

## Mesures preventives i de protecció enfront la COVID-19

Aquesta instrucció està dirigida a tot el personal propi que fa la seva tasca de manera presencial a la UAB. La seva lectura és indispensable, en la situació actual de crisi sanitària per la COVID-19, per facilitar el compliment de les mesures de prevenció i de seguretat establertes per les autoritats sanitàries.

Recordeu que a més d'aquesta fitxa heu de llegir el document [informació/formació COVID-19](#), si no ho heu fet encara.

Les persones incloses en el grup considerat **vulnerable**<sup>1</sup> a la COVID-19 han de tornar a la feina presencial sempre que la seva condició clínica estigui controlada i ho permeti, i han de mantenir les mesures de protecció de manera rigorosa. S'ha habilitat un [formulari de vulnerabilitat](#) perquè les persones que pertanyin a aquest grup i tinguin dubtes del seu estat contactin amb la Unitat de Salut Laboral (USL), que ha d'avaluar la seva situació des del punt de vista del risc d'infecció per coronavirus i ha d'emetre un informe d'aptitud sobre les mesures necessàries de prevenció i protecció i d'adaptació del lloc de treball, si escau.

Recordeu la importància de mantenir una acurada vigilància i seguiment enfront l'aparició de qualsevol símptoma relacionat amb la malaltia (ex. febre, tos, dificultat per respirar, malestar general, anòsmia, agèusia, diarrees o vòmits). Si teniu algun dels símptomes associats a la COVID-19 o bé si heu estat considerat "contacte estret" per prescripció mèdica, no us desplaceu a la UAB. Truqueu al 061 per informar dels símptomes i seguiu les consignes que us indiquin. Seguidament, informareu al vostre cap immediat i a la USL ([unitat.salut.laboral@uab.cat](mailto:unitat.salut.laboral@uab.cat) o al telèfon 93 581 27 94), si us indiquen quarantena o aïllament preventiu.

### Quines recomanacions heu de seguir?

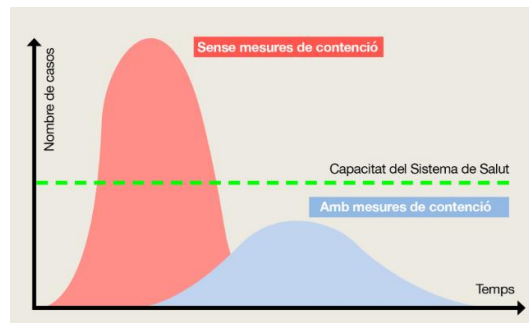
#### Mesures higièniques

- Renteu-vos les mans amb aigua i sabó o apliqueu-vos gel hidroalcohòlic, un cop heu arribat al lloc de treball, abans d'iniciar qualsevol tasca i, en general, de manera freqüent.



<sup>1</sup> D'acord amb les autoritats sanitàries els grups de vulnerables inclou a les persones que pateixen diabetis, malaltia endocrinològica, malaltia cardiovascular, inclosa la hipertensió arterial, malaltia hepàtica crònica, malaltia pulmonar crònica, malaltia renal crònica, malaltia digestiva crònica, trastorn psiquiàtric, immunodeficiència/immunodepressió, càncer (en tractament actiu), embaràs, edat de més de 60 anys i obesitat mòrbida (IMC>40).

- Tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador d'un sol ús o feu servir la part interior del colze quan tossiu o esternudeu.
- Eviteu tocar-vos els ulls, el nas o la boca amb les mans.
- Com a norma general, eviteu els contactes propers típics de salutació social i mantingueu una distància mínima interpersonal d'1,5 m (distància de seguretat). La recomanació de la distància de seguretat és per reduir el risc de contagi i impedir que les infeccions tinguin lloc de manera massiva entre la població. És a dir, que encara que es produeixin, ho facin d'una manera esglaonada i amb l'objectiu fonamental de no col·lapsar els serveis de salut.



- Cal fer un esforç, en la mesura del possible, per evitar les relacions de tipus social, especialment si són fora del grup estable de companys i companyes de treball.
- El personal de neteja s'encarrega de desinfectar les superfícies, especialment de zones comunes. Facilitau la tasca d'aquest personal, retireu els objectes que siguin difícils de netejar (apliqueu una política de taula neta i endreçada).
- Recordeu que s'han de [netejar i desinfectar](#) regularment les superfícies dures que tenen un ús compartit, sobretot les que entren en contacte directe amb les mans: taules, teclats d'ordinador, ratolins, etc. Es situaran a disposició del personal, productes desinfectants i paper de neteja allà on sigui necessari.
- Eviteu compartir dispositius i altres objectes, en general, i en [menjadors](#) o espais similars, el menjar, els estris (ex. coberts, gots, tovallons, mocadors, etc.) o altres objectes sense haver-los netejat degudament.
- Mantingueu la vostra taula i la resta d'espais nets i endreçats.
- Ventileu de manera natural el màxim temps possible, mantenint sempre la porta oberta i obrint les finestres el màxim temps possible durant la jornada, i, sempre que ho permeti la normativa de seguretat i de protecció contra incendis. Preferentment l'obertura de portes i finestres serà de manera creuada i oposada.

- Es prohibeix l'ús de ventiladors amb aspes. En el cas dels ventiladors de sostre caldrà una anàlisi per part del Servei de Prevenció abans de la seva posada en marxa.

### Mesures de protecció individual i col·lectiva

Les mascaretes són d'ús obligatori a qualsevol espai interior dels campus de la UAB on s'efectuïn les activitats docents o en espais de treball d'ús públic o oberts al públic, i a la resta d'espais i a l'exterior l'ús es farà d'acord amb el que estableixi l'autoritat sanitària..

