



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
**Direcció General de Professorat i Personal  
de Centres Públics**

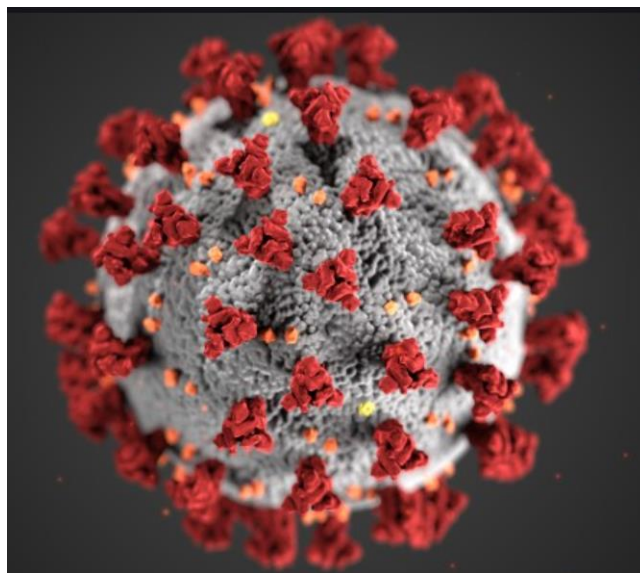
# **Mesures preventives enfront la Covid-19**

**Professionals Departament d'Educació.  
Saló de l'Ensenyament 2022**

# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 1. Covid-19. Introducció (I)



# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 1. Covid-19. Introducció (II)

### Sabíeu què...?

- ❖ COVID-19 és l'acrònim de l'expressió en anglès: *coronavirus disease*, (**co** de corona, **vi** de virus i **d** de disease) i significa malaltia causada pel coronavirus.
- ❖ Va ser el director de l'OMS qui “va córrer” a informar l'11 de febrer del 2020 que ja tenien un nom per a la nova malaltia. Volien evitar cometre errors que havien fet en el passat, per exemple amb l'estigmatització d'un país o d'un animal (grip porcina, grip espanyola, etc). A més volien que fos curt i fàcil de pronunciar.
- ❖ El dia que es declara la pandèmia, l'11 de març de 2020 les paraules Covid i Coronavirus van ser les més buscades a Google, Facebook i Twitter (20M de cerques en un sol dia).



# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 1. 1 Covid-19. **Mesures vigents.**

**RESOLUCIÓ SLT/342/2022, de 16 de febrer.**

Mesures de protecció individual i col·lectiva:

Higiene freqüent de mans; higiene de símptomes respiratoris (evitar tossir directament a l'aire -cal tapar-se la boca amb la cara interna de l'avantbraç- i evitar tocar-se la cara, el nas i els ulls); mantenir la distància de seguretat; utilitzar mascareta en espais interiors atès que continua sent obligatòria, ventilació adequada i neteja i desinfecció de superfícies.

Aquí teniu l'enllaç a la Resolució:

<https://dogc.gencat.cat/ca/document-del-dogc/?documentId=920507>



**Cal recordar que la situació és molt canviant i que tot i així des de Previsió de Riscos Laborals considerem necessari mantenir algunes mesures que a priori són importants i que anirem veient en el transcurs de la presentació.**



# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 2. Covid-19. Síntomes

### Síntomes lleus

- Febre o febrícula > 37,5 °
- Mal de cap
- Mal de coll
- Tos seca
- Dolor generalitzat a les articulacions i/o musculatura
- Vòmits i o diarrees
- Refredat nasal
- Fatiga
- Pèrdua de gana
- Pèrdua d'olfacte i/o gust

És molt possible que **un constipat** amagui una **COVID-19**



Si esteu refredats o teniu algun d'aquests símptomes, consulteu el vostre professional sanitari.

### Síntomes greus

- Dificultat respiratòria sobtada
- Febre mantinguda al llarg dels dies que no baixa amb antitèrmics

Font: [https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/infografia-constipat-pot-amagar-.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/infografia-constipat-pot-amagar-.pdf)



# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 3. Covid-19. Personal vulnerable i personal treballador especialment sensible



### Definició

Personal treballador “que per les seves característiques o estat de salut, d’acord amb criteris epidemiològics i clínics, poden tenir una major probabilitat de patir Covid-19 si s’exposen al SARS-CoV-2 o presentar una evolució clínica més desfavorable en cas de patir la malaltia”.

### Les autoritats sanitàries defineixen com grups vulnerables per a la Covid-19:

Persones amb 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 i més grans de 60 anys.

