

RECOMENDACIONES PARA VOLVER AL TRABAJO

Con la COVID-19 se pararon muchos de los trabajos,
y ahora es el momento de prepararnos para volver.

Para hacerlo cumpliendo todas las medidas de seguridad,
debemos informarnos y pedir ayuda, si es necesario.

La Red para la Inclusión Laboral (XIB)
y el Instituto Municipal de Personas con Discapacidad (IMPD)
hemos elaborado **esta guía y tres vídeos accesibles**
con la información más importante que debes conocer:

1. ¿QUIÉN PUEDE VOLVER AL TRABAJO?	2
2. ¿QUÉ DEBES HACER POR TU SEGURIDAD Y LA DE LOS DEMÁS?	2
a) Cuando te desplazas para ir de casa al trabajo	2
b) Mientras estás en el trabajo	3
c) Cuando llegas a casa después del trabajo	4
3. ¿QUÉ DEBE HACER LA EMPRESA?	4
4. ¿QUÉ PUEDES HACER PARA CUIDAR DE TU SALUD MENTAL Y EMOCIONAL?.....	4
5. ¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑARTE?.....	5

El desconfinamiento por fases permite que las personas que no tienen síntomas de la COVID-19 puedan volver al trabajo.

1. ¿QUIÉN PUEDE VOLVER AL TRABAJO?

- Las personas sanas que no tienen síntomas de la COVID-19.
- Las personas que se han aislado en casa porque tenían síntomas leves de la COVID-19, y pasados 14 días ya se encuentran bien.
- Las personas que se han aislado en casa porque han estado en contacto con alguien que ha tenido la COVID-19, y no han tenido síntomas durante 14 días.

2. ¿QUÉ DEBES HACER POR TU SEGURIDAD Y LA DE LOS DEMÁS?

Todas las personas que vuelven al trabajo deberán seguir los consejos de prevención e higiene siguientes.

a) Cuando te desplazas para ir de casa al trabajo

Con transporte público:

Es obligatorio llevar mascarilla.

Procura viajar en las horas en que hay menos gente.

Mantén la distancia de seguridad de 2 metros en los andenes, en las paradas y dentro de los vehículos.

Si te encuentras con personas conocidas, no te acerques a ellas.

Procura tocar lo menos posible los elementos comunes, como botones, barras, puertas, asientos, cristales, etc.

Evita coger el ascensor.

Ahora bien, si necesitas cogerlo, hazlo solo o sola.

Si utilizas las escaleras, mantén 2 metros de distancia con las demás personas.

Cuando salgas del transporte público, lávate bien las manos con gel desinfectante.

Si vas al trabajo a pie:

Guarda la distancia de seguridad de 2 metros,
y si no puedes mantener esa distancia, ponte la mascarilla.

No debes usar mascarilla si:

- tienes dificultad para respirar;
- por motivos justificados de salud, discapacidad o dependencia, te supone un problema su uso;
- realizas actividades en las que no puedes llevar mascarilla.

Si vas al trabajo en coche:

Solo puede ir una persona en cada fila de asientos.

b) Mientras estás en el trabajo

Lávate a menudo las manos con agua y jabón o gel desinfectante.
También cuando llegues al trabajo y antes de irte.

Guarda la distancia de seguridad de 2 metros
con el resto de tus compañeros y compañeras.
No des besos ni des la mano a nadie.

Si estornudas o tienes tos, tápate la boca y la nariz
con la parte interior del codo.

No te toques los ojos, la nariz ni la boca.

No compartas materiales de oficina o aparatos
con otras personas
y, si tienes que hacerlo, límpialos antes.

Evita las reuniones,
y procura hacer llamadas o videoconferencias.

Deja el espacio de trabajo lo más libre posible
para que el personal de limpieza pueda desinfectarlo.

Sigue las indicaciones de prevención y de higiene
que te indique tu centro de trabajo,
como el uso de mascarillas, guantes y otros elementos de protección.

Si te encuentras mal,
avisa a tu centro de trabajo y vete a casa.

Una vez en casa, llama a tu centro de atención primaria o al 061.
Te dirán qué debes hacer y te harán un seguimiento.

c) Cuando llegas a casa después del trabajo

Evita coger el ascensor.

Ahora bien, si necesitas cogerlo, hazlo solo o sola.

Si te encuentras con algún vecino o vecina, guarda la distancia de seguridad de 2 metros.

Deja en la entrada los zapatos, el bolso, las llaves, el casco, la cartera, la chaqueta... y todo lo que no necesites dentro de casa.

Lávate las manos enseguida con agua y jabón o gel desinfectante, o dúchate, y cámbiate la ropa.

Cuando pongas a lavar la ropa que has llevado, no la sacudas.

Limpia los objetos que utilizarás en casa, como el móvil, la tableta o las gafas, con agua y jabón o gel desinfectante.

Si convives con personas de riesgo, como personas mayores o que tienen otras enfermedades, lávate las manos y utiliza mascarilla.

3. ¿QUÉ DEBE HACER LA EMPRESA?

La empresa tiene que informarte sobre los riesgos laborales y las medidas de seguridad en el trabajo.

También te dirá qué medidas de protección debes seguir para no contagiarte por COVID-19.

Si crees que en tu empresa no hay suficientes medidas de protección, ponte en contacto con tu entidad de referencia o con la Red para la Inclusión Laboral. Te informaremos y te acompañaremos.

4. ¿QUÉ PUEDES HACER PARA CUIDAR DE TU SALUD MENTAL Y EMOCIONAL?

Es importante cuidar de la salud mental y emocional en el trabajo. ¿Qué puedes hacer?

- Planifica y organiza bien tus tareas. Evita realizar muchas tareas al mismo tiempo. Es mejor hacer una cosa detrás de otra.

- Mantén relaciones positivas con tus compañeros y compañeras.
Algunas recomendaciones para hacerlo:
 - Trabaja en equipo.
 - Escucha a los demás.
 - Ofrece y pide ayuda.
 - Participa en un proyecto común.
 - Comparte información.

- Cuida tu cuerpo y tu mente.
Algunos consejos para hacerlo:
 - Come bien.
 - Haz ejercicio.
 - Descansa las horas suficientes.

5. ¿CÓMO PODEMOS ACOMPAÑARTE?

Los equipos de profesionales de la Red para la Inclusión Laboral podemos:

- Resolver tus dudas.
- Acompañarte en la empresa, si lo necesitas.

Contacta con nosotros:

- Por correo electrónico: xibocupacio@bcn.cat
- Por teléfono: 934 132 839