aquest raó, TMB realitzarà el diagnòstics serològics a través de la tècnica ELISA (de l'anglès, Enzyme-Linked ImmunoSorbent Assay) o Luminex ambdues tècniques son una tècniques semi quantitatives/quantitatives , amb especificitat i sensibilitat properes al 100% i 95%, respectivament.

És per això que disposar i promoure l'abastiment de diagnòstics de tipus ELISA/Luminex es molt convenient per poder monitoritzar el retorn del personal al treball.

Per aquesta raó, a partir de l'11 de Maig tots els treballadors que tornin al treball després d'un episodi d'incapacitat temporal com a cas confirmat, probable o possible, es podran fer, de forma voluntària, una analítica de sang per tal de conèixer els seu estat serològic.

En qualsevol cas, la indicació dels tests serològics es podrà fer extensiu a altres col·lectius a mesura que la disponibilitats d'aquest estudi sigui major tenint en compte les limitacions actuals.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

En tot cas, aquesta ampliació de l'abast t de l'estudi la faran els professionals d'acord a l'aplicació dels protocols assistencials actualitzats, i caldrà reforçar el sistema de vigilància, garantint que sigui integrat i eficient.

## 5. ÀMBIT SISTEMA SANITARI

### QUE FER DAVANT DE L'APARICIÓ DE SIMPTOMES DE MALALTIA COVID-19

Els treballadors i treballadores que pateixin un quadre clinic d'infecció respiratòria aguda (febrícula o febre, tos seca, dificultat per empassar, congestió nasal, dificultat respiratòria, vòmits, diarrea, malestar general, cefalees i/o mialgies) **NO HAN DE VENIR A TREBALLAR** es quedaran a casa i prioritariament, es posaran en contacte amb el telèfon del seu metge de família (CAP o EAP) o del Sistema públic de salut (061).

#### - Casos LLEUS

Son aquells que presenten febrícula o febre, tos seca, dificultat per empassar, congestió nasal, dificultat respiratòria, vòmits, diarrea, malestar general, cefalees i/o mialgies.

En principi, **NO TENEN CRITERI PER ANAR A FER VISITA PRESENCIAL AL CENTRE D'ASSISTÈNCIA PRIMÀRIA O URGÈNCIES** i es millor quedar-se al seu domicili.

#### - Casos GREUS

Son aquells casos que la persona presenta **DIFICUTAT RESPIRATORIA**, tos amb sang, dolor al pit, confusió, letargia, vòmits continus, diarrea continua i/o deshidratació.:

**Cal trucar immediatament al seu CAP al 112 o els telèfons d'atenció sanitària de TMB**

En qualsevol cas, ja sigui lleu o més greu, la persona ha de contactar amb els metges del seu CAP o EAP per tal que li facin el seguiment i notifiquin la seva IT.

Seguidament han de trucar als **serveis sanitaris de l'empresa per informar del seu cas per tal de poder contribuir amb el seu metge a fer-ne el seguiment a través del servei que s'ha organitzat de consultes telefòniques dirigit a tot el personal de TMB**

Aquest **servei de CONSULTA MÈDICA TELEFÒNICA** esta disponible amb horari de mati (8:00-14:00) i de tarda (14:00-20:00) trucant als telèfons indicats al quadre següent:

## Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

Dies	MATI		TARDA	
	Exterior	Interior	Exterior	Interior
<b>Dilluns a Divendres laborables</b>	932.148.201	88201	932.148.325	88325
	932.148.167	88167	932.148.175	88175
	933.286.103	86103	932.148.387	88387
	932.987.568	87568		
	932.987.011	87011		
	932.148.363	88363		

Les trucades o correus electrònics que els envieu, en aquests moments, han de ser FONAMENTALMENT per consultes en relació al COVID-19 i pels casos següents:

- Persones amb simptomatologia: febrícula o febre, tos seca, dificultat al tragar, congestió nasal, dificultat respiratòria, vòmits, diarrea, malestar general, cefalees i/o mialgies.
- Treballadors a qui han diagnosticat COVID-19 o sospita de COVID-19.
- Persones que estan o han estat amb contacte estrets amb familiars, amics o companys de feina que han estat diagnosticats de sospita de COVID-19 o COVID-19 confirmat.
- Persones en aïllament domiciliari que estaven asimptomàtiques i ara presenten alguna simptomatologia.
- Persones amb sospita de COVID o COVID confirmat que empitjora el seu estat de salut:
  - Persisteix la febre i no baixa amb antitèrmics després de 4 dies
  - Dificultat respiratòria, tos amb sang o dolor al pit
  - Diarrea o vòmits incoercibles
  - Confusió o letargia
- Persones especialment sensibles a COVID 19 (Vulnerables) per planificar la seva incorporació al treball

Els sanitaris de TMB trucaran periòdicament als malalts sospitosos de COVID per fer un seguiment del cas i ajudar-los en cas que calgui assistència mèdica per empitjorament de la malaltia.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

- **VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO** -

En tots els casos de persones malaltes, cal que tramitin la seva incapacitat temporal amb el seu metge de família. Els comunicats de baixa, confirmació de baixa i alta estan disponibles via internet a “La meva salut-Generalitat de Catalunya”

<https://www.lamevasalut.gencat.cat>

## QUE FER LES PERSONES DIAGNÒSTICADES DE COVID 19

Tal com s’ha indicat en punt previ, cal trucar, lo abans possible, als telèfons de TMB indicat per informar de la seva situació amb la finalitat d’identificar els possibles contactes laborals estrets.

D’aquesta manera, també, els serveis sanitaris podran fer un seguiment dels casos per donar el suport necessari a les persones malaltes.

## QUE FER LES PERSONES QUE HAN TINGUT CONTACTE ESTRET AMB UN CAS PROBABLE O CONFIRMAT DE Covid-19 AMB SIMPTOMES:

*Es defineix com “Contacte estret” qualsevol persona que :*

- *hagi proporcionat cures a un cas probable o confirmat mentre que el cas presentava símptomes: membres familiars o persones que tinguin un altre tipus de contacte físic similar.*
- *hagi estat durant més de 15 minuts a menys de 2 metres en el mateix lloc que un cas probable o confirmat en el moment que la persona malalta presenta símptomes.*

En cas de persones que comparteixen espais, **també es considera contacte estret la persona que treballa amb posterioritat a la persona que tenia símptomes** i que va usar el mateix espai de treball, **sense que s’hagués netejat, prèviament, tocant el mateix teclat, telèfon, taula, volant, quadre de comandament, etc.**

Aquestes persones considerades contactes estrets, hauran de romandre al domicili durant un període de 14 dies des de l’últim contacte amb el cas si no es convivent o des de la finalització dels símptomes en cas que li apareguin.

Instruccions sobre l’aïllament domiciliari:

- **No pots sortir de casa per res**, mantenir una distància de seguretat de 2 metres amb tots els teus familiars convivents
- Rentar-te sovint les mans



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

- Cal telefonar al metge de família per tal que et doni la baixa per aïllament per contacte amb un cas sospitós o diagnosticat. Te la podràs baixar de "La meva Salut" i la pots fer arribar per correu electrònic als teus responsables
- Seguir les instruccions adjuntes i consulta el Canal Salut:
  - o <http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-consells-aillament-domiciliari.pdf>
- Prendre i registrar la temperatura dos cops al dia i vigila l'aparició de possibles símptomes: tos, febre, malestar general i/o i dificultat per respirar.
- En el cas que presentar algun símptoma contacta amb el teu CAP, CUAP o serveis sanitaris de TMB.

Les persones amb un contacte casual (contacte que no compleix els requisits anteriorment descrits per contacte estret) amb un cas probable o confirmat de COVID-19, poden continuar amb la seva activitat normal i realitzaran vigilància passiva d'aparició de símptomes.

