

Autoresponsabilitat davant el COVID-19. Recomanacions bàsiques.



Feu-vos un **control de temperatura** abans de venir a la feina.

Mascareta



Porteu mascareta a les zones comunes i quan no es pugui garantir la distància de seguretat de 2 metres.



Mans

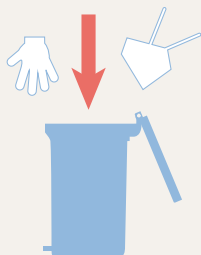
Renteu-vos les mans 1 cop cada hora amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic.



Utilitzeu el gel hidroalcohòlic **quan entreu i sortiu** del vostre centre de treball.

Renteu-vos les mans també quan:

- Després d'haver estat en contacte amb **eines o superfícies d'ús compartit** (impressores, baranes, poms, etc...).
- Abans de **menjar i/o beure**.
- Si **tossiueu o estornudeu**.



Llenceu als contenidors senyalitzats les mascaretes, mocadors i guants utilitzats.

Distància



Mantingueu la distància de seguretat de 2 metres.



Prioritzeu fer les reunions i **comunicacions de treball de manera telemàtica** en lloc de presencial.



Tingueu cura del **manteniment i la neteja de les eines** de treball i aparells electrònics.



Seguiu les indicacions que trobareu per l'edifici.



Quan finalitzi la jornada deixeu el vostre **espai de treball endreçat** per a facilitar-ne la neteja.



Tingueu cura de la vostra salut física i mental. Podeu utilitzar l'APP STOP COVID19 CAT i l'APP Suport emocional.

Si teniu malestar o una alteració del vostre estat d'ànim, poseu-vos en contacte amb el Servei de Prevenció de Riscos Laborals.