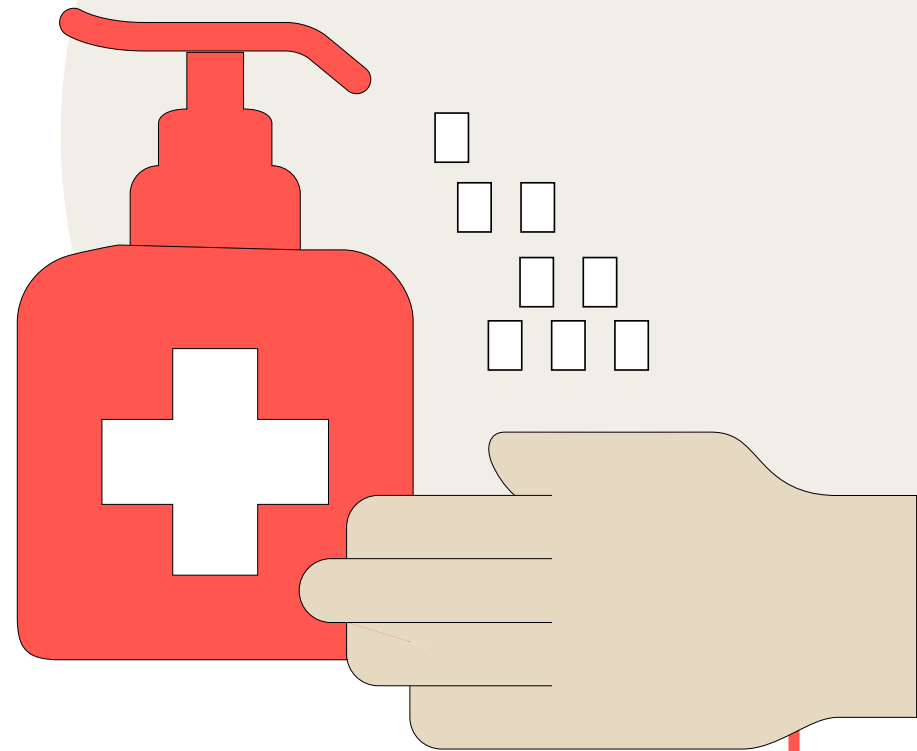


# Renteu-vos les mans amb solució hidroalcohòlica.

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

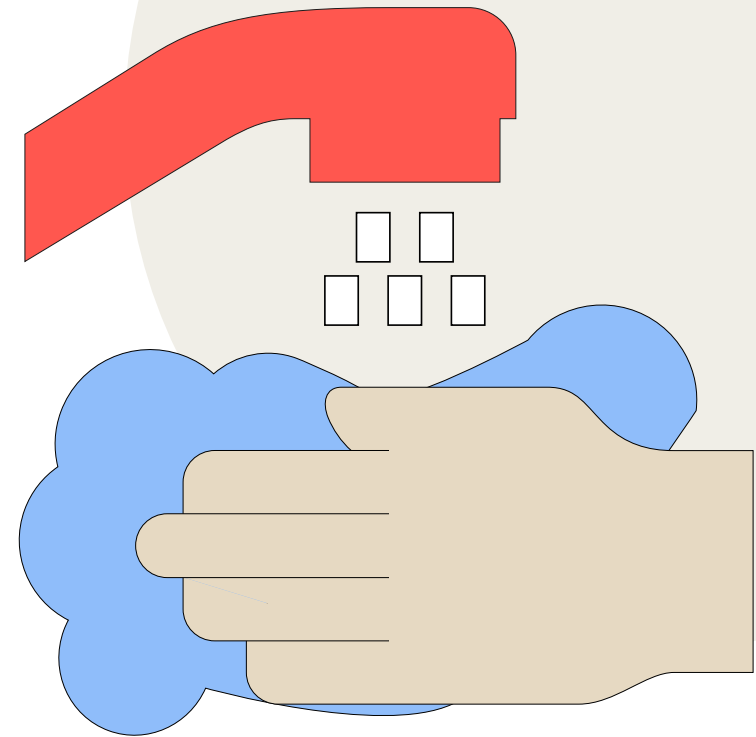


Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

# Renteu-vos sovint les mans.

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



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

**No compartiu  
els estris i dispositius.**

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



Evitem els contagis

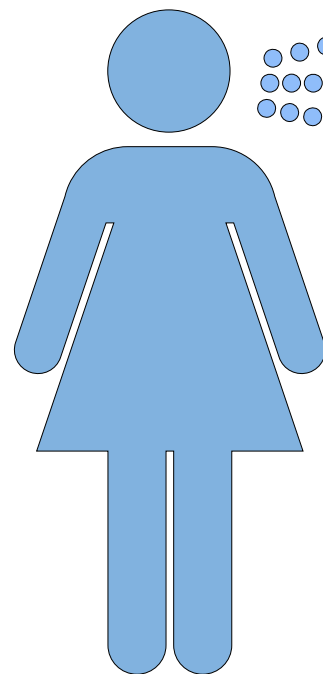
#EnsEnSortirem



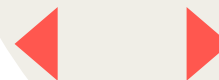
Generalitat  
de Catalunya

/Salut

Mantingueu  
la **distància**  
de seguretat.



