

 GENERALITAT VALENCIANA  INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball 	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	CODI: SPRL_DIPRL_11. Complement 1 JUSTÍCIA DATA: 22/06/2020
MESURES PREVENTIVES DAVANT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2) PER AL PERSONAL EMPLEAT PÚBLIC EN LES TASQUES GESTIÓ DE REALITZACIÓ DE PROVES A OPOSITORS		

D'acord amb les recomanacions que tant el Ministeri de Sanitat com la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública té disponibles per a tota la població, des del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi de la Generalitat s'informa de manera concreta de les recomanacions que estima són d'adopció més immediata, en el moment present de prevenció de la Covid-19, per al personal empleat públic, les actuacions realitzades del qual siguen **estrictament necessàries** i complisquen les previsions realitzades per les autoritats, una vegada superades totes les fases previstes en el Pla per a la desescalada de les mesures extraordinàries adoptades per a afrontar la pandèmia de la Covid-19 ([Pla per a la transició a una nova normalitat, de 28 d'abril de 2020](#)), publicades pel Ministeri de Sanitat i, en l'àmbit autonòmic, en [el DECRET 8/2020](#), de 13 de juny, del president de la Generalitat, de regulació i flexibilització de determinades restriccions, en l'àmbit de la Comunitat Valenciana, establides durant la declaració de l'estat d'alarma, en aplicació de la fase 3 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat i en l'[ACORD de 19 de juny](#), del Consell, sobre mesures de prevenció enfront de la Covid-19.

A. Consideracions generals:

Aquest document té per objecte donar a conèixer la informació tècnica i operativa sobre les mesures de prevenció i control de la infecció per SARS-CoV-2 durant la realització de les PROVES PER A OPOSICIÓ, d'acord amb les recomanacions de les autoritats sanitàries en el moment de la seua redacció.

Les mesures preventives generades per l'SPRL com a conseqüència de l'avaluació de riscos en relació amb els riscos d'exposició a la COVID-19 **seran addicionals i complementàries** a la resta de mesures preventives implantades ja en el lloc de treball, amb motiu del compliment de la normativa en matèria de prevenció de riscos laborals.

Les mesures preventives i protectores que finalment s'adopten en el lloc de treball per a protegir el personal treballador han de seguir totes les instruccions i recomanacions previstes per l'autoritat sanitària en tot moment. En particular, les [Directrius de bones pràctiques en els centres de treball. Mesures per a la prevenció de contagis de la COVID-19 del Ministeri de Sanitat](#).

Les mesures preventives de tipus organitzatiu i tècnic que s'han d'adoptar han d'haver sigut garantides de manera prèvia a la realització de les proves, tal com es va establir en [l'SPRL_IOPRL_18](#). Actuacions i mesures preventives enfront de l'exposició al coronavirus per al personal empleat públic del sector Justícia.

És totalment necessari que s'establisca un sistema o canal d'informació i comunicació entre les persones responsables de la realització de les proves i les persones que les realitzaran.

B. Recomanacions generals per a la Conselleria

1. **Evitar les aglomeracions i desplaçaments massius de persones.** Possibles mesures per a evitar-ho podrien ser:

- Ampliar el nombre de seus de l'examen per a disminuir aglomeracions i permetre un aforament reduït, i procurar la proximitat al domicili per a reduir al màxim els desplaçaments.
- Escalonar les entrades i eixides dels llocs d'examen.

2. Preveure les **necessitats de personal per a vigilància, control, neteja i logística** per a distribució i custòdia dels exàmens, així com les d'adquisició dels materials de protecció.

3. **Establir instruccions generals** per als centres on es realitzaran les proves, en les quals es preveuen qüestions organitzatives de distribució del personal a les aules, i garantir el mateix lloc després de successives proves en el mateix dia; restringint les eixides i entrades a l'aula a les imprescindibles i per torns; lliurament i recollida de les proves escrites, material mínim necessari per a les proves orals, etc.

4. Es recomana **valorar alternatives** per al personal en aïllament per la COVID-19 o en quarantena per contacte estret o per qualsevol altra malaltia, que no puga presentar-se a la prova, de cara a no menyscar les seues opcions.

5. Es recomana enviar unes **instruccions generals** al personal que realitzarà les proves en les quals, almenys, es preveia:

- No podran accedir al centre de realització de la prova aquelles persones amb símptomes compatibles amb la COVID-19, aquelles a les quals se'ls haja diagnosticat la malaltia i que no hagen finalitzat el període d'aïllament requerit o les que es troben en període de quarantena domiciliària per haver tingut contacte estret amb alguna persona amb símptomes o diagnosticada de la COVID-19.
- Informació clau amb recomanacions de prevenció i control de la infecció: etiqueta respiratòria, higiene de mans, distància interpersonal de seguretat i ús de màscara.
- Informació en la qual es recorde la necessitat de respectar les mesures de prevenció indicades en els mitjans de transport, tant públics com privats, utilitzats per al desplaçament als centres d'examen, segons la legislació vigent.
- Informació sobre material propi i necessari que han de portar per a la realització de l'examen, així com recomanacions sobre la neteja dels materials esmentats o objectes en tornar al domicili.