## QUE FER LES PERSONES QUE PRESENTIN INDISPOSICIÓ AMB SIMPTOMES DE COVID-19 AL LLOC DE TREBALL

Si un treballador presenta, en el seu lloc de treball, indisposició per possible malaltia de Coronavirus SARS-CoV-2 ho ha de comunicar al seu responsable directe i s'haurà de posar mascara quirúrgica i es retirarà del lloc de treball.

La persona indisposada o el seu responsable, hauran de contactar amb el nostre personal sanitari als telèfons indicats per tal d'identificar si hi han pogut haver-hi possibles contactes estrets a la feina.

En el cas que la persona afectada sigui d'una empresa externa. Caldrà que avisi als seus responsables i aquest, s'hauran de posar en contacte amb el responsable intern TMB que hagi signat la contractació del servei extern per procedir de la mateixa manera que en el paràgraf anterior.

Realitzar, en tots els casos, una neteja de la seva zona de treball, sobretot, en el cas que l'espai de treball hagi de ser ocupat per un altre treballador, incloent-hi la retirada dels residus on hagi pogut depositar mocadors i altres productes usats.

- CENTRE ASISTENCIAL D'ACCIDENTS DE TREBALL DE LA SAGRERA:

Romandrà TANCAT, fins l'inici de la fase 2 decretada pel govern. Fins aquest moment les consultes i visites de seguiment es faran telefònicament amb el horari següent:



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

L' HORARI D'ATENCIÓ TELEFÒNICA es el següent:

- Horari de matí, de 8:00-16:00h: 93/214.83.94 (extensió: 88394)
- Horari de tarda, de 16:00-20:00h 93/214.83.92 (extensió: 88392);
- **Les persones que pateixin lesions TRAUMÀTIQUES QUE NECESSITIN ASSISTÈNCIA URGENT**, hauran de dirigir-se a Hospital El Pilar (C/ Balmes, 271 Telèfon: 932.360.512)
- **Les persones que pateixin lesions OCULARS QUE NECESSITIN ASSISTÈNCIA URGENT**, hauran de dirigir-se a Institut Comtal d'Oftalmologia (Via Augusta, 61 Telèfon:934.155.637)
- Els tràmits administratius de notificació de baixa i alta es faran telemàticament, sense necessitat de desplaçament físic de la persona.
- Dins de la fase actual, les sessions de rehabilitació s'han començat a dur a terme en funció de la necessitat de cada cas.
- Les proves de diagnòstic per la imatge que no siguin imprescindibles, queden anul·lades.
- **SERVEI DE PREVENCIÓ:**
  - **S'anul·len, fins a nou avis, totes les visites de reconeixements mèdics** i visites de seguiment programats a les unitats sanitàries de Sagrera Santa Eulàlia, Horta i Zona Franca 2.
  - A partir de l'inici de la fase 1 decretada pel govern, es començaran a planificar les visites de les persones que han estat casos de IT per COVID, a la unitat sanitària de Santa Eulàlia, per valorar l'estat serològic, sempre amb cita prèvia planificada des de el Servei de prevenció.
  - Es realitzaran visites de seguiment telefònic a les persones amb sospita de COVID o COVID confirmat
  - Es realitzaran visites telefòniques per avaluacions mèdiques de retorn al treball de llarga durada d'IT NO COVID així com reingressos. En cas necessari es realitzaran presencialment als centres sanitaris
- **LLIURAMENT DE COMUNICATS DE CONFIRMACIÓ I NOTIFICACIÓ DE BAIXA**



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

Fins l'inici de la fase 3, NO s'hauran de lliurar personalment els comunicats de baixa al centre sanitari de Santa Eulàlia, però si s'hauran de remetre escanejats o fotografiats per @mail a: [ue10041@tmb.cat](mailto:ue10041@tmb.cat) i [upe01036@tmb.cat](mailto:upe01036@tmb.cat)

En el cas de Transports de Barcelona, SA, les bústies de correu electrònic per a la comunicació de baixes que han estat donades d'alta són les següents:

- CSX: [baixescsx@tmb.cat](mailto:baixescsx@tmb.cat)
- Horta: [ucb1516@tmb.cat](mailto:ucb1516@tmb.cat)
- Ponent: [baixesponent@tmb.cat](mailto:baixesponent@tmb.cat)
- Z. Franca: [baixeszf@tmb.cat](mailto:baixeszf@tmb.cat)
- Triangle: [baixestriangle@tmb.cat](mailto:baixestriangle@tmb.cat)

## 6. ÀMBIT PERSONAL EXTERN AMB ACTIVITATS PRESENCIALS ALS CENTRES DE TREBALL DE TMB

Els responsables de la contractació dels serveis valoraran les possibles mesures de prevenció addicionals mitjançant la coordinació prevista a l'article 24 de la Llei de prevenció de riscos laborals i el RD 171/2004, de 30 de gener, que el desenvolupa.

Com a premissa general, donada l'excepcionalitat de la situació actual i en aplicació del principi de prudència, és aconsellable aturar totes aquelles activitats que no siguin imprescindibles per mantenir el servei.

En Qualsevol cas, per totes aquelles activitats que es mantinguin caldrà adoptar com a mínim les MATEIXES MESURES DE PREVENCIÓ I PROTECCIÓ QUE CONTEMPLA AQUESTA INSTRUCCIÓ i que sense ser exhaustives es poden resumir en les següents (mesures habituals per evitar contagis): mantenir la distància de seguretat entre persones, grups de treball amb el menor nombre possible de persones, minimitzar l'extensió de les zones afectades per les activitats, garantir la neteja anterior i posteriorment de la zona o elements afectats. En aquest casos seran els serveis de prevenció de les empreses externes els responsables d'establir la necessitat o no d'adoptar mesures addicionals de protecció personal o col·lectiva.

Els treballadors i treballadores d'empreses externes que pateixin símptomes respiratoris compatibles amb el Covid-19 (febre, tos, dificultat respiratòria i/o malestar general) no vindran a treballar.

En cas de presentar indisposició en el lloc de treball, el seu responsable li facilitarà obligatòriament una mascara quirúrgica o de protecció sense vàlvula i se'l retirarà de les instal·lacions de TMB. .





# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

Consideracions a tenir en compte per les empreses externes:

- A través dels responsables del contracte de TMB i els interlocutors habituals de les empreses externes, s'establiran els mecanismes de comunicació pertinents per informar-se recíprocament dels casos probables o confirmats de Covid-19, amb la finalitat d'identificar possibles contactes estrets:
  - Si el treballador és de TMB, el responsable de contracte de TMB informará a les empreses externes que poguessin haver tingut contacte amb el nostre treballador afectat.
  - Si el treballador és de l'empresa externa, el responsable de contracte de TMB identificarà els contactes estrets i els comunicarà als serveis sanitaris.
  - Els responsables del contacte de TMB informaran als serveis sanitaris de TMB dels casos probables o confirmats de Covid-19 comunicats per les empreses externes, així com dels possibles contactes estrets de personal propi.
- Seran d'aplicació també per les empreses externes els criteris establerts als apartats 1.3 i 1.4 del present document.
- Està disponible a la Biblioteca Achilles la documentació elaborada per TMB sobre coronavirus. La seva publicació ha estat comunicada a tots els proveïdors. Les empreses externes que mantinguin les seves activitats tenen l'obligació d'adoptar les mesures preventives indicades a la Instrucció interna N° 03-Coronavirus de TMB i les seves notes complementàries, o bé elaboraran els seus propis protocols i instruccions de treball específics.
- Obres de FMB: En el que respecta a Obres d'execució dins la xarxa de Metro, queden aturades temporalment aquelles obres amb activitat en tallers de manteniment de trens i aquelles obres que requereixin accedir al Centre de Control de Metro per realitzar proves contra el telecomandament o altre.
- Queda aturada qualsevol activitat que pugui presentar afectació al Centre de Control de Bus.

## 7. ÀMBIT DE MESURES INFORMATIVES

L'evidència sobre respostes a crisis de salut pública, emergències i desastres ens indica que **es tendeix a cooperar per aconseguir objectius comuns** si les persones es senten part d'un esforç comú, i si creu que la gent que lidera aquest esforç és part de la mateixa "comunitat de circumstància".

