



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

CORONAVIRUS SARS-CoV-2

Mòdul 4: Prevenció de Riscos Laborals

**Mesures preventives i organitzatives
en relació al Pla d'actuació per al curs
2020-2021 als centres educatius**

Índex

Part general:

1. Material i equips de protecció col·lectiva i individual
2. Espais del centre
3. Vulnerabilitat enfront de la Covid-19
4. Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

Part adreçada al personal docent, PAS i PAE:

5. Mesures preventives en el treball telemàtic



Material i equips de protecció col·lectiva i individual



Mampares

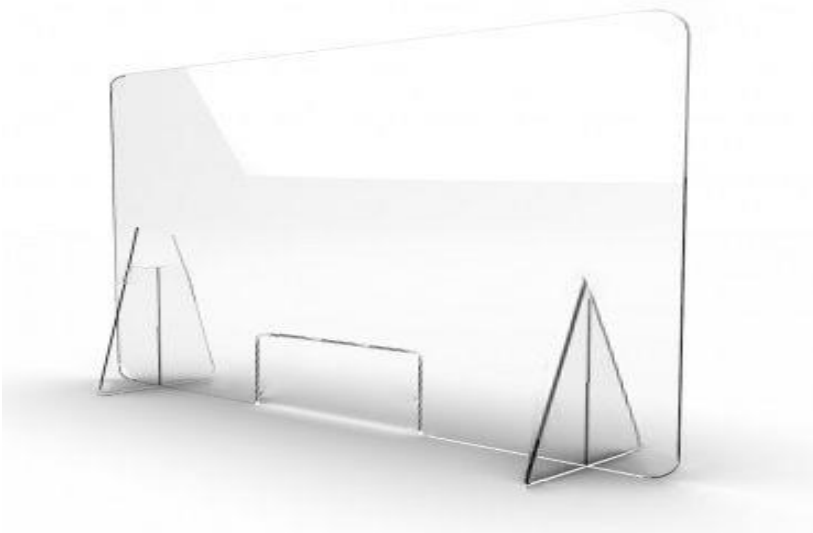
És un element de prevenció front a projeccions directes de saliva o bé partícules que contenen SARS-CoV-2.

Per mantenir una neteja i major higiene de la mampara es recomana que es netegi el metacrilat amb alguna solució hidroalcohòlica.

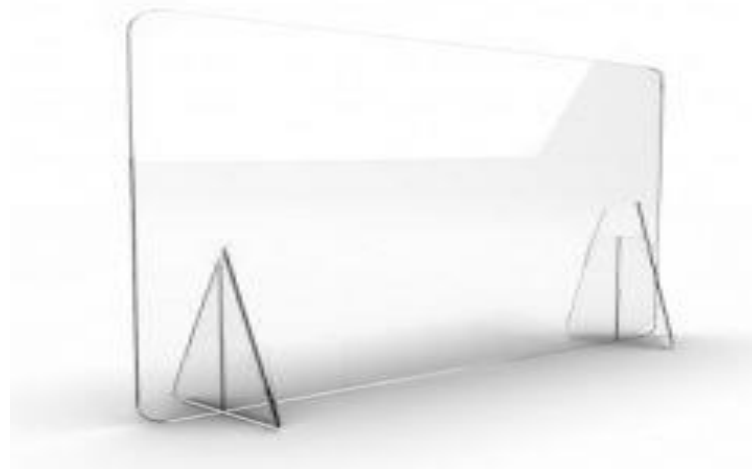


Tipus de mampares

**Mampara de sobretaula
amb finestra inferior**



**Mampara de sobretaula
separadora del lloc de
treball**



Mampares

- ✓ L'objectiu és reduir el risc d'exposició.
- ✓ Poden ser de vidre laminat o de metacrilat.
- ✓ Gruix d'entre 3 i 10 mm.
- ✓ Suposen una barrera física entre la persona i el públic.
- ✓ Són accessibles i de neteja senzilla.
- ✓ No s'han de veure afectades mecànicament, per la neteja i desinfecció amb productes que eliminin i inactivin la capacitat del SARS-COV-2.



Mampares

- Cal valorar incloure equips de protecció col·lectiva en els centres de treball amb activitats d'atenció al públic directe.
- Cal identificar les tasques en les què serà difícil respectar la distància de seguretat i buscar possibles solucions, com **barreres físiques i elements de separació** entre persones, garantint una separació superior a 1,5 m.
- Cal modificar, si és necessari i possible, la forma d'executar la tasca.



Mascaretes

Docents i no docents



- L'ús de mascareta **és obligatori per a tot el personal**, fins i tot quan s'estigui amb el grup de convivència estable.
- Pels docents del **1r i 2n cicle d'educació infantil no serà exigible** quan el seu ús pugui interferir greument en l'objectiu pedagògic. Aquesta indicació es podria revisar segons les dades de l'evolució de la pandèmia.



Mascaretes

Alumnat

- El primer dia del curs, i almenys durant les dues primeres setmanes, tots els infants, que no tinguin contraindicacions, a partir dels 6 anys han de dur mascareta en tots els centres, també quan estiguin amb el grup de convivència estable.
- Passat aquest període, es revisarà l'obligatorietat entre els 6 i els 12 anys (primària), i es determinarà en funció del territori i estat de la pandèmia.

Mascaretes

Alumnat

- L'ús de la mascareta no és obligatori en el cas dels alumnes d'educació infantil (de 0 a 5 anys).
- Pel que fa a educació secundària, batxillerat, formació professional i centres de formació d'adults, l'ús de mascareta és obligatori sempre (a excepció que es tinguin contraindicacions), també quan s'estigui amb el grup de convivència dins de l'aula.



Mascaretes

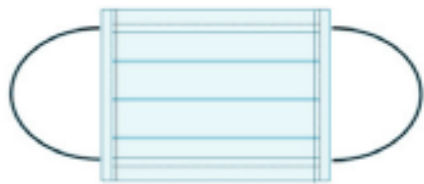
Alumnat

No es recomana l'ús de mascareta si s'impedeix respirar amb normalitat o bé si la persona que la porta no és capaç de treure-se-la sense ajuda si així ho necessita.

- En entrar al centre els alumnes i el personal del centre han de portar la mascareta fins a la seva aula.
- En els passadissos i als lavabos hauran de portar mascareta si coincideixen puntualment amb altres grups estables.



Tipus de mascaretes



Higièniques

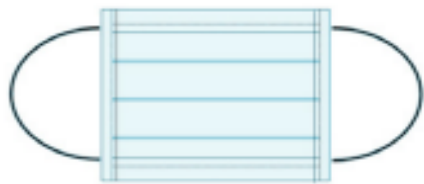
S'utilitzaran d'acord amb les instruccions detallades pel fabricant.

UNE EN 0064-1;2 i 0065

Mascaretes indicades en el pla d'actuació per al curs 2020-2021 per al personal treballador del Departament d'Educació en cas de no poder mantenir la distància de seguretat.