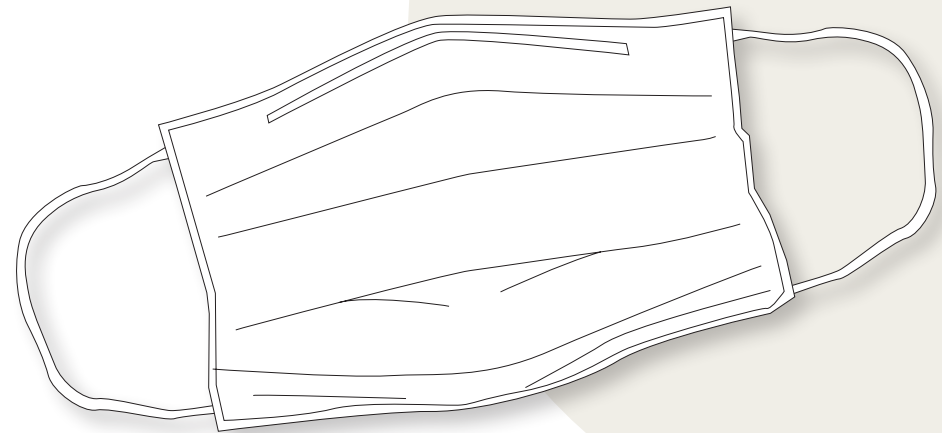
2 m de  
distància



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

**És obligatori  
l'ús de  
mascareta.**



**Evitem els contagis**

**#EnsEnSortirem**



**Generalitat  
de Catalunya**

**/Salut**

**Es recomana  
l'ús de  
mascareta.**



**Evitem els contagis**

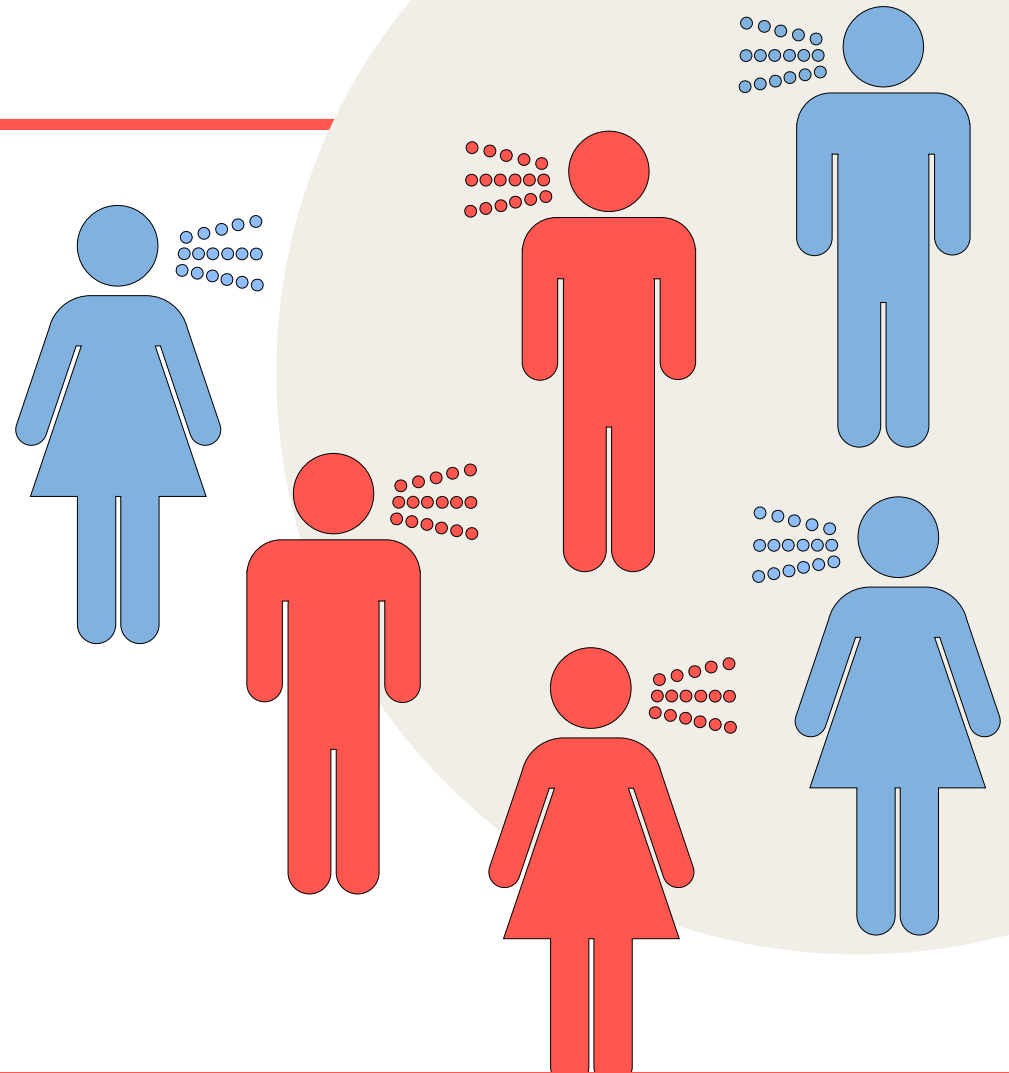
**#EnsEnSortirem**



**Generalitat  
de Catalunya**