Per afavorir la interdependència, la confiança mútua i la solidaritat cal treballar les estratègies de comunicació, la incorporació d'innovacions que responen a noves necessitats i valors entre els treballadors.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

Ens trobem en una situació d'incertesa, infoxicació i en un context canviant, que es mantindrà durant les fases de desconfinament progressiu i nova normalitat, donat que exigeix sovint desplegar o reajustar mesures en un període breu de temps entre la presa de decisions i la implementació per col·lectius específiques. És per això que és imprescindible desplegar una estratègia de comunicació on cal continuar treballant en les següent línies:

- **Informar** amb claredat, ordre i freqüència de les mesures de desconfinament progressiu, seguiment i avaluació adoptades i els resultats obtinguts fruit d'aquestes mesures. Per una bona cooperació i coresponsabilitat es necessita crear un clima de confiança, transparència, lideratge i rigor. Alhora, la comunicació permanent amb la resta d'institucions, agents socials i mitjans és imprescindible per al compliment de les decisions preses i la cooperació dels agents locals.
- **Apoderar i sensibilitzar**, assegurant el coneixement públic (general i per col·lectius concrets) de les mesures de prevenció i protecció, els diferents recursos disponibles i la identificació i seguiment de simptomatologies associades a la COVID. Assegurar el coneixement dels canals oficials digitals, telefònics o presencials d'informació, consulta, autoregistre o atenció on poden accedir per resoldre dubtes o informar-se (canalsalut.gencat.cat, LaMevaSalut, stopCOVID19cat, gestioemocional.cat, canal Salut a Telegram, etc).
- **Intensificar** els entorns de comunicació directa i atenció ciutadana multicanal (notificar i consultar) i lateral (suport comunitari) amb els diferents col·lectius, conèixer les preocupacions i necessitats, integrar i fer-los partícips de l'estratègia i de processos de co-innovació o innovació ciutadana.

Per tal facilitar aquest procés de informació i comunicació, potser seria convenient elaborar fitxes informatives concretes per cadascun dels grans col·lectius tenint en consideració els nivells de risc de contagi del SARS CoV-2 contemplats en el "Procedimiento de actuación de los Servicios de prevención frente a la exposición al SARS-CoV-2 de 8/04/2020 del Ministerio de Sanidad" i que són els següents:

1. NR1: Similar al risc comunitari, treball sense contacte amb persones simptomàtiques
2. NR2: Treball amb possibilitat de contacte amb persones simptomàtiques, mantenint la distància de seguretat i sense actuació directa sobre elles
3. NR3: Assistència o intervenció directa sobre persones simptomàtiques, amb EPI adequat i sense mantenir la distància de seguretat
4. NR4: Professionals sanitaris que han de realitzar assistència a treballadors, amb possible COVID -sense que encare es conegui- en determinades maniobres exploratòries orofaríngees..



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

Per exemple, en el cas dels Conductor BUS seria un NR1 i excepcionalment NR3 en cas de possible assistència a persones simptomàtiques