Tipus de mascaretes



Quirúrgiques

S'utilitzaran d'acord amb les instruccions detallades pel fabricant.

UNE EN 14683:2019+AC:2019

Mascaretes indicades al pla d'actuació per al curs 2020-2021 per a les persones que comencen a desenvolupar símptomes com per les queden al càrrec.



Tipus de mascaretes



S'utilitzaran d'acord amb les instruccions detallades pel fabricant.

FFP2 sense vàlvula d'exhalació

UNE EN 149:2001+A1 2009

Mascaretes previstes per a col·lectius i situacions específiques i persones que per motius de salut requereixin una especial protecció (valoració del Servei de Prevenció) així com per l'atenció de casos amb símptomes compatibles amb la Covid-19 que no puguin dur mascareta.



Ús de la mascareta



La mascareta ha de cobrir el nas, la boca i la barbata o mentó.

Ús de la mascareta

En cas de ser necessari tocar la mascareta, cal rentar-se les mans amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica prèviament.



No és aconsellable posicionar les mascaretes en posició d'espera al front o al mentó.



Col·locació de la mascareta

1



Rentar les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcolica

2



Identificar-ne la part superior i col·locar a la cara

3



Enganxar-la a part posterior del cap o a les orelles, en funció del model

4



Baixar la part inferior de la mascareta

5



Pressionar la pinça amb les dues mans, per ajustar-la al nas



Un cop ajustada, no tocar la mascareta amb les mans



Retirada de la mascareta

1



Rentar les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica

2



Retirar la mascareta sense tocar la part frontal.

En el cas dels infants, cal guardar-la en una bossa de paper o de plàstic marcada amb el seu nom

3



Depositatar la mascareta en una paperera amb pedal, preferentment dotada de bossa de paper atès que en aquest tipus de material el virus sobreviu un temps inferior que en d'altres com el plàstic

4



Rentar les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica



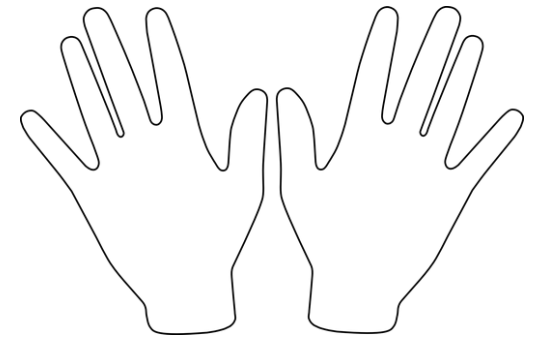
Guants

- Només indicats per procediments/tasques concretes.
- **Utilitzar guants no reutilitzables** per manipular la documentació dels usuaris i quan es comparteixi material d'oficina.
- Un ús incorrecte dels guants pot generar una sensació de falsa protecció i posar en major risc d'infecció a qui els porta, contribuint així a la transmissió.
- Preferentment, es recomana una **correcta higiene de mans**.



Guants

- Abans de posar-se els guants, cal rentar-se les mans amb aigua i sabó o bé amb solució hidroalcohòlica.
- NO us toqueu la pell amb els guants bruts.
- La **retirada correcta dels guants** és gairebé més important que la posada.
- Traieu-vos la part externa i gireu el guà: amb el moviment d'extracció, intenteu convertir el guà en una bossa.



Guants

- Traieu-vos i llenceu els **guants sempre a la brossa**, preferentment en un cubell amb bossa i tapa, amb pedal d'accionament.
- En acabar, cal que us torneu a rentar les mans.
- **La mesura preventiva preferent és el rentat de mans de manera freqüent.**



Com treure's els guants



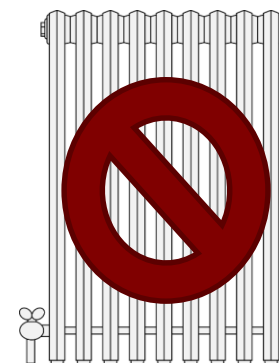
Solucions hidroalcohòliques

- Es recomana la col·locació de dispensadors de solució hidroalcohòlica en punts estratègics, com ara a l'entrada a l'escola, zona d'aules, menjador, sales de reunions..., per a ús del personal de l'escola.
- Eviteu emmagatzemar el gel i/o les solucions hidroalcohòliques en llocs on l'ambient es pugui reescalfar molt a conseqüència de les altes temperatures. Es recomana emmagatzemar-los en llocs ventilats i frescs.



Solucions hidroalcohòliques

- Mantingueu el gel i/o les solucions hidroalcohòliques sempre allunyades dels focus de calor (superfícies calentes, exposició solar directa, flames obertes o qualsevol font d'ignició).
- En cas de contacte amb els ulls, aclariu els ulls amb abundant aigua durant uns minuts. Si roman la irritació, consulteu amb el personal mèdic.
- En cas d'ingestió, aneu immediatament al metge.



Solucions hidroalcohòliques - Higiene de mans

De 20 a 30 segons



/ Palmell contra palmell.



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



/ Palmell amb palmell amb els dits entrelaçats.

Solucions hidroalcohòliques - Higiene de mans



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



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



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



Pantalles facials

- Les pantalles facials ofereixen protecció ocular i facial contra les projeccions o esquitxades.
- Estan indicades per determinats ensenyaments (educació infantil de primer cicle, educació especial, etc) on es produeixen esquitxos i altres situacions específiques.



Pantalles facials

- També eviten que la persona treballadora pugui tocar-se la cara amb les mans, minimitzant la transmissió del virus.

- A més a més, aquestes pantalles no són equips de protecció respiratòria, per tant, **s'han d'utilitzar com a complement a les mascaretes i no com a substitut.**

- Per realitzar la neteja farem servir els netejadors aigua i sabó i/o desinfectants habituals.



Pantalles facials

1. Netejar la part frontal de la muntura de la pantalla (depèn del model pot ser més prima). Aplicarem el netejador desinfectant i farem moviments en un únic sentit arrossegant.

