

RECOMANACIONS PER TORNAR A LA FEINA

Amb la covid-19 es van parar moltes de les feines i ara és moment de preparar-nos per tornar-hi.

Per fer-ho amb totes les mesures de seguretat, cal que ens informem i demanem ajuda, si és necessari.

La Xarxa per a la Inclusió Laboral (XIB) i l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat (IMPD) hem elaborat **aquesta guia i tres vídeos accessibles** amb la informació més important que has de saber:

1. QUI POT TORNAR A LA FEINA?	2
2. QUÈ HAS DE FER PER LA TEVA SEGURETAT I LA DELS ALTRES?	2
a) Quan et desplaces per anar de casa a la feina	2
b) Mentre ets a la feina	3
c) Quan arribes a casa després de la feina	4
3. QUÈ HA DE FER L'EMPRESA?	4
4. QUÈ POTS FER PER TENIR CURA DE LA TEVA SALUT MENTAL I EMOCIONAL?	4
5. COM PODEM ACOMPANYAR-TE?	5

El desconfinament per fases permet que les persones que no tenen símptomes de la covid-19 puguin tornar a la feina.

1. QUI POT TORNAR A LA FEINA?

- Les persones sanes que no tenen símptomes de la covid-19.
- Les persones que s'han aïllat a casa perquè tenien símptomes lleus de la covid-19, i passats 14 dies ja es troben bé.
- Les persones que s'han aïllat a casa perquè han estat en contacte amb algú que ha tingut la covid-19, i no han tingut símptomes durant 14 dies.

2. QUÈ HAS DE FER PER LA TEVA SEGURETAT I LA DELS ALTRES?

Totes les persones que tornen a la feina han de seguir els consells de prevenció i d'higiene següents.

a) Quan et desplaces per anar de casa a la feina

Amb transport públic:

És obligatori portar mascareta.

Procura viatjar a les hores que hi ha menys gent.

Guarda la distància de seguretat de 2 metres a les andanes, a les parades i dins dels vehicles.

Si et trobes persones conegudes, no t'hi apropis.

Procura tocar el menys possible els elements comuns, com ara botons, barres, portes, seients, vidres, etc.

Evita agafar l'ascensor.

Però, si l'has d'agafar, puja-hi sol o sola.

Si fas servir les escales, guarda 2 metres de distància entre persones.

Quan surtis del transport públic, renta't bé les mans amb gel desinfectant.

Si vas a la feina caminant:

Guarda la distància de seguretat de 2 metres,
i si no pots mantenir la distància, posa't la mascareta.

No has de portar mascareta, si:

- Tens dificultat per respirar
- Per motius justificats de salut, discapacitat o dependència et suposa un problema el seu ús
- Fas activitats en les que no pots portar mascareta

Si vas a la feina en cotxe:

Només pot anar una persona a cada fila de seients.

b) Mentre ets a la feina

Renta't sovint les mans amb aigua i sabó o gel desinfectant.
També quan arribis a la feina i abans de marxar.

Guarda la distància de seguretat de 2 metres
amb la resta de companys o companyes.
No facis petons ni donis la mà a ningú.

Si esternudes o tens tos, tapa't la boca i el nas
amb la part interior del colze.

No et toquis els ulls, el nas i la boca.

No comparteixis materials d'oficina o aparells
amb altres companys
i, si ho has de fer, neteja'ls abans.

Evita les reunions,
i procura fer trucades o videoconferències.

Deixa l'espai de treball el més lliure possible
perquè el personal de neteja el pugui desinfectar.

Segueix les indicacions de prevenció i d'higiene
que t'indiqui el teu centre de treball,
com l'ús de mascaretes, guants i altres elements de protecció.

Si et trobes malament,
avisa el teu centre de treball i marxa cap a casa.
Quan arribis a casa, truca al teu centre d'atenció primària o al 061.
Et diran què has de fer i et faran el seguiment.

c) Quan arribes a casa després de la feina

Evita agafar l'ascensor.

Però, si l'has d'agafar, puja-hi sol o sola.

Si et trobes veïns o veïnes,
guarda la distància de seguretat de 2 metres.

Deixa a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc,
la cartera, la jaqueta... i tot el que no necessitis a dins de casa.

Renta't les mans de seguida
amb aigua i sabó o gel desinfectant, o dutxa't, i canvia't la roba.

Quan posis a rentar la roba que has portat, no l'espolsis.

Neteja els objectes que utilitzaràs a casa,
com el mòbil, la tauleta o les ulleres,
amb aigua i sabó o gel desinfectant.

Si convius amb persones de risc,
com persones grans o que tenen altres malalties,
renta't les mans i utilitza mascareta

3. QUÈ HA DE FER L'EMPRESA?

L'empresa t'ha d'informar sobre els riscos laborals
i les mesures de seguretat en el treball.

També et dirà quines de mesures de protecció has de seguir
per no contagiar-te per covid-19.

Si creus que a la teva empresa no hi ha prou mesures de protecció,
posa't en contacte amb la teva entitat de referència
o amb la Xarxa per a la Inclusió Laboral.
T'informarem i t'acompanyarem.

4. QUÈ POTS FER PER TENIR CURA DE LA TEVA SALUT MENTAL I EMOCIONAL?

És important tenir cura de la salut mental i emocional a la feina. Què pots fer?

- Planifica i organitza bé les teves tasques.
Evita fer moltes tasques al mateix temps.
És millor fer una cosa darrere de l'altra.

- Mantingues relacions positives amb els companys i les companyes.
Algunes recomanacions per fer-ho:
 - Treballa en equip
 - Escolta els altres
 - Ofereix i demana ajuda
 - Participa en un projecte comú
 - Comparteix informació

- Cuida el teu cos i la teva ment.
Alguns consells per fer-ho:
 - Menja bé
 - Fes exercici
 - Descansa les hores suficients

5. COM PODEM ACOMPANYAR-TE?

Els equips de professionals de la Xarxa per a la Inclusió Laboral podem:

- Resoldre els teus dubtes.
- Acompanyar-te a l'empresa, si ho necessites.

Contacta'ns:

- Per correu electrònic: xibocupacio@bcn.cat
- Per telèfon 93 413 28 39