**/Salut**

# Aforament limitat.



Evitem els contagis

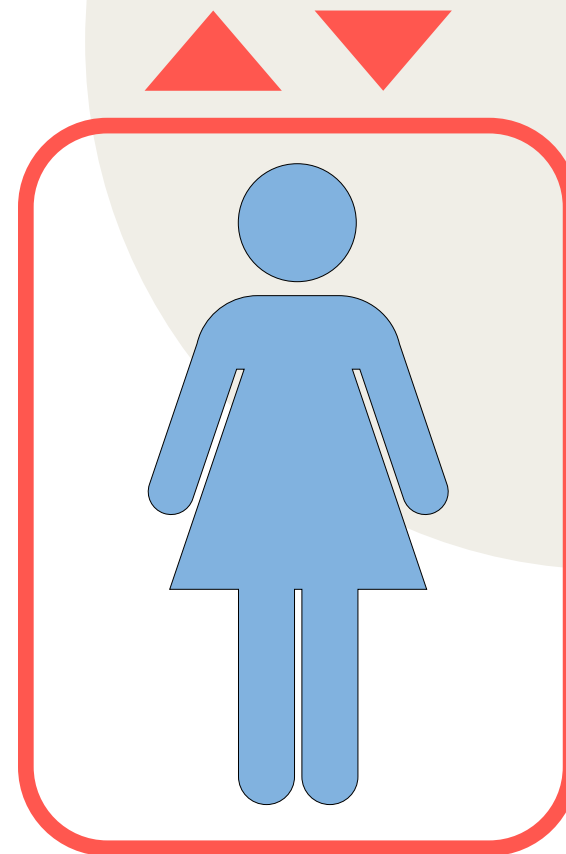
#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

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



**Evitem els contagis**

**#EnsEnSortirem**



**Generalitat  
de Catalunya**

**/Salut**



# Esperereu el vostre torn a la línia d'espera.

Si us plau, esperereu el vostre torn

Gràcies per la vostra col·laboració.