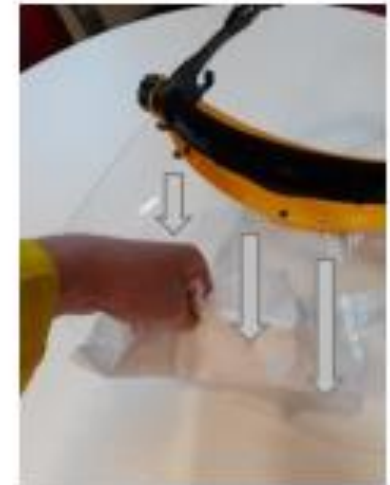


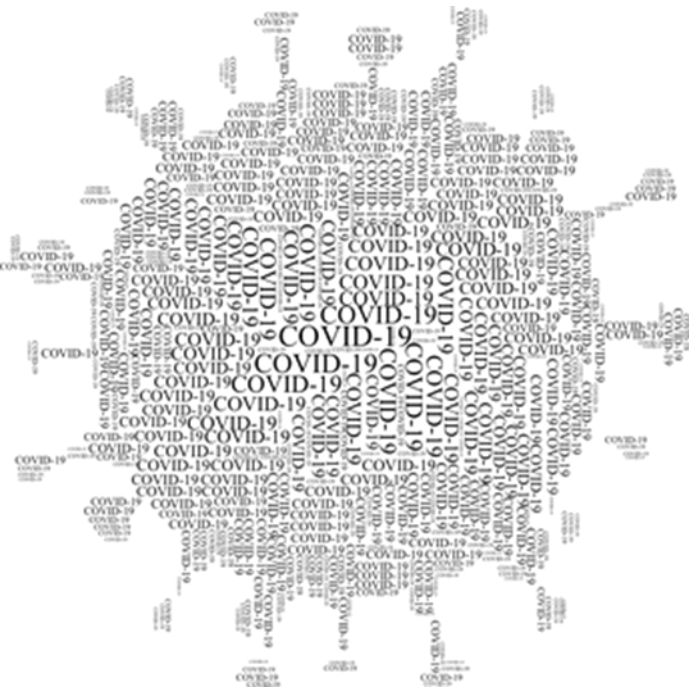
2. Netejar la part frontal de la pantalla amb moviments de dalt a baix en un únic sentit, i de dreta a esquerra o a l'inrevés però mantenint sempre el mateix.



Pantalles facials

3. Per finalitzar, netejarem la part posterior de la màscara, per si hi ha hagut contaminació durant el procés de treure l'EPI. Seguirem el mateix principi que anteriorment.





Espais del centre



Entrades i sortides

Cap persona pot accedir al centre amb una temperatura superior als $37,5^{\circ}$ ni haver reduït la temperatura amb antitèrmics. Es recomana realitzar un control diari de la temperatura dels alumnes.



Entrades i sortides

No s'hi pot entrar amb cap d'aquests símptomes:

- Febre o febrícula $> 37,5^{\circ}\text{C}$
- Tos
- Dificultat per a respirar
- Mal de coll*
- Refredat nasal*



*El mal de coll i el refredat nasal (amb o sense mocs) són molt habituals en infants i només s'haurien de considerar símptomes potencials de COVID-19 quan també hi ha febre o altres manifestacions de la llista.



Entrades i sortides

- Fatiga, dolors musculars i/o mal de cap.
- Mal de panxa amb vòmits o diarrea.
- Pèrdua d'olfacte o gust (infants grans i adolescents).



Entrades i sortides

A més, cap persona pot accedir-hi si:

- Està en aïllament per ser positiu de Covid-19.
- Està en espera del resultat d'una PCR o una altra prova de diagnòstic molecular.
- Conviu amb una persona diagnosticada de Covid-19.
- Es troba en període de quarantena domiciliària per haver estat identificat/da com a contacte estret d'alguna persona diagnosticada de Covid-19.



Entrades i sortides

Les **entrades i sortides** del centre es faran de manera esglaonada, tenint en compte el nombre d'accessos i el nombre de grups estables.



A cada un dels accessos, l'entrada i la sortida es farà per un o diversos grups estables en intervals de 10 min. cadascun.



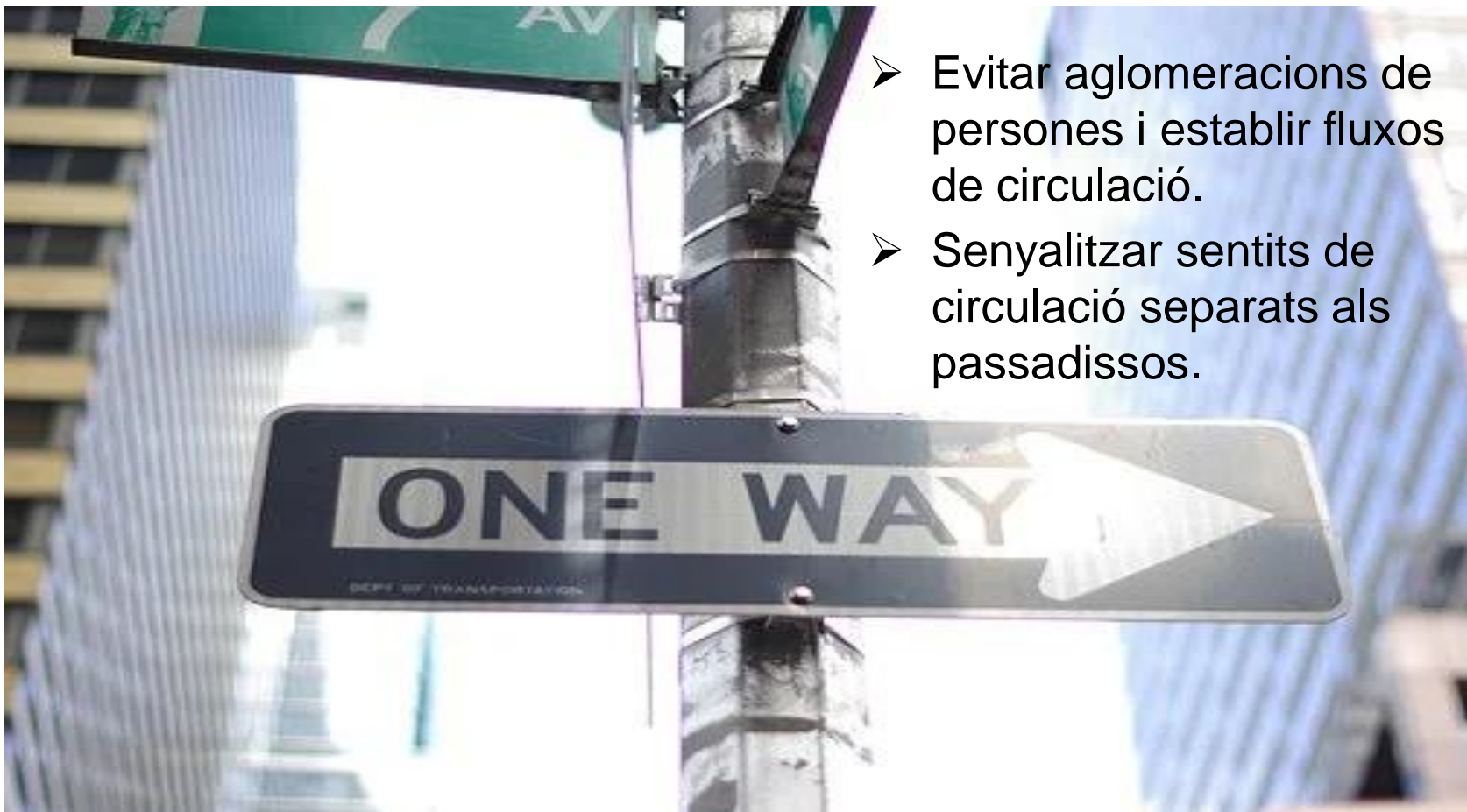
Entrades i sortides

Transport escolar: l'ús de la mascareta és obligatori a partir dels 6 anys i recomanable a partir dels 3 anys (si no hi ha contraindicacions).

