



Recomanacions per al treball autònom sobre les mesures per evitar el contagi de la COVID-19

Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

Revisable en funció de l'evolució de la situació

Data d'actualització: 12.05.2020

Índex

El SARS-CoV-2.....	3
El treball autònom i la COVID-19	3
Mesures preventives	4
Mesures organitzatives generals	4
Mesures organitzatives individuals.....	4
Què cal fer si heu de tenir contacte amb altres persones?.....	5
Ús d'equips de protecció individual, mascaretes, i altres materials de protecció.	5
En arribar a casa	6
La Llei de prevenció de riscos laborals i el col·lectiu de personal autònom.....	6
Informació complementària	7

Recomanacions per al treball autònom sobre les mesures per evitar el contagi de la COVID-19

El SARS-CoV-2

Els coronavirus són virus molt estesos que, generalment, causen malalties benignes als éssers humans. El SARS-CoV-2 és un nou tipus de coronavirus que pot afectar les persones amb un quadre clínic que s'ha anomenat COVID-19 i que provoca una infecció respiratòria febril. Es va detectar per primera vegada el desembre del 2019 a la ciutat de Wuhan, província de Hubei, a la Xina.

Els símptomes més comuns de la malaltia COVID-19 són malestar general, febre i tos seca, però si es compliquen poden causar dificultat per respirar i, en els casos més greus, la infecció pot provocar pneumònia, insuficiència renal i altres complicacions. Els símptomes poden aparèixer fins a 14 dies després de la infecció.

Segons les informacions disponibles, el nou coronavirus SARS-CoV-2 es transmet entre humans per via respiratòria per un contacte estret amb una persona infectada, o bé per tocar objectes o superfícies contaminades i després tocar-se la boca, els ulls o el nas.

El treball autònom i la COVID-19

Generalment, les persones treballadores autònomes, de manera habitual, personal i directa, fan una activitat econòmica o professional a títol lucratiu per compte propi i fora de l'àmbit de direcció i organització d'una altra persona. En funció del tipus d'activitat que porten a terme, es poden establir dos nivells de risc d'exposició al virus:

- **Exposició de risc:** situació laboral en què es pot produir un contacte estret amb un cas possible, probable o confirmat d'infecció pel SARS-CoV-2.
- **Exposició de risc baix:** situació laboral en què la relació que es pugui tenir amb un cas possible, probable o confirmat no inclou contacte estret.

Es considera que hi ha contacte estret si una persona ha estat al mateix lloc que un cas probable o confirmat mentre que el cas presentava símptomes, a una distància inferior a dos metres durant 15 minuts com a mínim.

Es considera que hi ha una **baixa probabilitat d'exposició** en el cas d'autònoms i autònomes que no tinguin contacte directe amb altres persones o que, si en tenen algun, es produeix a més de dos metres de distància o bé disposen de mesures de protecció col·lectiva per evitar el contacte.

Mesures preventives

Cal seguir les recomanacions de l'autoritat sanitària i fomentar la promoció d'aquestes mesures de protecció, tant en l'àmbit públic com en l'àmbit laboral.

A més, per a una millor protecció davant aquest nou coronavirus, s'han d'adoptar les mesures generals per evitar-ne l'exposició i la propagació, les mesures organitzatives i d'higiene generals, així com les mesures col·lectives de barrera i el distanciament social.

Mesures organitzatives generals

- Quan sigui possible, opteu pel teletreball i altres mecanismes de treball a distància, a més de seguir les indicacions i les restriccions de les autoritats pel que fa a la mobilitat.
- Eviteu les reunions presencials i, promoueu l'ús de les videoconferències o altres sistemes no presencials.
- Eviteu el contacte estret entre persones. La separació que hi ha d'haver entre treballadors i treballadores, com també respecte als usuaris amb qui interactueu, ha de ser d'un metre i mig com a mínim. En aquest sentit, l'autoritat sanitària recomana mantenir una distància social mínima de seguretat de dos metres.

Mesures organitzatives individuals

- Tingueu en compte les mesures per a la higiene respiratòria i la tos, i renteu-vos sovint les mans. 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.
- Tant si teniu algun símptoma com si dubteu de la vostra simptomatologia, quedeu-vos a casa. Tenir un refredat lleu o febre són motius suficients per quedar-se a casa. Si creieu que podeu estar afectats, contacteu amb el 061 o amb el CAP corresponent per la valoració d'atenció primària i us indicaran els passos a seguir.
- Si no teniu cap símptomes, recordeu que també podeu estar infectats. Per tant, preneu mesures per evitar-ne la disseminació. És recomanable l'ús de protecció respiratòria i altres tipus de mascaretes en general als llocs de treball amb espais compartits o quan pugui ser més difícil el compliment estricte i permanent de les distàncies de seguretat mínimes establertes. també ho és en el cas de l'atenció directa al públic o en el cas d'interacció amb usuaris d'algun servei.
- Eviteu les aglomeracions. Si us desplaceu amb transport públic, recordeu l'ús obligatori de mascaretes que tapin nas i boca, eviteu entrar al mitjà escollit fins que pugueu fer-ho amb seguretat. Recordeu que la distància mínima entre persones ha de ser d'un metre i mig, en aquest sentit, l'autoritat sanitària recomana mantenir una distància social mínima de seguretat de dos metres. Procureu mantenir aquesta distància, també als passadissos del metro, a les parades d'autobús, etc.
- Si és possible, desplaceu-vos amb mitjans de transport individuals (bicicleta pròpia, patinet, etc.).