Evitem els contagis

#EnsEnSortirem

# Esperereu que us atenguin.

Gràcies per la vostra col·laboració.

Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

**Seguiu el  
recorregut indicat**



**Evitem els contagis**

**#EnsEnSortirem**



**Generalitat  
de Catalunya**

**/Salut**

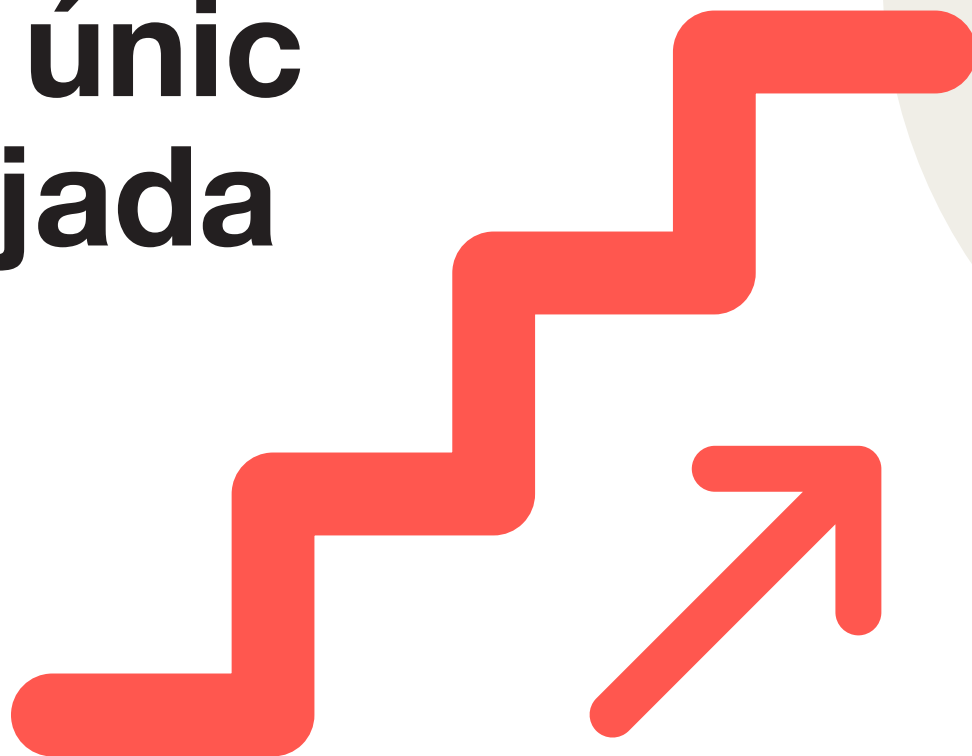
**Seguiu el  
recorregut indicat**



**Evitem els contagis**

**#EnsEnSortirem**

# Sentit únic de pujada



Evitem els contagis

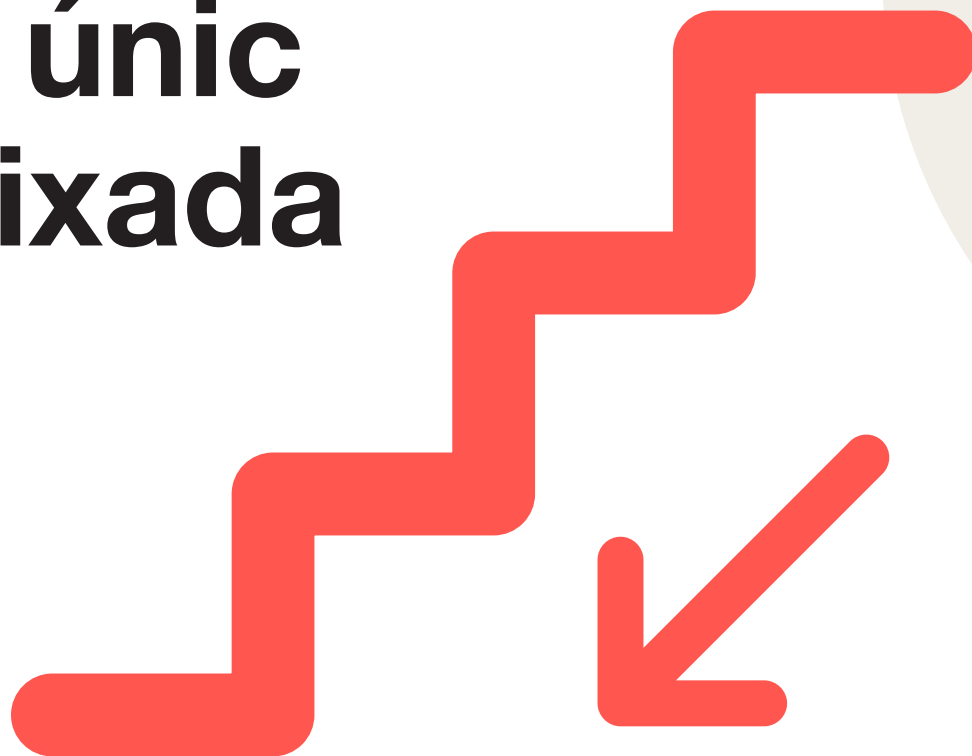
#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

