



El treball autònom i la **COVID-19**



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

a la feina cap risc



El treball autònom i la COVID-19

RECOMANACIONS GENERALS



Potencieu el teletreball i altres formes de treball a distància: gestions per telèfon, tràmits telemàtics, missatges de correu electrònic, reunions per videotrucada, teleassistència, venda en línia, etc.



Fomenteu els pagaments per transferència o targeta i eviteu utilitzar diners en metàl·lic.



Eviteu el contacte estret entre persones respectant una distància social de 2 metres i, en qualsevol cas, mantingueu una distància mínima de seguretat d'1,5 metres.



Tingueu en compte les mesures per a la higiene respiratòria i la tos. Renteu-vos sovint les mans amb aigua i sabó o amb gel hidroalcohòlic i sempre en entrar i sortir de l'establiment en què treballeu, així com de l'empresa o domicili particular on hàgiu prestat el servei.



Tapeu-vos la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en el moment de tossir o esternudar i renteu-vos les mans de seguida.



Si teniu algun símptoma, no aneu a treballar en espais que siguin d'atenció al públic o on hi hagi altres persones, ni tampoc aneu a domicilis particulars. Contacteu amb el 061 o amb el CAP perquè us facin una valoració d'atenció primària i seguïu els passos que us indiquin.

RECOMANACIONS EN ELS DESPLAÇAMENTS



Utilitzeu, sempre que pugueu, mitjans de transport individuals.



Si heu de viatjar en transport públic, eviteu les hores punta, feu servir mascareta, mantingueu la distància de seguretat i procureu tocar el mínim imprescindible els elements comuns, com ara botons, barres, portes, seients, vidres, etc.



Eviteu agafar l'ascensor, però si l'heu de fer servir, que sigui individualment.

RECOMANACIONS A LA FEINA



Si el servei és a l'establiment propi



En cas de fer atenció directa al públic, d'interaccionar amb usuaris d'algun servei o de compartir l'establiment, analitzeu i, si cal, modifiqueu la distribució i l'organització del lloc de treball per garantir la distància de seguretat respecte d'altres persones.



Preveïeu solucions de protecció col·lectiva, com ara la instal·lació de mampares.



Utilitzeu mascareta si no podeu garantir la distància mínima de seguretat. Eviteu els petons i les encaixades de mans.



Si el servei és en una altra empresa



Seguiu les indicacions i les recomanacions de prevenció i d'higiene que indiqui l'empresa, com ara l'ús de mascareta, de guants i d'altres elements de protecció.



Tingueu present la coordinació de les activitats empresarials. Les persones treballadores autònomes han d'aportar informació sobre els riscos que pot generar la seva activitat i les possibles interaccions amb la resta dels empresaris i altres persones treballadores autònomes concurrents, a més de complir els deures de cooperació.



Preferentment, utilitzeu eines, equips de treball, telèfons, etc. propis. En cas contrari, netegeu-los abans i després de cada ús.



Si el servei és en domicilis particulars



Eviteu, si és possible, superfícies que es toquen amb les mans, com ara manetes, pulsadors, taules, eines, passamans d'escales, etc.



Renteu-vos les mans amb aigua sabó o amb una solució hidroalcohòlica en entrar i sortir.



En el treball a domicili és imprescindible que utilitzeu la mascareta.



Reduïu al mínim el temps de permanència.



EN ARRIBAR A CASA



Deixeu a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres elements que no necessiteu a dins de casa.



Renteu-vos les mans de seguida.

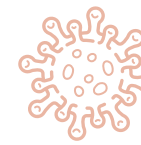


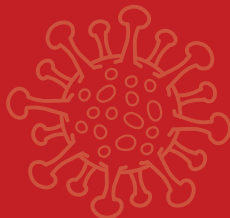
Eviteu portar la roba del carrer per estar-vos a casa. Dutxeu-vos, canvieu-vos de roba i eviteu espolsar la que heu portat quan la poseu a rentar.



Netegeu amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica tot el que utilitzareu a casa (el mòbil, la tauleta o les ulleres, per exemple).

Mantingueu-vos ben informats i estigueu pendents, regularment, de les instruccions i recomanacions que les autoritats sanitàries emetin pels diferents canals d'informació.





El treball autònom i la **COVID-19**

© Generalitat de Catalunya, 2020

Direcció general de Relacions Laborals, Treball Autònom, i Seguretat i Salut Laboral.

Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

C/ Sepúlveda, 148-150

08011 Barcelona

Tel. 93 228 57 57

www.gencat.cat/alafeinacaprisc



@alafeinacaprisc

Institut Català de Seguretat i Salut Laboral al territori:

BARCELONA

Sepúlveda, 148-150
08011 Barcelona
Tel. 93 205 50 01

GIRONA

Pl. de Pompeu Fabra, 1, 2a planta
(Edifici de la Generalitat)
17002 Girona
Tel. 872 97 54 50

LLEIDA

General Britos, 3
25007 Lleida
Tel. 973 24 86 62

TARRAGONA

Riu Sturana, 28-B (Camp Clar)
43006 Tarragona
Tel. 977 54 14 55