Extraescolars: a les activitats extraescolars d'un centre hi poden participar infants i adolescents de diferents edats i grups estables, però convé que la composició del grup de participants sigui el més constant possible. L'ús de mascareta és obligatori (a excepció de que hi hagi una contraindicació) a partir dels 6 anys d'edat.



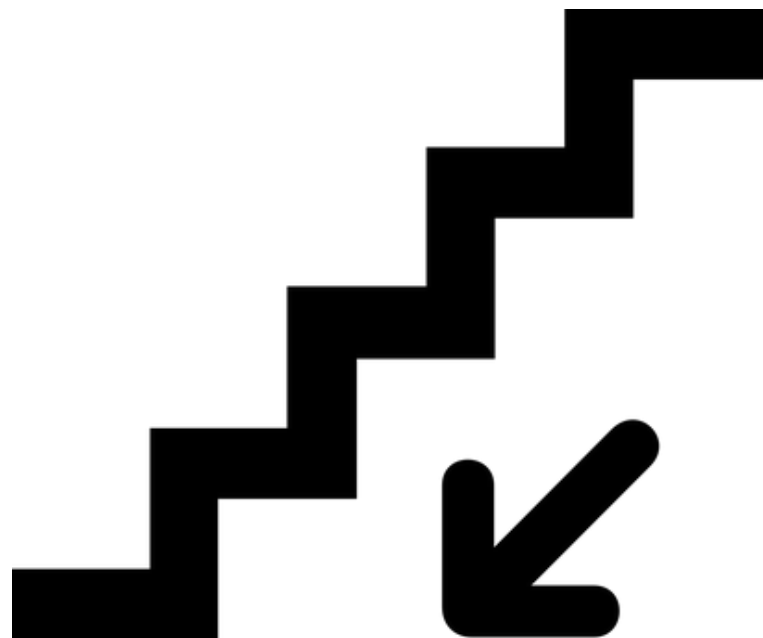
Fluxos de circulació dins del centre



- Evitar aglomeracions de persones i establir fluxos de circulació.
- Senyalitzar sentits de circulació separats als passadissos.

Fluxos de circulació dins del centre

- Establir si és possible escales de pujada i escales de baixada. Si no és possible, establir sentit de pujada i de baixada.
- Reservar els **ascensors** per a les persones que presenten dificultats per a la mobilitat i el seu personal de suport, si s'escau (utilitzar mascareta).



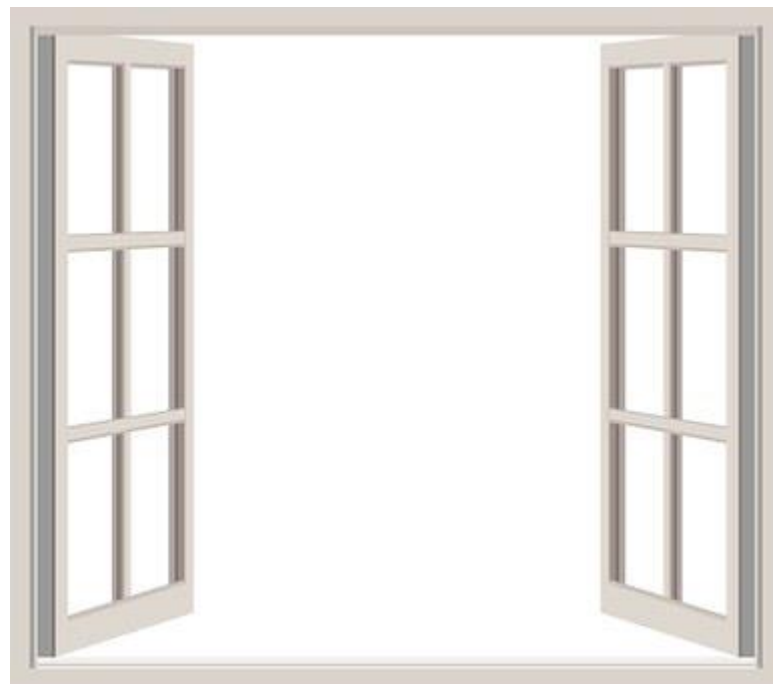
Gimnàs

- Es recomana que l'educació física es realitzi a l'**aire lliure** - a l'espai del pati- sempre que sigui possible.
- Si l'activitat té lloc a l'exterior i/o es mantenen els grups estables, no serà necessari l'ús de mascareta.
- Els vestidors en què es pugui garantir que hi ha neteja i desinfecció entre grups i amb bona ventilació es podran utilitzar.



Espais de reunions i treball per al personal

- ✓ Limitar l'aforament.
- ✓ Eliminar cadires sobreres i a ser possible seure de forma creuada.
- ✓ Prestar especial atenció a la correcta ventilació de l'espai.
- ✓ És recomanable retirar cortines.
- ✓ Tenir especial cura en la neteja i desinfecció del material compartit.



Espais de reunions i treball per al personal

- ✓ Cal tenir presents totes les mesures sanitàries pel que fa a les màquines de cafè i venda automàtica (*vending*).
- ✓ Netejar-se les mans abans i després d'utilitzar les màquines.
- ✓ Disposar de gel hidroalcohòlic.



Espais de reunions i treball per al personal

- ✓ Reunions amb famílies i persones de fora del centre educatiu: les reunions han de ser telemàtiques a excepció d'aquelles que siguin com màxim de 10 persones i imprescindibles de fer presencials.
- ✓ En cas que sigui necessari fer reunions presencials, cal aplicar totes les mesures de prevenció (mascareta, distància, rentat de mans, neteja, desinfecció i ventilació de l'espai, etc).



Espais de reunions i treball per al personal

- ✓ Les reunions entre professionals del centre educatiu han de ser telemàtiques, a excepció d'aquelles imprescindibles, amb un màxim de 10 persones i amb totes les mesures de prevenció.



Menjador-Cantina-Cuina

Cal mantenir la separació entre les taules de grups diferents. En cas que en una mateixa taula hi hagi alumnes de més d'un grup, caldrà deixar una cadira buida entre ells per garantir la distància.

Es poden habilitar dins del centre educatiu altres espais per menjar diferents al menjador.



Menjador-Cantina-Cuina

- És obligatori l'ús de mascareta per al personal que atengui la cantina.
- A l'entrada de la cantina s'instal·larà un dispensador de gel hidroalcohòlic perquè l'alumnat es renti les mans abans d'entrar-hi.
- Es ventilarà i desinfectarà la cantina després de cada torn.



Patis

- La sortida al pati ha de ser esglaonada.
- Cada grup estable estarà junt i quan comparteixin l'espai amb altres grups, han de mantenir entre ells la distància sanitària. Quan no es mantingui la distància interpersonal de 1'5 metres caldrà l'ús de mascaretes.