- Informació sobre l'obligació de portar màscara per a totes les persones que accedisquen al centre d'examen i sempre que no es puga assegurar una distància interpersonal d'almenys 1,5-2 metres, en tots els espais del centre, seguint les recomanacions vigents de l'autoritat sanitària. No serà exigible per a les persones que presenten algun tipus de malaltia o dificultat respiratòria que puga veure's agreujada per l'ús de la màscara o que, per la seua situació de discapacitat o dependència, facen inviable la seua utilització. Aquest personal haurà de comunicar-ho a l'organització prèviament.

Se'ls indicarà que l'ús de guants no és recomanable de manera general. Si la persona vol utilitzar-los, se l'informarà que no podrà accedir al centre des del carrer amb aquests posats.

- Comunicació prèvia obligatòria que és població vulnerable per a la COVID-19 i indicacions del seu professional sanitari de referència respecte de les mesures de prevenció més adequades. Comunicació de personal amb diversitat funcional, ja que poden necessitar certes adaptacions com a acompanyants de suport, mitjans materials o ajudes tècniques, que s'hauran de preveure per a poder facilitar amb els criteris de prevenció.

C. Recomanacions generals per a les persones responsables dels llocs de realització de les proves

Sense perjudici del compliment de la normativa de prevenció de riscos laborals i de la normativa laboral, el responsable de les entitats on es realitzen els exàmens haurà d'adoptar les mesures necessàries per a garantir el compliment de les mesures d'higiene i/o prevenció per al personal treballador, així com per a previndre el risc de coincidència massiva de persones en l'àmbit laboral.

1. S'haurà d'informar, disposar i oferir els elements de prevenció necessaris:

- Col·locar alertes visuals en l'entrada al centre d'examen per a advertir els assistents que no hi accedisquen si tenen símptomes compatibles amb la COVID-19, se'ls ha diagnosticat la malaltia i estan en aïllament o en quarantena per contacte estret amb alguna persona amb símptomes o diagnosticada en els últims 14 dies. També, en l'entrada dels centres de realització de les proves, aules i banys, han d'estar disponibles cartells informatius sobre la distància interpersonal de seguretat, higiene de mans i higiene respiratòria.

- Facilitar pel personal de l'entrada o responsable de l'aula, sempre que puga, unes breus instruccions de la ruta a seguir cap a les diferents dependències on haja de dirigir-se el personal que realitzarà les proves, per a minimitzar el trànsit per l'edifici, i els indicarà que només es dirigisquen a les zones i dependències on se'ls ha citat. Comprovar que es realitza correctament la higiene de mans i assegurar que porta la protecció respiratòria, tal com se'ls ha indicat.

- Disposar en els accessos al centre, aules i banys de dispensadors amb preparats de base alcohòlica perquè puguin garantir la higiene de mans, almenys en entrar i eixir del centre i les aules, i sempre que calga.

- Els banys han de disposar d'aigua, sabó i paper per a eixugar-se les mans, així com gels hidroalcohòlics i paperera, si pot ser amb tapa i pedal.

2. Control i organització d'accessos i circulació de persones en el centre:

- Al centre on es realitzarà la prova només podran accedir les persones d'administració i serveis del centre, examinadors/examinadores, personal que realitzarà la prova i acompanyants de persones que puguin requerir assistència.
- Les entrades i eixides han de ser ordenades, en fila i amb distància interpersonal d'1,5-2 metres.
- Per a evitar aglomeracions es recomana escalonar l'accés i les eixides, tant de l'edifici com de les aules de realització de la prova.
- L'organització de la circulació de persones (corredors, escales, interior de les aules, etc.) i la distribució d'espais (zones d'espera, zones comunes, interior de les aules de les proves, etc.) haurà de modificar-se, quan siga necessari, amb l'objectiu de garantir la possibilitat de mantindre les distàncies de seguretat interpersonal exigides a cada moment pel Ministeri de Sanitat.
- S'utilitzaran preferentment les escales. Quan hi haja ascensor es limitarà el seu ús al mínim imprescindible i mantenint la distància interpersonal de seguretat, excepte en aquells casos de persones que puguin requerir assistència, i en aquest cas també es permetrà la utilització pel seu acompanyant.