Conductor Bus: NR1 i excepcionalment NR3 en cas de possible assistència a persones simptomàtiques				
	Obligació ús	Tipus	Reposició	Situació
Necessitat màscara facial	SI	Sanitària tèxtil (quirúrgica). Reutilitzable	Mensual	Per desplaçaments com a passatger en transport públic (possibles desplaçaments in mission); Quan no sigui possible mantenir la distància de seguretat si totes les persones presents porten màscara quirúrgica, sanitària tèxtil o de protecció sense vàlvula. Possible ús discrecional a criteri de la persona treballadora
	SI	Protecció FFP2, FFP3, KN95, N95 (NO reutilitzable)	Dotació inicial i reposició després del seu ús	Per la prestació de primers auxilis; Per activitats on no es pugui mantenir la distància de seguretat i alguna de les altres persones presents no porti màscara o porti màscara amb vàlvula.
	NO	-	-	Per conducció del bus en condicions habituals (amb zona de separació del passatge)
<b>Altres mesures</b>				
Cal prendre temperatura	NO			
Necessita guants	SI			Per prestació de primers auxilis.
Necessita gel hidroalcohòlic	SI			
Necessita netejar espai de treball	SI			Propi Treballador: Neteja de l'habitacle de conducció a l'inici del seu servei.
Aïllament / distanciamnt del lloc de treball	SI			Separació entre la zona de conducció i zona del passatge. El passatge entrarà per la segona porta del bus. Limitar ocupació segons cada tipus de vehicle. Anul·lada la venda manual i els besanvis.
Retorn al treball en cas de vulnerable	Immediat			
	Curt termini			Una única patologia controlada i majors de 60 anys sense patologies
	Llarg termini			Més d'una patologia o patologia descompensada, gestants i lactants i majors de 60a. amb altres patologies
S'aplicarà RT_PRC	SI			Quan presenti indisposició treballant compatible amb Covid-19 i per possible contacte laboral estret
S'aplicarà estudi serològic	SI			Retorn al treball després IT compatible amb Covid-19 (confirmat o sospita)

I en el cas d'AAC conduït/atenció al client seria un NR2 i ocasionalment NR3 en cas de possible assistència a persones simptomàtiques

AAC Conducció i estacions: NR2 i ocasionalment NR3 en cas de possible assistència a persones simptomàtiques				
	Obligació ús	Tipus	Reposició	Situació
Necessitat màscara facial	SI	Sanitària tèxtil (quirúrgica). Reutilitzable	Mensual	Per desplaçaments com a passatger en transport públic (possibles desplaçaments in mission); Quan no sigui possible mantenir la distància de seguretat si totes les persones presents porten màscara quirúrgica, sanitària tèxtil o de protecció sense vàlvula. Possible ús discrecional a criteri de la persona treballadora
	SI	Protecció FFP2, FFP3, KN95, N95 (NO reutilitzable)	Dotació inicial i reposició després del seu ús	Per la prestació de primers auxilis; Per activitats on no es pugui mantenir la distància de seguretat i alguna de les altres persones presents no porti màscara o porti màscara amb vàlvula.
	NO	-	-	Per conducció de trens, activitats a l'interior de la CGE i activitats en general a més de 2 metres del passatge o més de 1,5 metres dels companys
<b>Altres mesures</b>				
Cal prendre temperatura	NO			
Necessita guants	SI			Per prestació de primers auxilis.
Necessita gel hidroalcohòlic	NO			Disposició d'aigua i sabó a estacions.
Necessita netejar espai de treball	SI			Propi treballador: Neteja del pupitre de conducció trens o superfícies de la CGE a l'inici del seu servei. Reforç operativa de neteja de superfícies de contacte habitual dels centres i espais de treball.
Aïllament / distanciamnt del lloc de treball	SI			Als trens S5000, 6000 i 9000, el passatge entrarà per la segona porta. Mantenir zona de separació per facilitar accés AAC-MOTI a la cabina de conducció. Treballar la major part del temps des de l'interior de la CGE. Anul·lació venda manual i besanvis.
Retorn al treball en cas de vulnerable	Immediat			
	Curt termini			Una única patologia controlada i majors de 60 anys sense patologies
	Llarg termini			Més d'una patologia o patologia descompensada, gestants i lactants i majors de 60 anys amb altres patologies
S'aplicarà RT_PRC	SI			Quan presenti indisposició treballant compatible amb Covid-19 i per possible contacte laboral estret
S'aplicarà estudi serològic	SI			Retorn al treball després IT compatible amb Covid-19 (confirmat o sospita)



