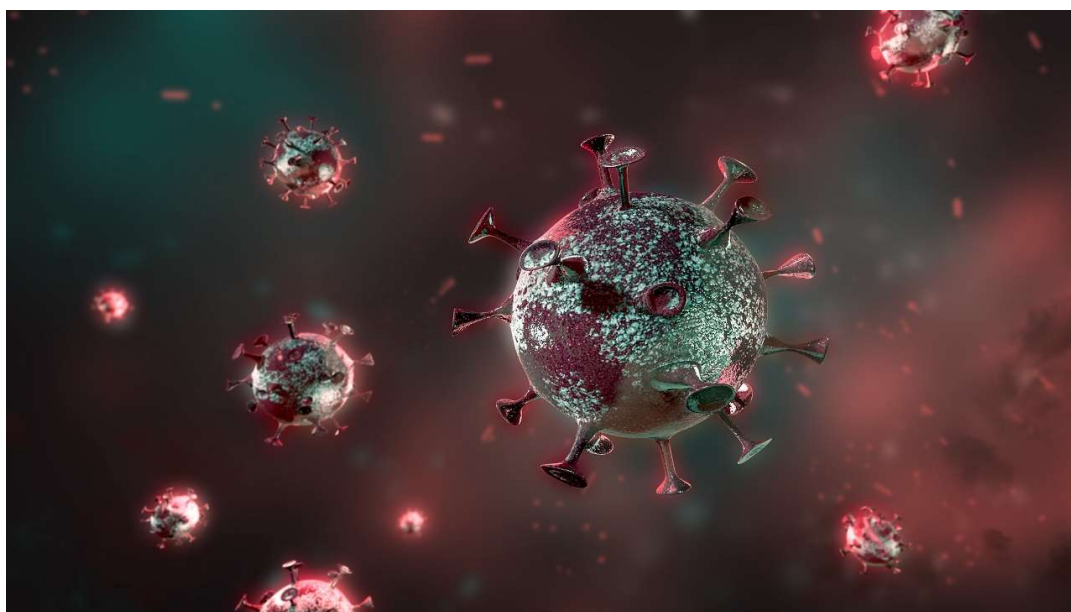


## INTRODUCCIÓ

### Saps què és la malaltia de la COVID-19?

La malaltia per coronavirus 2019 (COVID-19) és una malaltia causada pel virus SARS-CoV-2, que afecta els humans i es transmet de persona a persona. S'ha estès des de la Xina a molts altres països del món, inclosa Espanya. Per reduir l'impacte de les condicions de brot de la COVID-19 en empreses, treballadors, clients i el públic, és important comptar amb un pla de protecció contra la COVID-19.



### Coneixes els símptomes de la malaltia de la COVID-19?

Els símptomes generalment inclouen febre, tos i dificultat per respirar o sensació de manca d'aire.

En alguns casos també pot haver-hi disminució de l'olfacte i del gust, calfreds, mal de coll, dolors musculars, mal de cap, debilitat general, diarrea o vòmits. Altres persones, denominades casos asimptomàtics, no experimenten símptomes en absolut.

La majoria dels casos són lleus, però en casos més greus, la infecció pot causar pneumònia, dificultat important per respirar, fallada renal i fins i tot la mort. Els casos més greus generalment ocorren en persones d'edat avançada o que pateixen alguna malaltia crònica, com malalties de cor, del pulmó o immunodeficiències. Els símptomes poden aparèixer des dels 2 dies i fins als 14 dies després de l'exposició.

### Saps com es transmet el Coronavirus SARS-CoV-2?

El Coronavirus SARS-CoV-2 es transmet per contacte directe amb les gotes respiratòries que s'emeten amb la tos o l'esternut d'una persona malalta. La seva probabilitat de contagi depèn de la quantitat de virus a les vies respiratòries.