Per a això, es tindran en consideració les recomanacions establides en el document tècnic: [SPRL_DTPRL_04](#). Mesures per a garantir la distància de seguretat enfront de l'exposició al coronavirus Sars- Cov-2.

3. A l'aula de realització de la prova:

- S'ha de disposar d'una separació interpersonal d'almenys 1,5-2 metres en el lloc de realització de les proves escrites.
- Limitar i senyalitzar la capacitat per a garantir el distanciament físic.
- Durant la realització de proves orals en les quals, en moltes ocasions a causa dels nervis i l'ansietat, és molt difícil controlar la dicció i la respiració, es recomana col·locar elements barrera tipus mampara de material transparent entre els opositors (en les proves de conversa en valencià cara a cara), a més de les mesures organitzatives de distància d' 1,5-2 metres entre tots els ocupants de la sala de l'examen.
- Establir instruccions per escrit, per al personal del tribunal o organitzador de les aules de realització de la prova, sobre què fer si una persona presenta o es detecten símptomes durant la realització de la prova (en situació de gravetat avisar el 112 i portar a la sala d'aïllament condicionada prèviament; en la resta de situacions, se li proporcionarà màscara quirúrgica i haurà d'abandonar el centre i s'activarà el procediment de neteja, desinfecció, ventilació i traçabilitat establert).
- Sempre que siga possible, s'hauran de mantindre les portes obertes.

- Es recomana tindre disponible en cada aula: mocadors de paper d'un sol ús, producte químic desinfectant per a la neteja (per si alguna persona, abans de seure, ho requerira i per a aquelles aules en les quals diversos ocupants puguen utilitzar la mateixa taula i cadira) i paperera, si pot ser amb tapa i pedal.

D. Mesures de prevenció generals dirigides a la protecció de la salut del personal d'atenció durant la prova, tribunal i altres empleats públics del centre

- **Atendre les instruccions i mesures de seguretat indicades en l'entrada al centre** i seguir totes les normes establides i facilitades en el centre enfront de la potencial exposició al SARS-CoV (sentit de la marxa, accessos restringits, equips de protecció personal, gestió de residus, etc.).

- En la mesura que siga possible, s'haurà d'establir i respectar **la distància mínima de seguretat**. Per a això, es recomana:

1. Respectar els torns organitzats d'entrada i d'eixida al centre de treball tant del personal que realitzarà la prova com de la resta de personal, i evitar així les aglomeracions. Respectar les portes destinades per a l'entrada i l'eixida de l'edifici.

2. Implementar les mesures necessàries, dutes a terme en el centre on es realitzarà la prova, per a minimitzar el contacte entre les persones treballadores i entre aquestes últimes i el personal opositor que puguen concórrer en el centre. En aquest sentit, la disposició dels llocs de treball, la distribució de les taules i cadires i un altre tipus de mobiliari a les aules, l'organització de la circulació de persones i la distribució d'espais (mobiliari, prestatgeries, corredors, etc.) en el centre de treball han d'haver sigut modificats, en la mesura que siga possible, amb l'objectiu de garantir el manteniment de la distància de seguretat d'1,5- 2 metres.

3. Respectar la capacitat calculada per a cada aula destinada a la realització de la prova. El nombre màxim d'ocupants (opositor, tribunal i un altre personal cuidador de l'aula) simultanis d'una aula o estança ha d'haver sigut valorat per a cada situació particular, perquè depén no sols de la superfície lliure disponible, sinó també de la distribució física de les taules per a la realització de la prova (distanciament) i dels fluxos de moviment de les persones en aqueix espai (organització de recorreguts, entrades i eixides, etc.).

4. Respectar la senyalització establida i el flux organitzat del personal, afavorint la marxa cap avant i evitant encreuaments, tant en la planta com en la resta de zones comunes, i haurà d'estar clarament senyalitzat el sentit de la marxa. Quan l'anterior no siga possible i una mateixa via s'utilitze per a tots dos sentits, es respectaran les distàncies d'1,5- 2 metres quan el personal es trobe en la posició més desfavorable (encreuament en el mateix punt). Cal veure l'annex 3. Cartelleria.

5. Quan les dimensions d'alguna zona comuna (per exemple: lavabos, ascensors, etc.) siguen reduïdes, s'haurà de fer un ús individual d'aquestes zones. Per a evitar que una altra persona accedisca a aquests espais quan estiguen ocupats, es podrà utilitzar la senyalització disponible que indique que hi ha una persona en el seu interior i que s'ha d'esperar a 1,5- 2 metres de la porta.