Aquestes patologies depenen també de l’activitat que desenvolupi cadascú, per molt que una persona considerada vulnerable, tingui una malaltia greu, pot ser que els seu nivell de risc d’exposició al SARS-CoV-2 sigui mínim.



# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 4. La mascareta. Introducció

És obligatori l'ús de mascareta en qualsevol espai tancat d'ús públic o obert al públic a partir dels 6 anys (d'acord amb el Reial Decret 115/2022, de 8 de febrer).

És una mesura de **protecció addicional** sempre que s'utilitzi correctament, però **no substitueix les altres mesures de prevenció que són complementàries:**

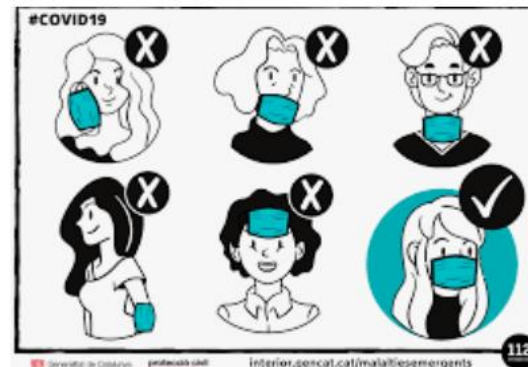
- ❖ La distància de seguretat.
- ❖ La higiene de mans freqüent.
- ❖ Ventilació.



# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 4.1 La mascareta. Ús correcte

- ✓ **Ha d'estar íntegra** (compleix amb les característiques adients: no està bruta ni mullada, no te cap goma trencada,.).
- ✓ **Renta't** les mans abans de posar-te-la i **ajusta-la bé** cobrint-te la boca, el nas i la barbata per assegurar que no hi entra aire ni tampoc en surt.
- ✓ **Evita manipular-la** contínuament amb les mans brutes, podries provocar una contaminació creuada.
- ✓ **En cas que es mulli o deteriori** es recomana substituir-la.
- ✓ **Treu-te-la** per la part de les gomes sense tocar la part frontal i un cop finalitza el seu ús, s'ha de **rebutjar al contenidor gris** o a una paperera habilitada per a tal fi, ja que es tracta d'un residu no reciclable.
- ✓ Al Saló, **doblement protegits**. Tant el personal que hi participa, com els visitants estan obligats a portar mascareta.





# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 4.2 Mascareta que farem servir. Mascareta autofilant

- **FFP2 és un acrònim** de l'anglès: *Filtering Face Piece 2*.
- **La designació FFP2** vol dir que filtra almenys el 93% de les partícules presents en l'aire. Han d'estar homologades i portar el segell CE).
- **És un tipus** de mascareta autofiltrant o EPI que ofereix una protecció molt alta tant a la persona que la porta com a les que l'envolten.
- **La durada** màxima l'estableix el fabricant, però acostuma a ser de 8 hores.
- **La denominació FFP2** correspon a un model de mascareta certificada pel mercat europeu i **la KN95 és l'equivalent a la mascareta FFP2** però pel mercat asiàtic i dels Estats Units, tanmateix aquesta darrera proporciona la mateixa protecció que les FFP2.