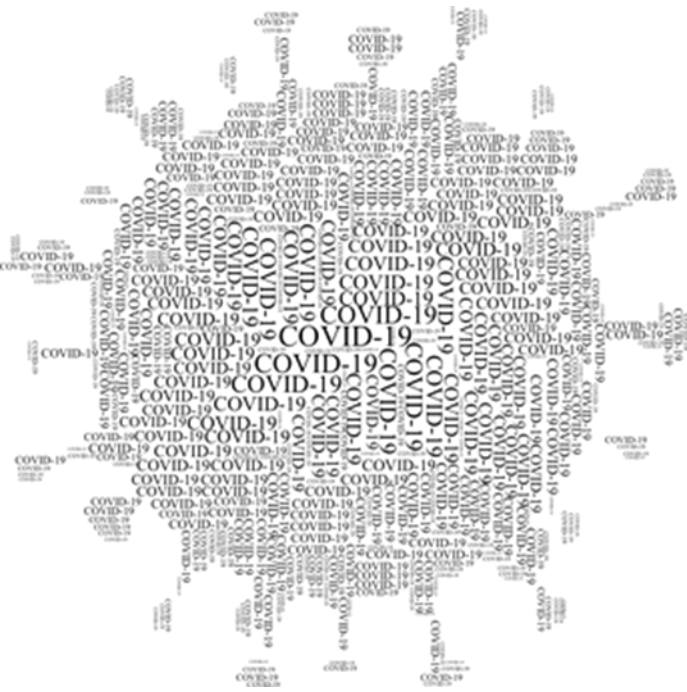


Gestió de residus



- Es recomana que els mocadors i tovalloles d'un sol ús utilitzats es llencin en contenidors amb bosses, preferiblement amb tapa i pedal.
- El material d'higiene personal, com mascaretes, guants i altres residus personals d'higiene, s'han de llençar al contenidor de rebuig (contenidor gris).





Vulnerabilitat enfront de la Covid-19



Vulnerabilitat enfront de la Covid-19

El Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Departament d'Educació valorarà l'especial sensibilitat a la Covid-19, en el marc de referència vigent en cada moment i partint d'aquest coneixement establirà, si s'escau, mesures específiques de protecció.

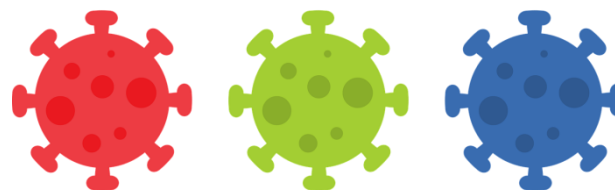
El Departament ha contractat serveis de prevenció aliens per reforçar els especialistes de medicina en el treball propis del Departament i, poder valorar tots els casos que ho requereixin.



Vulnerabilitat enfront de la Covid-19

Les autoritats sanitàries han definit com a grups vulnerables per a la Covid-19 les següents situacions:

- Diabetis
- Malaltia cardiovascular, inclosa hipertensió
- Malaltia pulmonar crònica
- Immunodeficiència
- Insuficiència renal crònica
- Malaltia hepàtica crònica severa
- Càncer en fase de tractament actiu
- Obesitat mòrbida (IMC>40)
- Embaràs
- Més grans de 60 anys

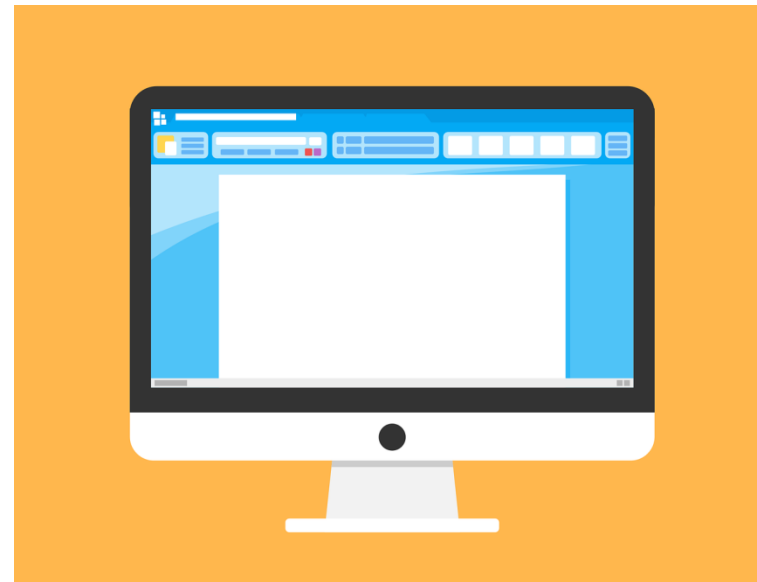


Aquests grups poden variar en funció de les noves evidències.



La declaració responsable

El personal treballador del Departament d'Educació ha d'emplenar la declaració responsable si vol ser valorat respecte a la seva possible vulnerabilitat.



Gestió del personal vulnerable

Aquelles persones que hagin optat per ser valorades, hauran de disposar de la documentació mèdica justificativa per tal de facilitar-la al Servei de Prevenció (propri i/o aliè).

Aquest contacte es podrà realitzar via correu electrònic i/o telèfon.

És indispensable que tothom mantingui actualitzades les dades de contacte (correu electrònic, telèfons, etc.) en el Sistema d'Informació de Personal.



Gestió del personal vulnerable

El Servei de Prevenció elaborarà un informe d'aptitud en relació a la Covid-19 amb la concreció del criteri de vulnerabilitat i si s'escau, les mesures preventives a adoptar per a cadascuna de les persones. La informació relativa a aquestes mesures serà posada en coneixement de la persona i de la direcció del seu centre.

El Servei de Prevenció del Departament podrà valorar amb les direccions dels centres la implementació de les mesures.



Gestió del personal vulnerable

Per determinar la vulnerabilitat d'una persona i si és especialment sensible, es té en compte el lloc de treball i l'estat de salut.

La valoració de la vulnerabilitat i de l'especial sensibilitat està condicionada, entre d'altres, a l'evolució de l'epidèmia, del coneixement científic, els canvis en la situació de la persona i en la possible implementació d'altres mesures preventives inicialment no contemplades.

Pot comportar un reforç de les mesures protecció, adaptació del lloc, canvi de lloc o en últim terme, la proposta d'incapacitat temporal.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

Davant de l'estrès que provoquen les situacions que ha generat la Covid-19, **cal aplicar mesures adients per autoprotegir-nos tant en el treball com fora d'ell.**



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

Les tècniques d'autoprotecció que se solen recomanar per reduir l'estrès es poder agrupar en quatre blocs:

1. **Tècniques generals.**- Per enfortir la persona per poder afrontar millor l'estrès.
2. **Tècniques fisiològiques.**- Per reduir l'activació fisiològica i el malestar emocional i físic.
3. **Tècniques cognitives.**- Per millorar la percepció dels problemes i de les pròpies possibilitats per solucionar-los.
4. **Tècniques conductuals.**- Per aprendre estratègies de comportament que ajudin a afrontar els problemes.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès



Les tècniques generals i fisiològiques són, en general, més fàcils d'aplicar.