6. Utilitzar aquells despatxos per a descans, consultes, etc., en els quals els llocs de treball s'hagen redistribuït de manera que se mantinga entre les persones una distància mínima d'1,5- 2 metres, o bé que es puguin col·locar mampares o altres elements físics de materials fàcils de netejar i desinfectar, que actuen de barreres físiques de separació entre aquests.

7. Mantindre les portes i finestres de les aules i altres estances sempre obertes, en la mesura que siga possible.

8. Utilitzar les escales, sobretot als primers pisos, sempre que quede garantida la distància de seguretat en els encreuaments de persones, o bé s'haja destinat escales de pujada i escales de baixada diferenciades. Respectar l'aforament calculat i la prioritització d'accés en l'ús d'ascensors.

9. Se seguirà en tot moment el procediment establert per al lliurament i devolució de les proves escrites, organitzat de manera que es limite el contacte directe per part del personal de l'organització de les proves.

10. L'emmagatzematge de les proves i posterior manipulació es realitzarà d'acord amb el procediment establert, en el qual es garantirà un període de quarantena per al maneig del paper.

- Extremer les mesures següents de precaució a escala individual:

✓ EVITAR TOCAR-SE LA CARA: ELS ULLS, EL NAS O LA BOCA

✓ MANTINDRE UNA CORRECTA HIGIENE DE MANS

Se seguirà el procediment establert d'higiene de mans a l'entrada del centre i en les diferents estades d'aquest, així com la periodicitat establida.

S'haurà d'utilitzar la solució hidroalcohòlica, amb la finalitat de garantir la neteja de les mans (a l'entrada i a l'eixida del centre, després de l'ús d'objectes compartits, en els moments de contacte estret amb el personal que realitzarà la prova, com la identificació, lliurament i recollida d'exàmens o resolució de dubtes o incidències, etc.).

Si les mans estan visiblement netes, la higiene de mans es realitzarà amb productes de base alcohòlica; si estigueren tacades o amb restes de fluids, es farà amb aigua i sabó antisèptic. Haver utilitzat els guants no eximeix realitzar la correcta higiene de mans després de la seua retirada. Els guants no han de ser llavats o descontaminats amb solució hidroalcohòlica.

Vegeu el document tècnic: [SPRL_DTPRL_DT_07 HIGIENE PERSONAL](#)

✓ MANTINDRE UNA CORRECTA HIGIENE RESPIRATÒRIA

Haurà de cobrir-se la boca i nas en tossir o esternudar amb un mocador d'un sol ús i tirar-lo en un contenidor de fem. Si no té mocador de paper haurà de tossir o esternudar sobre el seu braç en l'angle intern del colze, amb el propòsit de no contaminar les mans. Si es pateix un accés de tos inesperat i es cobreix accidentalment amb la mà, s'haurà d'evitar tocar-se els ulls, el nas o la boca, i, immediatament, haurà de llavar-se les mans.

✓ ÚS D'OBJECTES

S'haurà d'evitar, en la mesura que siga possible, compartir l'ús d'objectes durant la realització de les tasques. Si això no és possible, es procedirà a la seua neteja i desinfecció després del seu ús.

Els objectes d'ús personal com ara ulleres, mòbils, carteres, borses, etc., es netejaran amb freqüència. Si el material ho permet, podrà usar un drap net amb solució hidroalcohòlica.

Es deixaran les portes obertes dels despatxos, aules, zones comunes, etc.

S'hauran de mantindre les taules i llocs de treball totalment arreplegats, facilitant així les tasques de neteja.

✓ ELIMINAR qualsevol deixalla d'higiene personal, especialment els mocadors d'un sol ús, de manera immediata en les papereres o contenidors habilitats.

✓ EQUIPS DE PROTECCIÓ PERSONAL I ALTRES MESURES DE PROTECCIÓ

S'utilitzarà protecció respiratòria solament, en el cas que no s'hagen pogut aplicar les mesures preventives de caràcter organitzatiu per a guardar la distància de seguretat d'1,5- 2 metres i minimitzar el contacte entre les persones treballadores i entre aquestes últimes i altres persones que puguen concórrer en el centre o lloc de treball (disposició dels llocs de treball, disposició de les taules i cadires, instal·lació de pantalles o mampares de protecció, organització de la circulació de les persones i distribució dels espais, en els mecanismes de control d'accés, en els moments de contacte estret amb el personal que realitzarà la prova com la identificació, lliurament i recollida d'exàmens, si això no s'ha organitzat sense l'opositor, resolució de dubtes o incidències, etc.).