# Sentit únic de baixada



Evitem els contagis

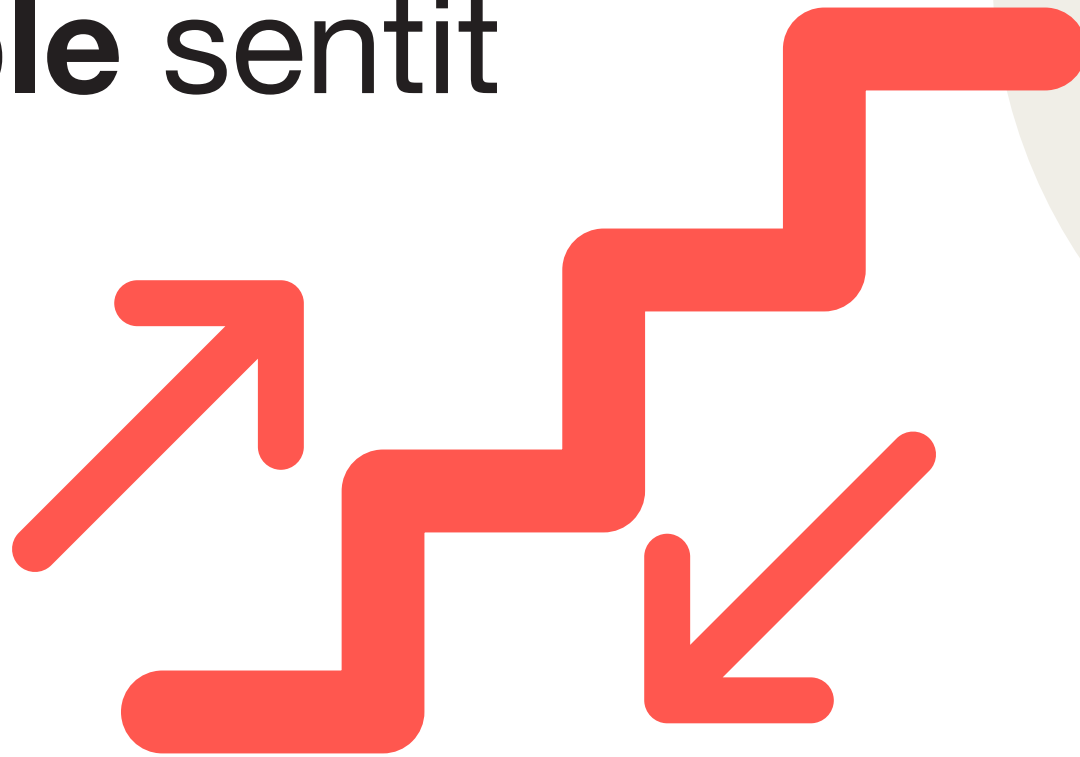
#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