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

## NORMATIVA DE REFERÈNCIA:

- Real Decreto-ley 6/2020, de 10 de marzo, por el que se adoptan determinadas medidas urgentes en el ámbito económico y para la protección de la salud pública.
- Real Decreto-ley 7/2020, de 12 de marzo, por el que se adoptan medidas urgentes para responder al impacto económico del COVID-19.
- Real Decreto-ley 9/2020, de 27 de marzo, por el que se adoptan medidas complementarias, en el ámbito laboral, para paliar los efectos derivados del COVID-19.
- Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19
- Real Decreto-ley 10/2020, de 29 de marzo, por el que se regula un permiso retribuido recuperable para las personas trabajadoras por cuenta ajena que no presten servicios esenciales, con el fin de reducir la movilidad de la población en el contexto de la lucha contra el COVID-19
- Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- Orden TMA/254/2020, de 18 de marzo, por la que se dictan instrucciones en materia de transporte por carretera y aéreo
- Orden INT/284/2020, de 25 de marzo, por la que se modifica la Orden INT/262/2020, de 20 de marzo, por la que se desarrolla el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en materia de tráfico y circulación de vehículos a motor
- Orden TMA/263/2020, de 20 de marzo, por la que se regula la adquisición y distribución de mascarillas por parte del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana
- Orden TMA/278/2020, de 24 de marzo, por la que se establecen ciertas condiciones a los servicios de movilidad, en orden a la protección de personas, bienes y lugares.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

- Resolución de 2 de abril de 2020, de la Dirección General de Transporte Terrestre, por la que se dictan instrucciones para la distribución de las mascarillas en el ámbito del transporte.
- 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, de la Generalitat de Catalunya
- PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS (SARS-COV-2) de 08/04/2020 del Ministerio de Sanitat (col·laboren entre d'altres entitats Ministeri de Treball, CCOO i UGT)
- Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo. Medidas de prevención de contagios del COVID-19. Ministerio de Sanidad.
- Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2. Actualització 2.4.2020
- Guia d'actuació i col·laboració dels Serveis de prevenció de riscos laborals per fer front a la pandèmia de COVID-19 27.03.2020. Servei de Coordinació d'Actuacions de Salut Laboral
- Recomanacions a les empreses enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2. 6 de març de 2020. Institut Català de Seguretat i Salut Laboral
- 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. 12 de abril de 2020. Consell de Relacions Laborals de Catalunya
- Guia d'actuació i col·laboració dels serveis de prevenció de riscos laborals per fer front a la pandèmia de COVID-19. 27 de març de 2020. Generalitat de Catalunya. Departamento de Salut.
- Orden TMA 384/2020 de 3 de mayo por la que se dictan las instrucciones de uso de mascarillas en el transporte público.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

- **VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO** -

Annexa 1. Informació sobre els tipus de mascaretes i instruccions sobre la manera de posar i treure sense risc.

Informació sobre com col·locar i treure els guants de protecció

Pel que respecta a la informació respecte a la utilització de mascaretes de protecció durant la pandèmia produïda pel SARS-CoV-2, cal distingir dos tipus de màscares:

**a) Màscares que NO són EPI:**

- Màscares quirúrgiques. Es tracta de màscares homologades de polipropilè, fibres sintètiques i teixits tècnics o amb tractaments específics. La protecció que ofereixen és de dintre cap a fora, és a dir, evita la emissió d'aerosols respiratoris i, per tant, la dispersió del virus en cas d'estar infectada la persona que la porta, però no protegeix al portador d'un contagi.
- Màscares tèxtils sense homologació. Les màscares de tela que no disposen de certificació no serveixen per evitar dispersió dels aerosols generats pel portador. Es pot fer ús d'una màscara tèxtil d'aquest tipus de forma **SIMULTÀNIA** amb un altre tipus de màscara per augmentar la seva vida útil. La col·locació de la màscara de tela estarà per sobre del sistema de protecció.

**b) Màscares de protecció que poden utilitzar-se com EPIs:**

Es tracta de les màscares homologades del tipus KN95, FFP2, FFP3, A1P2, A2P3 i N95. Ofereixen protecció de fora cap a dintre i dintre cap a fora si són sense vàlvula perquè eviten, també, l'emissió d'aerosols respiratoris a l'ambient i per tant del virus.

Aquestes mascaretes són les que protegiran al seu portador davant de possibles contagis de terceres persones que no mantinguin la distància de seguretat.