Aquestes gotes infecten a una altra persona a través del nas, els ulls o la boca directament, o en tocar-se el nas, ulls o boca amb les mans que han tocat superfícies contaminades per aquestes gotes. Sembla poc probable la transmissió per l'aire a distàncies majors de 2 metres, per això, el distanciament interpersonal és la principal mesura preventiva juntament amb una correcta higiene i desinfecció.

La majoria de les persones adquireixen la COVID-19 d'altres persones amb símptomes. No obstant això, cada vegada hi ha més evidència el paper que tenen en la transmissió de virus les persones abans del desenvolupament de símptomes o amb símptomes lleus.


### Com es transmet?

Es transmet principalment per les gotes respiratòries i pel contacte directe amb les secrecions.  
La transmissió per l'aire a distàncies més grans de 2 metres sembla poc probable.  
Té un període d'incubació d'entre 2 i 14 dies.

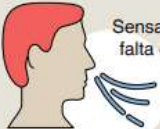
### Quins són els símptomes?




Febre



Tos




Sensació de falta d'aire




Malestar general


### Com es pot prevenir?




Rentant-te sovint les mans amb aigua i sabó o solucions alcohòliques.



Tapant-te la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús i rentant-te les mans de seguida.



Tapant-te la boca i el nas amb la cara interna del colze en tossir o esternudar i rentant-te les mans de seguida.



Evitant compartir menjar, estris o altres objectes sense netejar-los degudament.

## Saps què fer si tens símptomes?

Si presentes febre o tos, queda't a casa, i si convius amb més gent, aïllat en una habitació i contacta amb el teu centre de salut o bé a través del telèfon habilitat per a la teva comunitat autònoma. Pots consultar-los en el següent enllaç: [Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19. Teléfonos de interés. http://www.mschs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm](http://www.mschs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/telefonos.htm)

Si tens sensació de falta d'aire, dolor toràctic, empitjorament o sensació de gravetat per qualsevol altre símptoma, **telefona al 112**.

### Gestió de residus

Es disposa de papereres o contenidors protegits amb tapa i accionats per pedal?

S'ha informat al personal sobre la forma de rebutjar adequadament l'EPI i altres elements d'higiene personal (mascaretes, guants de làtex, mocadors, etc.)?

### Mesures organitzatives

Es compta amb algun tipus de control d'accés al centre de treball?

S'organitza l'entrada i sortida del centre de treball per evitar aglomeracions?

En el cas de centre de treball obert a clients / pacients, s'organitza el flux de persones?

### Distanciament social

Es poden garantir al menys 1,5 metres de distància entre treballadors?

Si es realitzen reunions de treball presencials. Es té en compte les mesures necessàries per minimitzar el risc de contagi?

S'ha calculat i informat al personal sobre el nombre de persones (aforament) que pot romandre simultàniament en la mateixa àrea de centre de treball, per complir amb el requisit de distància interpersonal?

S'assegura el distanciament social a les zones comunes i de descans?

S'ha limitat l'ús d'ascensors, lavabos, i altres espais reduïts?

En el cas de no poder garantir-se la distància interpersonal d'1,5 metres existeixen barreres físiques?

### Interacció amb públic, clients, pacients

En el cas d'haver de treballar amb pacients, es compta amb procediments i mesures per a la prevenció i el control de la infecció per la COVID-19?

En cas d'empresa o establiment obert al públic, es compta amb mesures per minimitzar el contacte i el risc de contagi per la COVID-19?

### EPI's

S'ha prioritzat l'ús de mesures de protecció col·lectiva?

S'ha proporcionat a les persones treballadores els EPI's adequats per a la protecció enfront de la COVID-19?

### Psicosocial

S'han considerat els factors psicosocials en la planificació de la tornada a la feina o en les situacions de teletreball associades a la COVID-19?

S'ha revisat que, al tornar al lloc de treball, no hi hagi modificacions importants en la càrrega de treball: càrrega de treball més alta, noves tasques no planificades, canvis en la distribució de les tasques o terminis més ajustats?