Les tècniques cognitives i conductuals, encara que poden ser molt útils en casos específics, generalment requereixen prescripció, aplicació i supervisió per part d'experts psicoterapeutes especialitzats. Per aquest motiu només enumerarem les més habituals.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès



1.- Tècniques Generals

1.1.- Mantenir un bon estat físic.

Un cos en bon estat permet millorar la fortalesa psicològica, desplaçar l'atenció a qüestions no problemàtiques, millorar les funcions respiratòria, cardiovascular i metabòlica, augmentar la qualitat del descans i pot ajudar a mantenir l'estabilitat emocional en les situacions complicades.

Per mantenir un bon estat físic és recomanable:

- Fer exercici regularment.
- Evitar el consum d'alcohol, tabac o drogues.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

1.2.- Desenvolupar bons hàbits alimentaris ingerint regularment aliments saludables i en quantitats adequades.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

1.3.- Potenciar el recolzament social.

- ✓ Establint relacions de cooperació amb altres persones que permetin ajudar-les o rebre ajut d'elles quan sigui necessari.
- ✓ El recolzament social és un important moderador de l'estrès, que millora l'ambient de treball i afavoreix la salut i el benestar de les persones que en gaudeixen.
- ✓ En situacions com l'actual en que s'imposa un distanciament físic, és convenient no renunciar a la interacció interpersonal, cercant altres formes de mantenir els contactes socials, dins i fora de la feina.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

1.4.- Fomentar les distraccions i el bon humor.

- Cal diversificar els temes que requereixen la nostra atenció, ja que això implica obtenir una major riquesa en la nostra experiència i, a més, evita l'avorriment i la rutina.
- Això, juntament amb el manteniment del bon humor permeten el desplaçament de l'atenció dels problemes i faciliten relativitzar-los i per tant resoldre'ls més fàcilment.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès



2.- Tècniques Fisiològiques

2.1.- Tècniques de relaxació física.

Permeten reduir la tensió psicològica (emocional) a través de la relaxació muscular. Al relaxar-se el cos, disminueix la tensió emocional (entre les més utilitzades la relaxació progressiva de Jacobson i l'entrenament autogen de Schultz).



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

2.2.- Tècniques de control de la respiració

S'ha observat que hi ha relació entre l'estrès i la forma de respirar. Aprenent a controlar la respiració es pot optimitzar la capacitat funcional dels pulmons, millorar l'oxigenació i, d'aquesta manera, reduir la tensió emocional.

2.3.- Tècniques de relaxament mental

Hi ha nombroses tècniques de relaxament mental com la meditació que practicades regularment contribueixen al distanciament dels problemes estressants i a la millora de la capacitat de concentració que facilita la seva solució. A més afavoreixen canvis fisiològics que estimulen la millora de l'estat d'ànim i el benestar.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

2.4.- Biofeedback

Aquesta tècnica pretén capacitar a la persona per controlar voluntàriament algunes activitats i processos de caràcter biològic.

Es realitza aplicant sensors, per això la seva aplicació és més complicada, ja que requereix la participació de professionals especialitzats.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

3. Tècniques cognitives

Les tècniques cognitives requereixen formació específica i freqüentment assessorament especialitzat per a la seva aplicació.

3.1.- Reorganització cognitiva.

3.2.- Modificació de pensaments automàtics o deformats.

3.3.- Desensibilització sistemàtica.

3.4.- Inoculació de l'estrès.

3.5.- Detenció del pensament.



Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

4.- Tècniques Conductuals

Les tècniques conductuals, igual que les cognitives, requereixen preparació prèvia i/o guiatge per la seva implementació.



4.1.- Entrenament assertiu.

4.2.- Entrenament en habilitats socials.

4.3.- Tècniques de solució de problemes.

4.4.- Tècniques de gestió del temps.

4.5.- Modelament encobert.

4.6.- Tècniques d'autocontrol.

Tècniques d'autoprotecció de l'estrès

Per més informació podeu consultar les pàgines següents:

NTP 349 de l'INSST: Prevenció del estrés: intervenció sobre el individu.

NTP 439 de l'INSST: El apoyo social.

NTP 603 de l'INSST Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social (I)

NTP 730 de l'INSST: Tecnoestrés: concepto, medida e intervenció psicosocial.

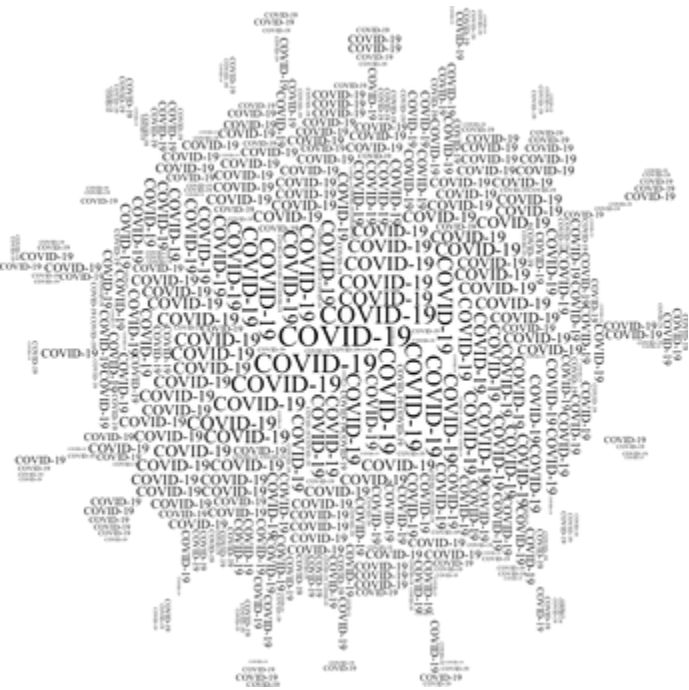
L'aplicació web GestioEmocional.cat té l'objectiu de donar-te eines per a l'avaluació i la millora de la teva salut emocional, i accés a recursos professionals:

<https://gestioemocional.catsalut.cat/>

Cabàs emocional (Ajuntament de Barcelona). Centre d'activitats i recursos en línia per millorar el benestar emocional:

<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitatiscalut/ca/canal/cabas-emocional>





Mesures preventives en el treball telemàtic



Mesures preventives en el treball telemàtic

1. Escollir el mobiliari més ergonòmic possible

- ✓ Utilitzar cadires de dimensions adequades i amb l'esquena lleugerament reclinada i recolzada. S'ha d'adequar el suport lumbar a l'alçada correcta.
- ✓ Col·locar la pantalla a nivell dels ulls i a una distància recomanada mínima de 40 cm respecte dels ulls.
- ✓ Es recomana una taula de treball amb vores arrodonides, poc reflectora, ni massa clara ni massa fosca i dimensionada per col·locar-hi els elements necessaris.