En el Reial decret llei 21/2020, de 9 de juny, de mesures urgents de prevenció, contenció i coordinació per a fer front a la crisi sanitària ocasionada per la COVID-19, en l'article 6, apartat 1 a) indica:

Les persones de sis anys en avant queden obligades a l'ús de màscares en els supòsits següents:

a) En la via pública, en espais a l'aire lliure i en qualsevol espai tancat d'ús públic o que es trobe obert al públic, sempre que no siga possible garantir el manteniment d'una distància de seguretat interpersonal d' 1,5 metres, com a mínim

Llevat que l'autoritat sanitària indique obligació sobre aquest tema, l'SPRL recomana l'ús de màscara per a tot el personal durant la realització de la prova com a mitjà de control per a reduir la propagació de la infecció, en aquelles estances on no es puga garantir totalment el distanciament social i hi haja un nombre elevat de personal i usuaris en possible moviment.

L'ús de màscara ha de considerar-se només com una mesura complementària i no com a reemplaçament de les mesures preventives establides, com són el distanciament físic, l'etiqueta respiratòria, la higiene de mans o evitar tocar-se la cara, el nas, els ulls i la boca.

El seu ús també serà obligatori durant el desplaçament en transport públic i en vehicles compartits. Cal veure l'annex 2. Protecció respiratòria.

Tot el tribunal, personal cuidador de les aules i resta de personal vetlarà pel compliment d'aquesta mesura.

En aquells casos en els quals no es dispose de solució hidroalcohòlica o la possibilitat de desplaçar-se per a la rentada immediata de mans amb aigua i sabó, es podrà disposar de guants de protecció d'un sol ús que hauran de complir la norma UNE-EN ISO 374.5:2016 amb marcat específic de virus, o bé guants de doble ús o d'ús dual que complisquen els requisits d'EPI anteriorment exigint i de producte sanitari. Cal veure l'annex 2. Protecció dèrmica.

- ✓ COMUNICAR SÍMPTOMES DE LA MALALTIA de manera immediata i seguint el procediment establert en el centre.

E. Mesures organitzatives relacionades amb la higiene del lloc i la ventilació

S'atendran els procediments i/o instruccions establerts en el centre de treball, relacionats amb la neteja i desinfecció dels llocs de treball, la gestió de residus i la ventilació del lloc, a fi de garantir una higiene i qualitat d'aire interior adequada. Per a això es tindran en consideració els documents tècnics esmentats:

- [SPRL_DTPRL_01](#). GESTIÓ DE RESIDUS. MESURES TÈCNIQUES I ORGANITZATIVES PREVENTIVES ENFRONT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2).
- [SPRL_DTPRL_06](#). MESURES TÈCNIQUES PREVENTIVES PER A GARANTIR LA QUALITAT D'AIRE INTERIOR ENFRONT DE L'EXPOSICIÓ AL CORONAVIRUS (SARS-CoV-2). VENTILACIÓ

En concret, per a les aules i zones comunes del centre destinat a la realització de proves:

- En les tasques de neteja es prestarà especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents com a poms de portes, taules, mobles, passamans, sòls, telèfons, penjadors, i altres elements de similars característiques, utilitzant desinfectants com a dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han sigut autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús del producte es respectaran les indicacions de l'etiqueta. Després de cada neteja, els materials utilitzats i els equips de protecció usats es rebutjaran de manera segura, i posteriorment es rentaran les mans.
- Les aules de realització de les proves es netejaran i desinfectaran després de cada prova. Es recomana que la resta de mobiliari existent a l'aula, no necessari per a la realització de la prova, siga retirat o aïllat amb un plàstic per a facilitar la neteja.
- S'han de fer tasques de ventilació periòdica en les instal·lacions i, com a mínim, de manera diària i per espai de cinc minuts, i de les aules després de cada prova.
- Haurà de procedir-se a la neteja i desinfecció dels banys en funció del seu ús, com a mínim, tres vegades al dia.

- S'haurà de disposar de papereres, si pot ser amb tapa i pedal, en les quals poder depositar mocadors i qualsevol altre material d'un sol ús (màscares, guants de làtex, etc.). Aquestes papereres hauran de ser netejades de manera freqüent, i almenys una vegada al dia.
- És recomanable reforçar la neteja dels filtres d'aire i augmentar el nivell de ventilació dels sistemes de climatització per a renovar l'aire de manera més habitual.
- La gestió dels residus ordinaris es realitzarà de la manera habitual, respectant els protocols de separació de residus.
- S'haurà de disposar de papereres, si pot ser amb tapa i pedal, en les quals poder depositar mocadors i qualsevol altre material d'un sol ús. Aquestes papereres hauran de ser netejades de manera freqüent.
- Tot material d'higiene personal (màscares, guants, etc.) ha de depositar-se en la fracció resta (agrupació de residus d'origen domèstic que s'obté una vegada efectuades les recollides separades).

HIGIENE DE MANS



Cóm llavar-se les mans?