FFP2 homologada



KN95



# Mesures preventives enfront la Covid-19

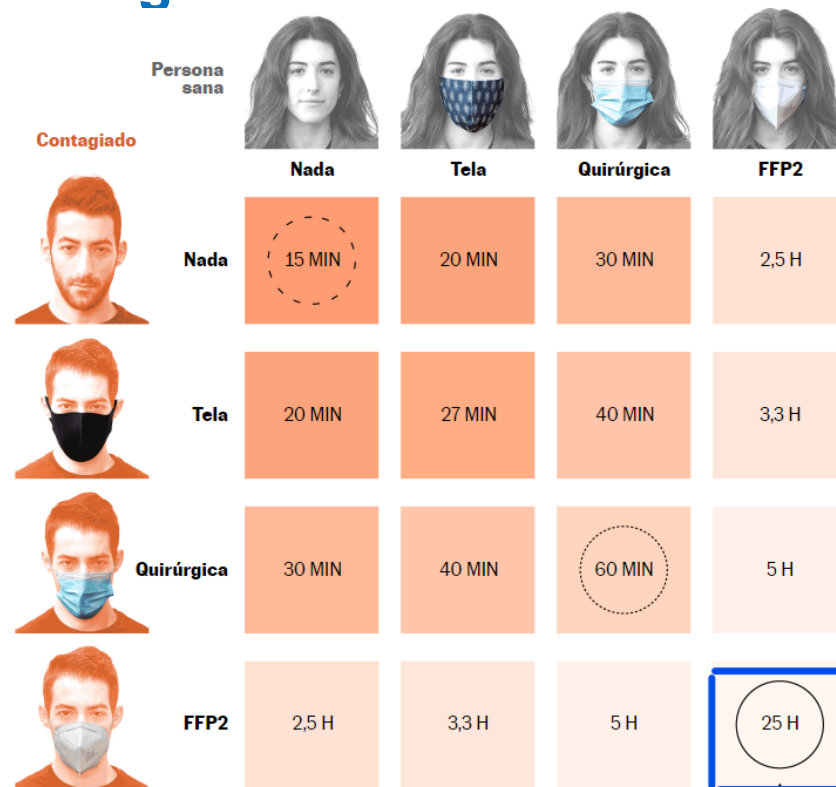
## 4.3 Mascaretes. Temps de contagi

### Cas 1

Quin risc d'exposició (en temps de possible contagi) hi hauria entre 2 persones (una d'elles infectada) en un espai tancat, sense ventilació i sense mascareta cap de les dues?

### Cas 2

Quin risc d'exposició (en temps de possible contagi) hi hauria entre 2 persones (una d'elles infectada) en un espai tancat, sense ventilació però totes dues amb mascareta FFP2?



\*Todos los tiempos de contagio del gráfico han sido calculados en un espacio cerrado, sin ventilación y a una distancia de dos metros entre las dos personas.

Fuente: acgih y CDC.

Una FFP2 bien ajustada deja pasar un máximo de un 10% de aire sin filtrar. **Si las dos personas la utilizan el contagio es improbable.**



# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 5. Higiene de mans (I) amb aigua i sabó




Rentar-se les mans és la mesura més eficaç per reduir la transmissió d'infeccions.



### Rentat de mans

Es recomana la higiene de mans, de forma freqüent i meticulosa, durant al menys 40 segons amb aigua i sabó o en el seu defecte amb gel hidroalcohòlic. S'ha de tenir en compte que quan les mans tenen brutícia visible, el gel hidroalcohòlic no es suficient, i és necessari rentar-se amb aigua i sabó.

Per a la neteja de mans amb sabó s'han de seguir les següents indicacions:

-  1 Mulla't les mans amb aigua tèbia o freda i aplica sabó al palmell de la mà.
-  2 Fricciona un palmell de la mà amb l'altre, creant escuma.
-  3 Fricciona el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra amb els dits entrellaçats i després frega un palmell amb l'altre.
-  4 Frega el dors dels dits d'una mà amb el palmell de l'altra, amb els dits apafats.
-  5 Amb un moviment de rotació, frega el polze esquerre amb el palmell de la mà dreta i viceversa.
-  6 Fricciona la punta del dits de la mà dreta contra el palmell de l'esquerra amb un moviment de rotació.
-  7 Frega't també els canells, tant la part superior com la inferior.
-  8 Esbandeix-te les mas amb aigua.
-  9 Eixuga't les mans amb una tovallola d'un sol ús i utilitza-la per tancar l'aixeta i obrir la porta.

Font: Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya

# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 5. Higiene de mans (II) amb gel hidroalcohòlic

Els gels hidroalcohòlics són productes desinfectants i antisèptics, però cal recordar que també són inflamables i irriteren la pell.

### Cal tenir en compte que:

- Poden irritar les mucoses (boca, ulls)
- En cas de contacte amb els ulls, cal aclarir-los amb aigua abundant.
- Són substàncies inflamables.
- Eviteu aplicar-los sobre ferides o zones sensibles.

Per a més informació podeu accedir a la Intranet:

<https://espai.educacio.gencat.cat/Personal/Prevencio-riscos/recomanacions/Pagines/default.aspx>

**Per a un bon ús de gels i solucions hidroalcohòliques** Març 2021

Per ús dels gels i solucions hidroalcohòliques permet fer una higiene de mans sense aigua i sabó i es recomana per prevenir el contagi de la covid. L'ús d'aquests productes demana prendre precaucions quan els apliquem i conservem.

**Què cal saber...**

- Els gels i les solucions hidroalcohòliques poden irritar les mucoses (boca, ulls...).
- En cas de contacte amb els ulls, cal aclarir-los amb aigua abundant.
- Cal tenir en compte que són substàncies inflamables.
- La solució alcohòlica té menys densitat i l'àrea de difusió és més gran que la del gel.