# Doble sentit



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

# Zona d'ús exclusiu



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

/Salut



# Espai reservat per al personal del centre



Evitem els contagis

#EnsEnSortirem



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

# Zona d'aïllament



Evitem els contagis

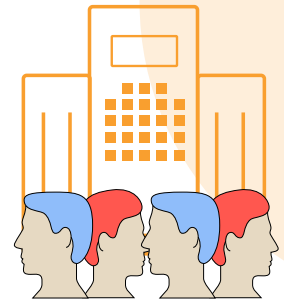
#EnsEnSortirem



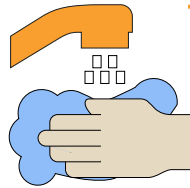
Generalitat  
de Catalunya

/Salut

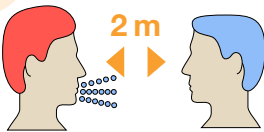
# Mesures de prevenció que han de seguir els treballadors que es reincorporen al centre de treball



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



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



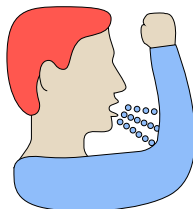
/ **Utilitzeu les escales** en lloc de l'ascensor.



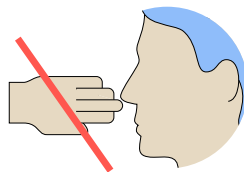
/ **Eviteu els petons i les encaixades de mans.**



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



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



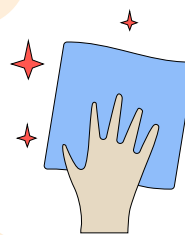
/ Eviteu **compartir equips i dispositius** amb **altres treballadors.**



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



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



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



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



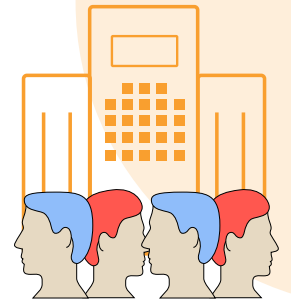
#EnsEnSortirem

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

Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

# Puc tornar a la feina?

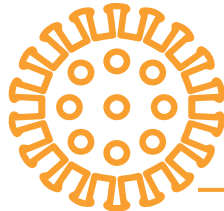
/ Sempre que sigui possible es recomana fer teletreball. Quan no sigui possible **les persones sanes i que no presentin símptomes poden reincorporar-se al lloc de treball.**



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

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

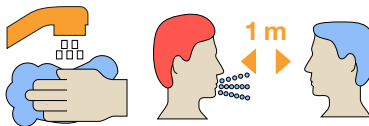
/ Si tens un **factor de risc, estàs embarassada o pateixes alguna malaltia crònica.**



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

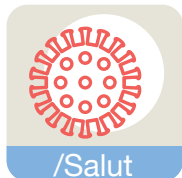


/ Cal que **tots els treballadors segueixin les indicacions i les recomanacions de prevenció i d'higiene**

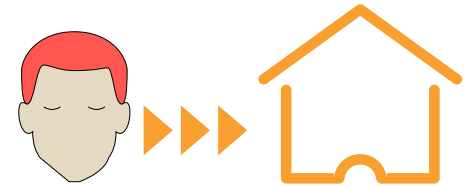


**que els indiqui l'empresa.**

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



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



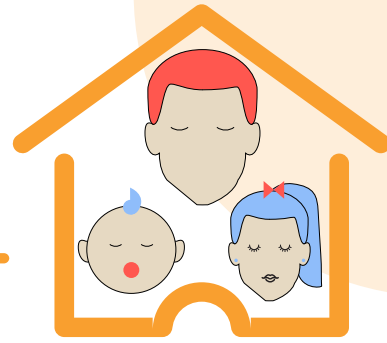
Recorda que cal seguir mantenint les mesures de confinament establertes

Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

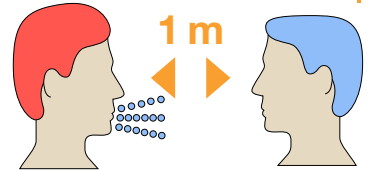


# Consells per quan torneu a casa des de la feina.

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



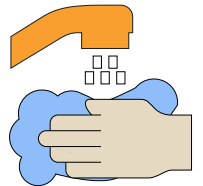
Si trobeu veïns, manteniu la **distància mínima** d'un metre i mig de seguretat.



