



## Mesures COVID-19 a l'Escola d'Enginyeria Barcelona Est

### Circulació dins l'edifici

Per tal de garantir la distància mínima interpersonal de seguretat durant la circulació de persones pels edificis de la UPC, s'haurà de limitar al mínim imprescindible l'ús d'ascensors i utilitzar preferentment les escales.

Quan sigui necessari utilitzar els ascensors, l'ocupació màxima dels mateixos serà d'una persona, llevat que sigui possible garantir la separació mínima de dos metres.

En cas de desplaçar-se per edificis:

- Seguir els fluxos de circulació marcats.
- Evitar parar-se en zones on es pot dificultar o no es permet la circulació d'altres persones, sense garantir la distància mínima de seguretat.
- Utilitzar mascareta quirúrgica sempre que es realitzin desplaçaments per l'edifici per si no es pot garantir la distància de seguretat de dos metres amb altres persones.
- En cas de coincidir amb una altra persona, com a norma general es recomana:
  - Deixar sortir, abans d'accedir.
  - Cedir el pas a aquelles persones que s'apropen per la nostra dreta.
  - Quan accedim a les escales, cedir el pas a les persones que ja es troben pujant o baixant.
  - Si una zona de pas s'estreny, donar preferència a qui ja es troba en la zona estreta

## Mesures d'higiene personal

- Per a la neteja de mans, s'han de seguir les següents indicacions:



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 entrelaçats 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 agafats.



**5** Amb un moviment de rotació, frega el polze esquerre amb el palmell de la mà dreta i viceversa.



**6** Fricciona la punta dels 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. Repeteix el gest amb l'altra mà.



**8** Esbandeix-te les mans 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

- Per a la neteja de mans amb solucions hidroalcohòliques, segueix la següent tècnica de fricció (de 20 a 30 segons):



Font: Generalitat de Catalunya. Servei Català de Salut

- Etiqueta respiratòria:
  - Cobrir-se el nas i la boca amb un mocador al tossir i esternudar, llençant-lo a un cubell amb tapa d'accionament amb pedal. Si no es disposa de mocadors d'un sol ús, utilitzar la part interna del colze per no contaminar les mans.
  - Evitar-se tocar-se els ulls, el nas o la boca.
  - Practicar bons hàbits d'higiene respiratòria.
- Mantenir una distància física recomanada de 2 metres.
- Utilitzar mascareta quirúrgica:
  - Sempre que us desplaceu i torneu al centre de treball.
  - Sempre que es realitzin desplaçaments per l'edifici per si no es pot garantir la distància física recomanada de 2 metres amb altres persones.
  - En qualsevol situació d'atenció personal, en que no es pugui garantir la distància física recomanada de 2 metres.

- En activitats a realitzar entre diverses persones, en que no es pugui garantir la distància física recomana de 2 metres.
- La mascareta es pot posar i treure segons l'activitat a realitzar, tenint cura de guardar-la higiènicament dins el seu embolcall original o en un sobre de paper.

Per a la posada de les mascaretes quirúrgiques seguir les següents indicacions:



1. Assegura't que el costat de la mascareta queda cap a fora.



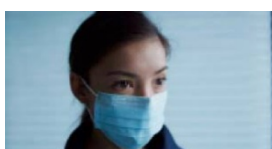
2. Col·locat la mascareta a la cara amb la tira metàl·lica sobre el nas.



3. Subjecta les gomes de la mascareta al voltant de les orelles o darrere del cap.



4. Pressiona la tira metàl·lica per ajustar-te-la al nas.



5. Assegura't de cobrir completament el nas i la boca i evita buits.

Font: Mútua ASEPEYO

## Abans de sortir de casa

- Comprovar que no es tenen símptomes compatibles amb la malaltia COVID-19.
- Rentar-se les mans amb aigua i sabó i eixugar-les amb tovallons d'un sol ús.
- Es recomana agafar una ampolleta de gel hidroalcohòlic i portar-la sempre a sobre per rentar-se les mans, en cas de necessitat.