Mesures preventives en el treball telemàtic

2. Utilització d'ordinadors portàtils.



- ✓ Posicionar el portàtil de manera que es disposi d'espai per recolzar els canells. L'avantbraç, el canell i la mà han d'estar alineats i recolzats.
- ✓ Valorar incorporar la utilització d'un teclat perifèric que permeti adoptar una posició neutra dels canells i elevar la pantalla de l'ordinador portàtil a nivells dels ulls.
- ✓ Ubicar el ratolí a l'altura del teclat.

Mesures preventives en el treball telemàtic

3. Pantalles visualització. Les cures de la visió.

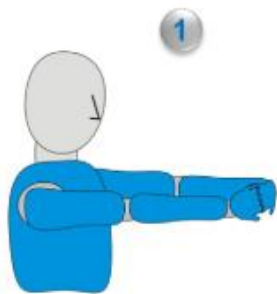


- ✓ Situar l'ordinador de forma que la llum natural o artificial incideixin lateralment en la pantalla i no enfront o per darrere, per evitar els reflexos.
- ✓ Disposar de la lluminació adequada de la zona de treball per evitar la fatiga visual (la llum natural és la més recomanable). El badall i el parpelleig ajuden a mantenir els ulls lubricats.
- ✓ Es recomana relaxar la vista mirant llocs allunyats. El canvi d'enfocament ajuda a relaxar els músculs oculars.

Mesures preventives en el treball telemàtic

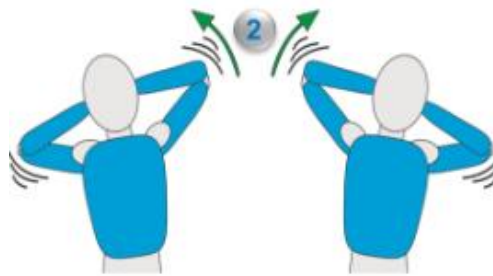
4. Espais de descans i desconnexió.

- ✓ Cal intentar no romandre molt de temps assegut en una postura estàtica per evitar el risc derivat de l'exposició a postures forçades.
- ✓ Fer pauses curtes de (5-8 min.) i freqüents (cada 60 o 90 min.) acompanyades d'estiraments per contrarestar la fatiga física i mental.



Part alta de l'esquena (deltoides)

Entrellaça les mans amb el palmell de la mà cap endavant i estira els braços en la mateixa direcció 10 segons.



Estiraments d'esquena laterals

Col·loca les mans darrere del clatell i amb l'esquena recta. Després aixeca un colze cap amunt i seguidament canvia de costat i aixeca l'altre. Fes diverses repeticions (cinc a cada costat). Aquests exercicis es poden fer assegut/uda a la cadira.



Estiraments d'esquena (flexions)

Assegut/uda a la cadira, **flexiona el cos cap endavant** i a la vegada tira el cap cap avall (reposa uns segons)



Mesures preventives en el treball telemàtic

5. Ús d'un espai de treball saludable i en condicions.

- ✓ Evitar improvisar el lloc de treball. Cal destinar un espai de la casa com a àrea de treball, escollint un lloc que reuneixi les condicions suficients per tal d'intentar evitar els sorolls externs i els propis del domicili. Mantenir aquest espai correctament ventilat i amb ordre.



Mesures preventives en el treball telemàtic

6. Protecció de treballadors/es especialment sensibles a determinats riscos.

- ✓ Es farà un seguiment de les necessitats que requereixin els treballadors i treballadores sota l'article 25 de la Llei 31/95 de Prevenció de Riscos Laborals.



Article 25

Protecció de treballadors especialment sensibles a determinats riscos

1. L'empresari ha de garantir de manera específica la protecció dels treballadors que, per les seves característiques personals o el seu estat biològic conegut, inclosos 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, segons aquestes, ha d'adoptar les mesures de prevenció i protecció necessàries.

Els treballadors no han d'ocupar aquells llocs de treball en què, a causa de les seves característiques personals o el seu estat biològic o per la seva discapacitat física, psíquica o sensorial degudament reconeguda, puguin tant ells com els altres treballadors i altres persones relacionades amb l'empresa exposar-se a situacions de perill o, en general, quan es trobin manifestament en estats o situacions transitòries que no responguin a les exigències psicofísiques dels llocs de treball respectius.

2. Així mateix, l'empresari ha de tenir en compte en les avaluacions els factors de risc que puguin afectar la funció de procreació dels treballadors i les treballadores, en particular a causa d'exposició a agents físics, químics i biològics que puguin exercir 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 necessàries.



Mesures preventives en el treball telemàtic

7. Formació específica en salut laboral, riscos psicosocials i ergonòmics

- ✓ Formació sobre prevenció i mesures a adoptar en el lloc de treball, enfocada al coneixement dels riscos que existeixen en el lloc de treball i els mitjans utilitzats, PVD, etc.



Mesures preventives en el treball telemàtic

8. Desconnexió digital fora del temps de treball



- ✓ Cal harmonitzar una sèrie de bones pràctiques, com per exemple els horaris i les franges de presència obligades, la utilització de les eines electròniques de comunicació adoptades com a corporatives i només dins la jornada laboral.

Riscos psicosocials del teletreball



El teletreball

- ✓ El teletreball és una modalitat d'organització i d'execució del treball en què una part de les funcions i prestacions de serveis es realitza de manera no presencial, és a dir a distància mitjançant l'ús de les noves tecnologies de la informació i la comunicació per donar resposta temporalment a necessitats, sobretot, de conciliació de la vida laboral amb la personal i familiar, però també en casos d'emergència i necessitat.
- ✓ Ha de garantir el compliment dels requisits exigits en matèria de prevenció de riscos laborals, seguretat, privacitat, protecció i confidencialitat de les dades.

Riscos psicosocials del teletreball

Riscos psicosocials als quals pot estar exposat el personal teletreballador i alguns consells per gestionar-los.

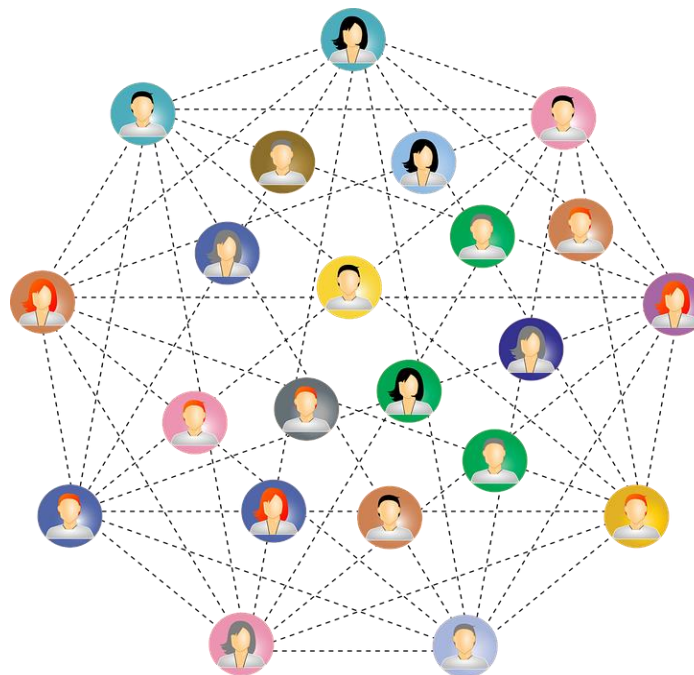
1. Inseguretat derivada de la introducció de tecnologies no habituals a la feina.