Llave's les mans només quan estiguen visiblement brutes! Si no, utilitze la solució alcohòlica

1 Duració de tot el procediment: 40-60 segons

0



Banyer's les mans amb aigua:

1



Pose's al palmell de la mà una quantitat de producte suficient per a cobrir totes les superfícies de les mans:

2



Fregue's els palmells de les mans entre si:

6



Fregue's amb un moviment de rotació el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa:

7



Fregue's la punta dels dits de la mà dreta contra la part de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa:

8



Rente's les mans amb aigua:

3



Fregue's el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra, entrellaçant els dits, i viceversa:

4



Fregue's els palmells de les mans entre si, amb els dits entrellaçats:

5



Fregue's el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-se els dits:

9



Esqueu's amb una tovalla d'un sol ús:

10



Use aqueixa tovalla per a tancar l'aixeta:

11



Una vegada escurats, les seues mans són seques.



Organización Mundial de la Salud



Seguridad del Paciente



SAVE LIVES
Clean Your Hands

Servei de PRL de la Generalitat
www.prevenio.gva.es

FPRL_GT_03_S03



HIGIENE DE MANS



Cóm desinfectar-se les mans?

Desinfecte's les mans per higiene! Llave's les mans només quan estiguen visiblement brutes

1 Duració de tot el procediment: 20-30 segons

1a



Pose's al palmell de la mà una dosi de producte suficient per a cobrir-ne totes les superfícies:

1b



Fregue's els palmells de les mans entre si:

2



Fregue's el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra, entrellaçant els dits, i viceversa:

3



Fregue's el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra, entrellaçant els dits, i viceversa:

4



Fregue's els palmells de les mans entre si, amb els dits entrellaçats:

5



Fregue's el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-se els dits:

6



Fregue's amb un moviment de rotació el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa:

7



Fregue's la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa:

8



Una vegada escurats, les seues mans són seques.



Organización Mundial de la Salud



Seguridad del Paciente



SAVE LIVES
Clean Your Hands

Servei de PRL de la Generalitat
www.prevenio.gva.es

FPRL_GT_03_S04



ANNEX 2

- PROTECCIÓ RESPIRATÒRIA

Ús segur de protecció respiratòria


GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

COL-LOCACIÓ I AJUSTAMENT



Llava't les mans abans de posar-te-la



Amb una mà subjecta la part exterior i amb l'altra col·loca les bandes d'ajustament. La banda superior a l'altura de les orelles/crani i la inferior en la nuca



Ajusta-la correctament. Ha de cobrir la boca, el nas i la barbeta. Si disposa de clip d'ajustament es pressiona fins que s'adapte al nas



Evita tocar-la

RETIRADA



Es retira des de les bandes i es passa per davant la cara



No es toca la part externa



Rebutja-la en el contenidor adequat i higienitza les teues mans



Rebutja-la quan estiga humida.
No la reutilitzes tret que indique expressament que és reutilitzable.

Servei de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_10

xTxMi

- PROTECCIÓ DÈRMICA

Ús segur de protecció dèrmica


GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU

INVASSAT
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball

EN POSAR-TE ELS GUANTS



1. Després de rentar-te les mans, agafa el primer guant amb el polze i el dit xicotet de la mà 1.



2. Introdueix els dits de la mà 2 en el primer guant.



3. Estira el guant amb la mà 1 fins a ajustar-lo adequadament.



4. Col·loca parcialment la mà 2 per davall del puny del segon guant.



5. Fica els dits de la mà 1 en el guant i continua estirant-lo amb la mà 2 cap a la monyica.



6. Estira el guant amb la mà 2 fins que s'ajuste completament.

EN LLEVAR-TE ELS GUANTS



1. Pessiga i subjecta la part exterior del guant prop de l'àrea de la monyica.



2. Estira cap avall i lluny de la monyica, girant el guant del revés.



3. Estira el guant fins que es lleve de la mà i subjecta'l amb la mà que encara està enguantada.



4. Col·loca parcialment els dits índex i anular davall del puny del segon guant.



5. Novament, estira cap avall i lluny de la monyica, girant el guant del revés.



6. Continua estirant el guant cap avall fins que cobreix el primer guant retirat. Deposita els guants al contenidor adequat i llava't les mans.

Servei de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_S11

xTxMi

ANNEX 3. PÍNDOLAS INFORMATIVES

QUÈ HE DE FER SI TINC SÍMPTOMES? (1)

A CASA

Si presentes símptomes comuns d'infecció per COVID-19 (tos, mal de pit i gola, febre alta, mal de cap, etc.) en el teu domicili, o has estat en contacte estret amb algú que en presenta, has de romandre allí, aïllant-te de la resta de convivents.