## Durant el desplaçament d'anada i tornada

- Prioritzar els desplaçaments d'anada i tornada de forma individualitzada, ja sigui a peu o en vehicle particular, com la bicicleta, la moto o el cotxe.
- Mantenir la distància física recomanada quan es va caminant pel carrer.
- Utilitzar mascareta quirúrgica en aquelles situacions en que no es pot garantir la distància recomanada de 2 metres amb altres persones.
- En el cas d'utilitzar cotxe particular, cal mantenir les següents mesures higièniques:
  - Intensificar la neteja i desinfecció del vehicle, especialment en totes aquelles zones on pot haver més contacte amb les mans (manetes, volant, palanca de canvi, cinturons de seguretat, etc.)
  - Procurar que el nombre d'ocupants del vehicle sigui el menor possible.
  - Utilitzar mascaretes quirúrgiques i respectar la màxima distància possible entre els ocupants del vehicle particular, evitant que viatgin més de dues persones a cada fila de seients.
  - Abans d'accedir al vehicle, rentar-se les mans amb solucions hidroalcohòliques, o si és possible, amb aigua i sabó.
  - Ventilar l'habitacle del vehicle, mantenint les finestres baixades, a l'iniciar el trajecte i periòdicament.
  - Fer servir guants de protecció o netejar-se les mans amb solucions hidroalcohòliques per reposar combustible o pagar un peatge. Cal treure's el guants al continuar amb la conducció i no reutilitzar-los.
- En el cas d'utilitzar el transport públic per desplaçar-se, cal mantenir les següents mesures higièniques:
  - Utilitzar obligatòriament una mascareta quirúrgica que cobreixi nas i boca.
  - Procurar mantenir una distància de seguretat amb els altres usuaris del transport públic.
  - Intentar evitar les hores punta.

- En cas de trobar-se amb persones conegudes, evitar el contacte i mantenir sempre la distància interpersonal recomanada.
- Procurar tocar el mínim imprescindible els elements comuns, com ara botons, barres, portes, seients, vidres, etc.
- A les escales mecàniques i a les cintes transportadores, mantenir una sola fila, sense avançar els que estiguin davant.
- Evitar la utilització de l'ascensor, si el transport en té, però si s'ha de fer servir, fer-ho individualment. És millor utilitzar les escales mecàniques o pujar i baixar a peu.
- En els seients de transport, respectar la distància de seguretat. No seure en els seients confrontats amb altres usuaris si estan ocupats i, en la mesura que sigui possible, seure en fileres diferents a les d'altres usuaris.

## Recomanacions a l'arribar a casa

- Mantenir la distància física de 2 metres amb els veïns.
- Evitar agafar l'ascensor i, si es fa, que sigui de forma individual.
- Mantenir mesures d'higiene en escales, poms, portes i bústies.
- Deixar a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres elements que no es necessitin a dins de casa.
- Rentar-se de seguida les mans. La neteja de mans és essencial i cal fer-la amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica. Hidratar-se bé les mans i braços després de rentar-se les mans.
- Evitar portar la roba del carrer per dins de casa. Es recomana dutxar-se i canviar-se de roba. No espolsar la roba de carrer abans de posar-la a rentar amb aigua calenta.
- Desinfectar els estris que s'utilitzaran a dins la llar, com el mòbil, la tauleta o les ulleres amb una solució hidroalcohòlica.



## Instruccions en cas de ser positius o tenir símptomes compatibles amb COVID – 19

- Qualsevol persona amb **símptomes compatibles amb COVID-19** ha d'**evitar assistir a l'EEBE**
- Qualsevol persona que doni **positiu de COVID-19** haurà de **comunicar-ho a les persones de contacte per coordinació COVID a l'EEBE**:
  - Per al PAS: Alfred Gil - [alfred.gil@upc.edu](mailto:alfred.gil@upc.edu) – 934137440
  - Per a PDI i estudiantat: Adriana Farran – [direcció.eebe@upc.edu](mailto:direcció.eebe@upc.edu) – 934137402
- Qualsevol persona que presenta **símptomes compatibles amb COVID-19 mentre està a l'EEBE** ha de:
  - Anar a consergeria i comunicar-ho
  - Marxar a casa i informar al Centre d'Atenció Primària que li correspongui. S'ha habilitat una sala per acollir, si és necessari, a les persones afectades mentre esperen una alternativa de transport.
  - Informar, via e-mail o telefònica, a les persones de contacte **per coordinació COVID a l'EEBE**.

Barcelona, 28 de setembre de 2020