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

- **VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO** -

Les màscares amb vàlvula no eviten l'emissió d'aerosols respiratoris a l'ambient i per tant, permet que la persona que la porti pugui contagiar a la resta.

## SEQÜÈNCIA DE COL·LOCACIÓ DELS EQUIPS DE PROTECCIÓ

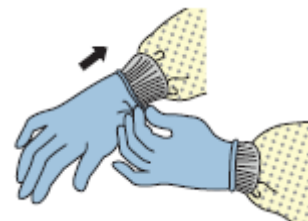
### 1. PROTECCIÓ RESPIRATORIA

- Rentar-se les mans abans de col·locar-se la protecció respiratòria
- Assegurar les tires o les bandes elàstiques a la meitat del cap i el coll
- Ajustar la banda flexible del pont de nas de forma ajusti el millor possible
- Ajustar la part inferior de la protecció a la barbata
- En cas màscares autofiltrants, assegurar que tot l'aire d'entrada entra pel filtre
- La barba pot disminuir la eficàcia de la mascareta



### 2. GUANTS

- Col·locar els guants per sobre de la roba en cas de disposar de màniga llarga (recomanat)
- Limitar al mínim les superfícies que s'han de tocar amb els guants per evitar al màxim la contaminació
- Mantenir les mans allunyades de la cara



# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIÓ PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIÓ -**

## EXTRACCIÓ SEGURA DELS EQUIPS DE PROTECCIÓ

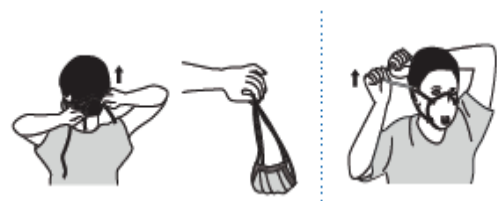
### 1. GUANTS

- Tenir cura a l'extracció ja que la superfície exterior dels guants poden estar contaminants
- Si durant l'extracció dels guants es contaminen les mans rentar-les immediatament amb sabó o amb una solució alcohòlica de neteja de mans
- Extracció: agafar l'àrea de la palma de mà i extreure el guant del revés. Després, amb la mà sense guant introduir un dit a la cara inferior del guant i extreure el guant restant per la part inferior. Deixar que el segon guant envolti al primer obtenint al final un paquet amb els dos guants i la superfície exterior del paquet sigui la banda interior del guant.

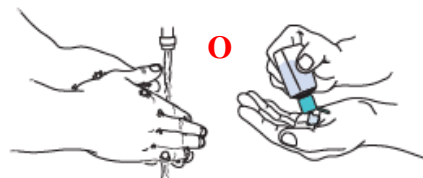


### 2. PROTECCIÓ RESPIRATORIA

- La part frontal podria estar contaminada, NO TOCAR!
- Si durant l'extracció de la màscara es contaminen les mans, rentar-les immediatament amb sabó o amb una solució alcohòlica de neteja de mans
- Desajustar les bandes i/o deslligar les bandes per la part posterior del cap sense tocar la part frontal



### 3. RENTAR-SE LES MANS AMB AIGUA I SABÓ O AMB UNA SOLUCIÓ ALCOHÒLICA INMEDIATAMENT DESPRÉS DE L'EXTRACCIÓ DE LES PROTECCIÓNS











Transports Metropolitans  
de Barcelona

**SST** | Salut i seguretat  
en el treball

# Pla de salut i seguretat per la transició del confinament, desconfinament gradual i nova normalitat

**- VERSIO PROVISIONAL SUBJECTE A REVISIO -**

Annexa 2. Criteris per la revisió i adequació dels espais de treball a la nova normalitat

 TR-PB.PDF (1 MB)	 COVID-19 GUIA DE DISEÑO DE LOS ESPACIOS DE TRABAJO DE T.B .pdf (687 KB)
 Mesures Pla contingencies.xlsx (26 KB)	 TR-P1*.pdf (3 MB)