Telefona als serveis mèdics de la Comunitat Valenciana (900 300 555) i segueix totes les recomanacions de les autoritats sanitàries.



Has de comunicar al/a la responsable immediat/a superior del teu centre de treball les pautes que t'hagen sigut marcades per les autoritats sanitàries a fi de poder adoptar, si escau, mesures preventives i realitzar un seguiment.

AL LLOC DE TREBALL

Comunica al teu/a la teua immediat/a responsable superior si estàs afectat/da o presents símptomes compatibles amb la malaltia del coronavirus.



Utilitza la màscara quirúrgica amb marcatge CE (norma UNE EN 14683) que et serà dispensada. Si pots, acudeix directament al teu domicili i roman aïllat de la resta de persones.

Telefona als serveis mèdics de la Comunitat Valenciana (900 300 555) i segueix totes les recomanacions de les autoritats sanitàries.



Servei de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_P01
IMATGES: PICTOSELECTOR

xTu xMi

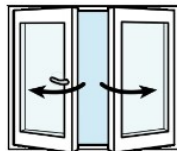
QUÈ HE DE FER SI TINC SÍMPTOMES? (2)

AL LLOC DE TREBALL (cont.)

Si presentes símptomes i no pots desplaçar-te al teu domicili immediatament, informa al teu/a la teua immediat/a superior i aïlla't a la sala de confinament.

La sala de confinament és una zona aïllada per a ús temporal del personal amb símptomes. Pot ser un despatx, habitació o similar que dispose de:

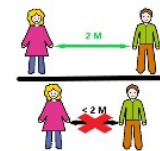
- finestra amb fàcil obertura a l'exterior
- lavabo interior, o en un lloc molt pròxim
- contenidor de fem amb pedal i tancament hermètic
- telèfon
- mobiliari de descans (si és possible)
- gel hidroalcohòlic i paper d'un sol ús



En l'exterior de la zona es disposarà d'un altre contenidor per a la gestió dels residus generats a l'interior, i també per als EPI utilitzats per la persona que haja d'entrar a l'estada.



Si has d'eixir al lavabo (perquè no disposes d'un a l'interior), fes-ho amb màscara quirúrgica i realitza la rentada de mans abans d'eixir i en tornar a la sala de confinament. Aplica en tot moment la higiene de mans, l'etiqueta respiratòria i la distància de seguretat.



Telefona als serveis mèdics de la Comunitat Valenciana (900 300 555) i segueix les recomanacions que et facen les autoritats sanitàries.



Servei de PRL de la Generalitat
www.prevencio.gva.es

FPRL_GT_03_P01
IMATGES: PICTOSELECTOR

xTu xMi

RECOMANACIONS EN TORNAR A CASA DES DEL TREBALL



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
VISTA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

EN TORNAR AL DOMICILI DES DEL TREBALL

VIGILA L'APARICIÓ
DE SÍMPTOMES:
FEBRE, TOS,
MAL DE PIT I GOLA, ETC.



EVITA EL CONTACTE
AMB PERSONES
VULNERABLES



EN ARRIBAR A CASA,
DEPOSITA ELS
OBJECTES QUE NO
NECESSITES (CLAUS,
CARTERA, ETC.) EN UNA
CAIXA
O LLOC SEMBLANT



NETEJA EL MÒBIL
I LES ULLERES (I ALTRES
OBJECTES PROVENIENTS
DEL TREBALL)



EVITA TOCAR
SUPERFÍCIES I OBJECTES
ABANS D'HIGIENTIZAR-TE
LES MANS



A SEGUIR A CASA

NETEJA AMB FREQUÈNCIA
LES SUPERFÍCIES
QUE MÉS ES TOQUEN:
AIXETES, INTERRUPTORS,
AGAFADORS, NEVERA,
MICROONES, ETC.



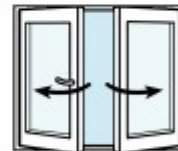
DESINFECTA AMB FREQUÈNCIA
ELS OBJECTES QUE PUGUEN
ESTAR CONTAMINATS:
ORDINADOR, COMANDAMENTS,
TELÈFONS, POMS, ETC.