Obtenir informació i formació sobre la utilització de les eines tecnològiques, ciberseguretat, entre altres.

Riscos psicosocials del teletreball

2. Hiperconnexió

Acordar, amb caps i companys, un sistema de comunicació clar i efectiu, establint un espai i horari de treball i deixant espais de temps sense connexió per fer aquelles tasques que requereixin més atenció i concentració.



Riscos psicosocials del teletreball

3. Estrès per teletreball

Utilitzar tècniques de relaxació: respiracions profundes, ioga, meditació, activitats o moviments que ens facin sentir bé, exercici, etc.

4. Dificultats en l'organització del temps

Establir rutines de dedicació de temps al treball, d'higiene, de son/vigília, alimentació, desconnexió digital, fer esport, llegir, etc.



Riscos psicosocials del teletreball

5. Aïllament

Procurar mantenir relacions interpersonals per compartir neguits, angoixes, dubtes, etc.

La comunicació ajuda a la preservació de la salut mental.



Riscos psicosocials del teletreball

6. Sobreinformació

Aturar aquelles informacions (massives) sobre allò que no ens és útil, i pugui dispersar la nostra atenció especialment en els moments en què estem teletreballant.



7. Sobrecàrrega per doble presència

Organitzar-se per evitar o reduir la sobrecàrrega que pot suposar haver de teletreballar i, alhora, haver d'atendre els infants o les persones dependents.



Riscos psicosocials del teletreball

Per més informació podeu consultar les pàgines següents:

Departament de Polítiques Digitals i Administració Pública. Riscos Psicosocials i consells per gestionar-los.

http://politiquesdigitals.gencat.cat/ca/pgov_ambits_d_actuacio/administraciodigital/teletreball/recursos/#bloc4

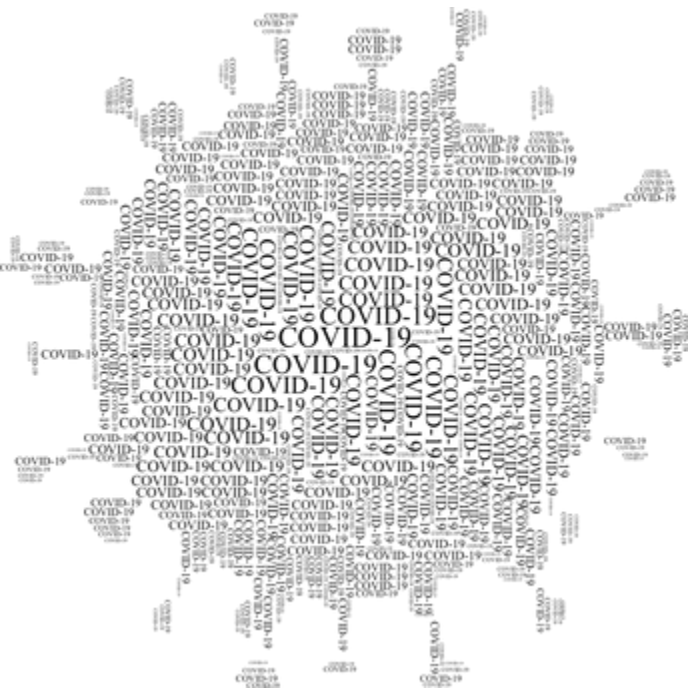
Recomanacions i qüestionari de teletreball del Departament de Treball, Afers Socials i Família

https://treball.gencat.cat/ca/ambits/seguretat_i_salut_laboral/riscos_i_condicions_treball/eines_avaluacio/teletreball/

L'aplicació web GestioEmocional.cat té l'objectiu de donar-te eines per a l'avaluació i la millora de la teva salut emocional, i accés a recursos professionals.

<https://gestioemocional.catsalut.cat>





Adreces

Adreces de les Seccions de Prevenció i del Servei de Prevenció de Riscos Laborals

Consorci d'Educació de Barcelona: rhriscoslaborals.ceb@gencat.cat

Barcelona comarques: riscos_lab_com.educació@gencat.cat

Baix Llobregat: prevenció_risc_lab_baix.educació@gencat.cat

Vallès Occidental: pri_vall.educació@gencat.cat

Maresme - Vallès Oriental: prev_risc_lab_mav.educacio@gencat.cat

Girona: prevenció_risc_lab_gir.educació@gencat.cat

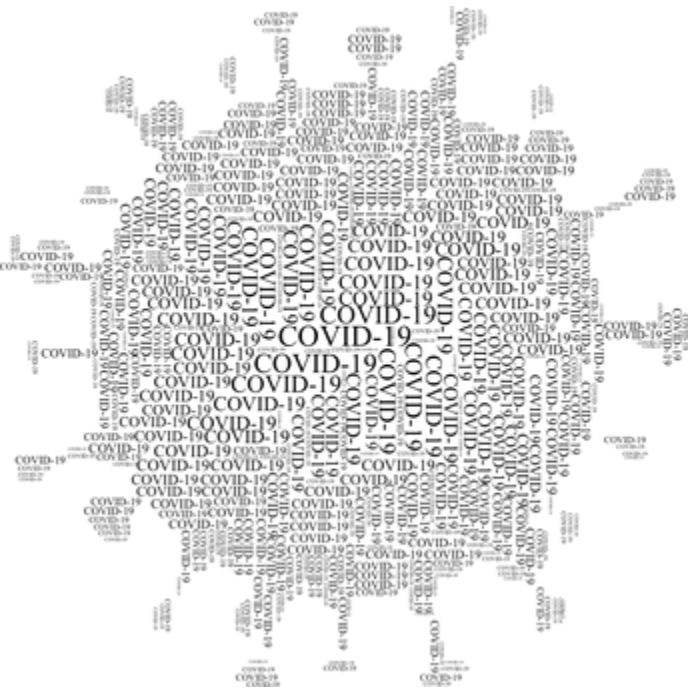
Lleida: riscos_lab_llei.educació@gencat.cat

Adreces de les Seccions de Prevenció i del Servei de Prevenció de Riscos Laborals

Tarragona: riscos_lab_tar.educació@gencat.cat

Terres de l'Ebre: riscos_lab_teb.educació@gencat.cat

Serveis Centrals: prevenció_risc_lab.educació@gencat.cat



Les mesures establertes en aquest document estan subjectes a l'evolució de la pandèmia i a les instruccions que emanen de l'autoritat sanitària.

Moltes gràcies per la vostra atenció

21 de setembre de 2020