Amb les exempcions generals<sup>2</sup> definides per l'autoritat sanitària. Si voleu saber més sobre protecció respiratòria podeu consultar la [instrucció 14](#).

L'objectiu principal és evitar, si sou portadors presimptomàtics o asimptomàtics, que pugueu transmetre un agent infecciós. El seu ús, en cap cas elimina la necessitat de mantenir la distància de seguretat d'1,5 m i unes pràctiques higièniques bones.

- Tots els edificis tindran habilitat un punt on hi haurà a disposició de tot el personal propi l'equipament de protecció necessari (ex. gel desinfectant, mascaretes, etc.). Es disposarà de manera àmplia de gels hidroalcohòlics a tots els espais de la UAB.
- Si heu de fer una activitat (ex. menjar, beure, etc.) que requereixi treure's la mascareta temporalment guardeu-la higiènicament dins el seu embolcall original o en un sobre de paper.
- Es disposarà de mampares de protecció en aquells llocs de treball on es facin tasques d'atenció al públic, no es pot mantenir la distància de seguretat i es requereix una interacció estreta (comunicació verbal) o l'intercanvi de materials diversos (ex. correu intern, paqueteria, documentació, etc.).

Es mantindran en llocs visibles i a disposició del personal i els usuaris productes desinfectants i paper de neteja on sigui necessari.

### Mesures organitzatives

- La prestació de serveis en règim de presencialitat es potencia i s'estableix com a modalitat prioritària per a tota la comunitat universitària, en consonància amb la recuperació de la presencialitat de l'estudiantat i del professorat.
- En el cas del PAS es podran aplicar mesures complementàries d'organització, mitjançant les instruccions corresponents o la normativa de teletreball quan per la naturalesa de l'activitat laboral sigui possible.

---

<sup>2</sup> Condicions d'exempció (cal disposar del corresponent certificat mèdic)

Si es pateix dificultats respiratòries i que es puguin agreujar per l'ús de la mascareta.

Si es té una discapacitat o dependència que no permeti treure's la mascareta de manera autònoma.

Si es tenen alteracions de conducta en les que, per la seva naturalesa, resulti incompatible el seu ús.

- Prioritzeu els desplaçaments en vehicle particular o amb mitjans d'ús individual. Si veniu en vehicle privat, feu ús de la mascareta en cas que us desplaçeu amb persones amb qui no conviviu habitualment.
- Si feu ús del transport públic, eviteu els horaris de màxima afluència fent ús de les mesures de flexibilitat horària (augmentades actualment en mitja hora d'entrada i mitja hora de sortida). Seguiu les disposicions establertes: poseu-vos mascareta i mantingueu la distància de seguretat amb la resta de persones.
- Un cop a les instal·lacions de la UAB reduïu els desplaçaments, dins dels centres i entre els centres, als estrictament imprescindibles.
- Seguiu les indicacions de seguretat específiques dels cartells informatius distribuïts pels diferents espais de l'edifici.
- Feu les reunions i activitats no docents de manera virtual sempre que sigui possible, especialment en el cas d'aquelles que comportin desplaçaments. Les reunions imprescindibles que s'hagin de fer de manera presencial s'han de dur a terme amb totes les mesures de distància, seguretat i higiene.
- Reduïu els desplaçaments dins dels centres i entre els centres als imprescindibles.
- Apliqueu totes les mesures de prevenció (mascareta, distància, ventilació i higiene).
- Cal prioritzar i potenciar els tràmits en línia o amb atenció telefònica als serveis amb atenció al públic. Si és imprescindible l'atenció presencial que sigui amb cita prèvia.
- Utilitzeu prioritàriament les escales i no els ascensors. Si cal fer ús de l'ascensor, sempre de manera individual.
- Seguiu les indicacions establertes per a l'ús segur de les màquines de *vending* i fonts d'aigua. No beveu directament, feu servir les ampolles o gots d'ús individual. Prioritzeu el pedal d'accionament sempre que sigui possible.
- En cas de qualsevol dubte, cal que ho comuniqueu per correu electrònic a l'Àrea de Prevenció i Assistència perquè, des d'allà, es pugui fer una valoració de la situació específica i les mesures preventives a implantar.

[a.prevencio.assistencia@uab.cat](mailto:a.prevencio.assistencia@uab.cat)

També podeu ajudar a evitar que la por es converteixi en un fenomen viral que interfereixi en la ja prou complexa situació sanitària promovent:

- Les bones pràctiques preventives entre els companys i les companyes.
- Accepteu que l'evolució de la situació fa necessari que algunes de les mesures previstes també evolucionin i s'adaptin constantment.
- Feu un seguiment de canals de comunicació fiables i contrastats.

Recordeu també que, en cas de confirmació del diagnòstic o de trobar-vos en situació d'aïllament, heu d'informar al vostre responsable i a la Unitat de Salut Laboral:

[unitat.salut.laboral@uab.cat](mailto:unitat.salut.laboral@uab.cat)

**La tasca de control i mitigació de l'actual crisi sanitària per la COVID-19 és una responsabilitat de tots. Recordeu també que la millor manera d'evitar contagis, com passa en d'altres malalties infeccioses, és seguir les recomanacions d'higiene personal, d'higiene respiratòria i de protecció individual.**

Podeu trobar més informació a [l'espai COVID-19](#) de la intranet.

**Aquesta informació està en revisió permanent (26/07/2021)**