EXTREMA
LA HIGIENE DE MANS
AMB AIGUA I SABÓ O SOLUCIÓ
HIDROALCOHÒLICA

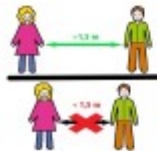


MANTIN VENTILADES
LES ZONES COMUNES,
PREFERIBLEMENT
DE MANERA NATURAL



RECORDA

MANTIN LA DISTÀNCIA
DE SEGURETAT
D'UN METRE I MIG



LLAVAT LES MANS
AMB FREQUÈNCIA
I METICULOSAMENT



EVITA TOCAR-TE
LA CARA, SOBRETOT
ELS ULLS, EL NAS
I LA BOCA



MANTIN
UNA ADEQUADA HIGIENE
RESPIRATÒRIA



UTILITZA MOCADORS
D'UN SOL ÚS



Servicio de PRL de la Generalitat
www.prevenio.gva.es

FPRL_GT_03_P11
IMATGES: pictoselector

xTi xMi

CÓM EVITAR CONTAGIS EN EL DESPLAZAMIENTO AL TRÉBELL?



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
VELLA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

SI PRESENTES **SÍMPTOMES** (INSUFICIÈNCIA RESPIRATÒRIA, FEBRE, TOS) O HAS ESTAT EN CONTACTE ESTRET AMB ALGÚ QUE SÍ, **NO ACUDISQUES AL CENTRE** DE TREBALL.

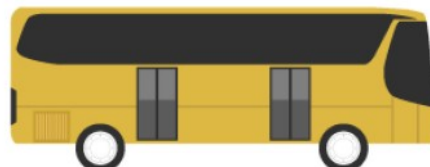
POSA'T EN CONTACTE AMB LES AUTORITATS SANITÀRIES (900300555)

PRIORITZA L'ÚS DE **TRANSPORT INDIVIDUAL**: CAMINANT O EN VEHICLE PROPÍ (BICICLETA, MOTO, COTXE).

EN EL TRANSPORT PÚBLIC COL·LECTIU (TREN, AUTOBÚS, METRE) MANTINGUES UNA DISTÀNCIA **D'ENTRE 1,5 I 2 METRES** AMB LA RESTA DE PASSATGERS.

ÉS OBLIGATORI L'ÚS DE **MÀSCARA**.

EN TOT CAS, EXTREMA LES MESURES D'**HIGIENE PERSONAL** I D'**HIGIENE DE MANS**.



Servei de PRL de la Generalitat
www.prevenio.gva.es

FPRL_GT_03_P03
IMATGES: Zirconiusso / Freepik

xTa xMi

QUINES SÓN LES DISTÀNCIES DE SEURETAT?



GENERALITAT
VALENCIANA

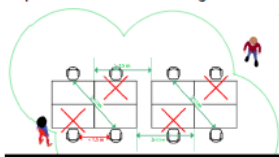
TOTS
A UNA
VELLA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

Com a norma general cal mantindre almenys entre 1,5 i 2 metres de distància de seguretat amb la resta de persones per a evitar contagis.



A més de respectar el límit d'aforament establert dels llocs, cal observar la limitació que implica la distància de seguretat.



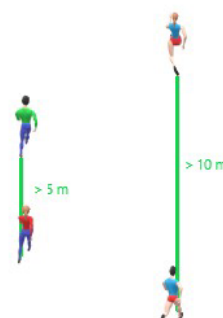
Quan caminem, també hem de mantindre la distància de seguretat mínima d'entre 1,5 i 2 metres amb altres vianants. Quan es coincideix al costat d'una altra persona a la mateixa altura, convé que les dues persones miren cap avant i no giren el cap en direcció a l'altra persona.



La distància de seguretat depén de la col·locació d'una persona respecte a l'altra, de la velocitat de marxa o de carrera, i de la direcció del vent.

La distància de seguretat que cal mantindre amb una persona que camina o corre darrere de l'altra seguint el seu deixant haurà de ser més gran com més gran siga la velocitat de la marxa o de carrera.

Per exemple: la distància mínima d'una persona que camina a 4 km/h és de 5 m, mentre que si corre a 14,4 km/h, la seua distància de seguretat és d'uns 10 m.



Tenint en compte les dades anteriors, un ciclista amb bicicleta de passeig o que pedale amb calma podria recórrer uns 15 km/h, per la qual cosa el radi de seguretat es fixa en 20 metres. Aquesta distància haurà d'incrementar-se si la velocitat de la marxa és superior.

Servei de PRL de la Generalitat
www.prevenio.gva.es

FPRL_GT_03_P02

xTa xMi

N'hi ha més cartellera i píndoles informatives en: <http://prevencio.gva.es/es/covid-19>

Nota d'interés:

Les recomanacions incloses en el present document estan en contínua revisió i podran ser modificades d'acord amb les indicacions de l'autoritat sanitària.

Elaborat pel Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi de la Generalitat:

- M^a Cruz Benlloch López. Cap de Secció de l'SPRL del Personal Propi de la Generalitat.
- Yolanda Ureña Ureña. Cap de Secció de l'SPRL del Personal Propi de la Generalitat.

DATA	MODIFICACIONS RESPECTE DE L'EDICIÓ ANTERIOR