**Recomanacions**

- Eviteu aplicar-los en zones sensibles o amb ferides.
- Cal mantenir-los sempre allunyats d'un foc de calor, com poden ser superfícies calentes, exposició de sol directa, etc.
- Cal emmagatzemar-los en un lloc ben ventilat i fresc, evitant espais on es produeixin canvis de temperatura importants.
- Eviteu guardar grans quantitats de producte en el mateix espai.
- Identifiqueu el contingut en els dosificadors, indicant si és gel o solució hidroalcohòlica.
- Col·loqueu els dispensadors comunitaris fora de l'abast dels infants i superviseu-ne l'ús.
- En cas d'ingestió o irritació persistent, truqueu immediatament a l'Institut Nacional de Toxicologia tel. 915 620 420, o aneu a un servei d'urgències.



# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 6. Distància de seguretat



L'evidència científica ha demostrat que **hi ha una major transmissió en les distàncies curtes**, per la qual cosa **segueix sent rellevant el manteniment de la distància interpersonal**.

Per aquest motiu des del Departament d'Educació s'han aplicat mesures específiques al respecte:

- s'ha reduït el nombre d'orientadors.
- s'ha ampliat la distància interpersonal entre ells.
- s'han eliminat les sales tancades.

# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 7. Protocol de seguretat i prevenció. Fira Barcelona



Vídeo: <https://www.firabarcelona.com/protocol-de-seguretat-i-prevencio-contra-la-covid-19/>

# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 8. Riscos ergonòmics. Introducció riscos posturals

Tant si treballem drets en moviment, com si ho fem drets i en posició estàtica, les condicions físiques del cos es veuen minvades.



**Hem d'evitar la postura estàtica** perllongada en el temps que és la que es desenvolupa en bipedestació mantinguda o sedestació perllongada, és a dir, la tasca que realitzem dempeus o asseguts durant gran part de la jornada laboral.





# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 8.1 Riscos ergonòmics. En Napo ens fa reflexionar





# Mesures preventives enfront la Covid-19

## 8.2 Riscos ergonòmics. En Napo troba la solució



<https://www.napofilm.net/es/napos-films/napo-lighten-load/radical-ergonomics>

# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 8.3 Riscos ergonòmics. Conseqüències per a la salut

### Què poden provocar?

- ✓ Fatiga i tensió muscular a les cames, esquena i coll (per la disminució del flux de sang en aquestes zones).
- ✓ Inflamació a les venes (que pot augmentar el risc de patir varius).
- ✓ Problemes en les articulacions de la columna, malucs, genolls i peus.



[Imatge extreta de: Recomendaciones para trabajos en posturas estáticas \(preving.com\)](https://preving.com)

# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 8.4 Riscos ergonòmics. **Mesures preventives**

### Dempeus

- a. Alternar el pes del cos sobre un peu i l'altre.
- b. Utilitzar un calçat adequat (flexible i que permeti la transpiració, amb plantilla encoixinada i la sola, antilliscant). Cal evitar les sabates de taló.

### Asseguts

- a. Mantenir l'esquena recta i recolzada al respatller de la cadira.

### Generals

- a. De tant en tant, cal canviar de posició.
- b. Intentar fer micro pauses que s'han d'aprofitar per canviar de postura.
- c. Realitzar girs amb tot el cos alhora, evitant els girs parcials, aixecar-se i caminar de forma periòdica durant la jornada.



# Mesures preventives enfront la Covid-19

---

## 9. Ús eficient de la veu amb mascareta



Funcionament de la veu

### Recomanacions

- a. **Evitar el crit.** Només cal augmentar una mica la intensitat de la veu incrementant el treball muscular del conjunt del cos, i no només de la zona del coll.
- b. **Reduir la velocitat** de la parla, fent pauses una mica més llargues per agafar aire.
- c. **Marcar clarament les consonants i les vocals** per augmentar la precisió articulatòria.
- d. **Augmentar el consum d'aigua** durant tota la jornada laboral.
- e. **Augmentar l'expressivitat** dels ulls i de les celles acompanyant a tot el cos i a les inflexions de la veu.

A l'apartat de Seguretat i Salut de la Intranet-Portal de centre, podeu trobar una infografia amb recomanacions del Servei de Prevenció de Riscos Laborals i un vídeo explicatiu del Dr. Josep M. Vila-Rovira:

<https://espai.educacio.gencat.cat/Personal/Prevencio-riscos/Us-eficient-veu/Pagines/us-mascareta.aspx>





Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
**Direcció General de Professorat i Personal  
de Centres Públics**

Des del **Servei de Prevenció de Riscos Laborals** així com des de les unitats de PRL de cada àmbit territorial, quedem a la vostra disposició per a qualsevol qüestió que necessiteu. [prevencio\\_risc\\_lab.educacio@gencat.cat](mailto:prevencio_risc_lab.educacio@gencat.cat)





Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
**Direcció General de Professorat i Personal  
de Centres Públics**

**Moltes gràcies per la vostra atenció!**