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



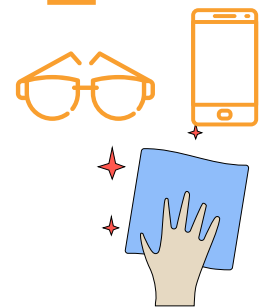
**Renteu-vos de seguida les mans.** La neteja de les mans és essencial i cal fer-la amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.



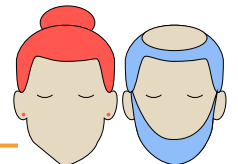
Eviteu portar la roba del carrer per dins de casa. **Dutxeu-vos, canvieu-vos la roba** i eviteu espolsar la que heu portat quan la poseu a rentar.



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



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



Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

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

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



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



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



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



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

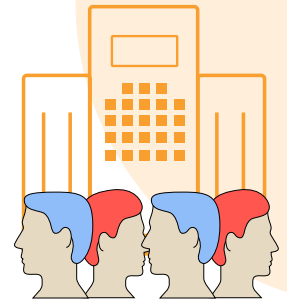


**#EnsEnSortirem**

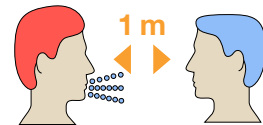
Cuideu la vostra salut emocional mitjançant l'app **GestioEmocional.cat**



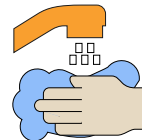
Per anar **a la feina** es recomana anar a peu o amb **transport individual** (cotxe, moto, bici).



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



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



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

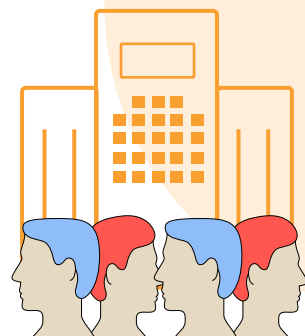


I recordeu que **cal seguir mantenint les mesures de prevenció establertes**.



Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

# Consells per desplaçar-vos a la feina



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

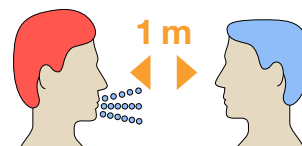


/ Si heu d'utilitzar un **transport col·lectiu**:

Utilitzeu **mascareta**.



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



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

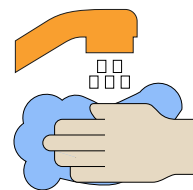


Procureu **tocar** el mínim imprescindible els **elements comuns**, com ara botons, barres, portes, seients, vidres, etc.

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



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



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

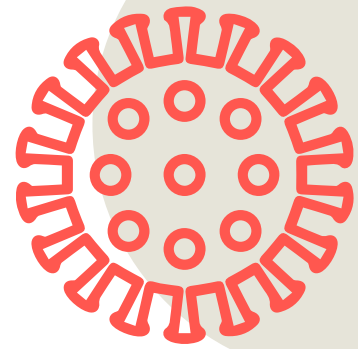
Intenteu evitar les hores punta, i sempre que pugueu, **flexibilitzeu els horaris** d'entrada i sortida a la feina.



Per a més informació, consulta [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)

# Higiene de mans.

## Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol



De 20 a 30 segons



1 / Palmell contra palmell.



2 / Palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra, i viceversa.



3 / Palmell amb palmell amb els dits entrelaçats.



4 / Dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



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



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



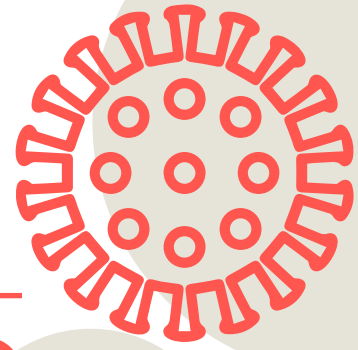
Per a més informació, consulteu [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)





# Higiene de mans.

## Tècnica del rentat de mans amb sabó



De 40 a 60 segons



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



2 / Friccioneu un palmell amb l'altre



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



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



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



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



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



8 / Esbandiu-vos les mans.



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



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

Per a més informació, consulta  
[canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)