- Després d'estar en contacte amb objectes que puguin haver manipulat altres persones, eviteu tocar-vos la boca, el nas i els ulls i renteu-vos les mans de seguida.
- Reduïu el temps dels desplaçaments i de permanència als llocs.

Què cal fer si heu de tenir contacte amb altres persones?

En el cas que us desplaçeu a centres de treball d'altres empreses, s'ha de fer la coordinació d'activitats empresarials. Recordeu que totes les mesures que hagin adoptat per les empreses per evitar el contagi del coronavirus s'han de fer extensives als treballadors i treballadores autònomes..

Tingueu en compte les mesures específiques per als diferents sectors d'activitat econòmica. Trobareu més informació en l'enllaç següent:

https://treball.gencat.cat/ca/ambits/seguretat_i_salut_laboral/riscos_i_condicions_treball/mesures_per_risc/coronavirus/

Si heu d'anar a domicilis:

- Eviteu agafar l'ascensor. Si ho feu, que sigui de manera individual.
- Eviteu, si és possible, tocar superfícies que es manipulen amb les mans (manetes, pulsadors, taules, taulells, eines, passamans d'escales, etc.).
- Utilitzeu, preferiblement, eines, equips de treball, telèfons, etc. propis. En cas contrari, netegeu-los abans i després de cada ús.
- Analitzeu la distribució i l'organització del lloc de treball per garantir la distància de seguretat respecte d'altres persones.
- Reduïu al mínim el temps de permanència.
- Modifiqueu els estàndards d'higiene en els sectors i àmbits en què hi hagi risc d'infecció. Si cal, utilitzeu equips de protecció individual.
- Si recolliu paquets, netegeu els embolcalls amb tovallolletes amb una solució desinfectant.
- Fomenteu l'ús de la targeta per evitar utilitzar diners en metàl·lic.

Ús d'equips de protecció individual, mascaretes, i altres materials de protecció.

En la situació actual, l'ús de mascaretes i guants (d'un sol ús) és recomanable als llocs de treball que tingueu espais compartits o quan sigui més difícil complir de manera estricta i permanent les distàncies de seguretat mínimes establertes o les mesures d'higiene d'objectes i superfícies. També s'ha d'utilitzar en l'atenció directa al públic o en el cas d'interacció amb usuaris d'algun servei.

Així mateix, és obligatori l'ús de mascareta que tapin nas i boca durant els desplaçaments, mentre s'utilitzi el transport públic o en transports privats particulars o complementaris fins a nou places. A més, s'han de respectar les condicions d'ocupació dels vehicles de transport terrestre, d'acord amb la normativa de cada moment.

Les mascaretes quirúrgiques i les higièniques constitueixen un mitjà de barrera complementari a altres mesures, seguint les recomanacions de l'Autoritat Sanitària per a tota la població.

Independentment de l'exposició al SARS-CoV2, el tipus de tasques a que s'han de dur a terme, i els possibles riscos que se'n deriven (exposició a pols, gasos, fums, esquitxades etc.), són elements i variables que poden determinar la necessitat d'utilitzar equips de protecció individual, el tipus d'equip i el nivell de protecció més adequat.

A tall d'exemple i de manera general, es fa referència a les mascaretes filtrants de tipus FFP1, FFP2 i FFP3 o a les mascaretes amb filtres P1, P2 o P3, guants amb diferents tipus de protecció (per a riscos mecànics, per a productes químics, etc.), ulleres de seguretat, pantalles facials, etc. Alguns d'aquests elements també poden oferir protecció addicional davant el nou coronavirus.

Trobareu més informació sobre mascaretes a l'enllaç següent:

https://treball.gencat.cat/ca/ambits/seguretat_i_salut_laboral/riscos_i_condicions_treball/ mesures_per_risc/coronavirus/

https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/documents/04_-_riscos_i_condicions_de_treball/riscos_laborals/coronavirus/Recomanacions-proteccio-respiratoria_-270420.pdf

En arribar a casa

- Eviteu agafar l'ascensor. Si ho feu, que sigui de manera individual.
- Deixeu a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres elements que no necessiteu dins de casa.
- Renteu-vos les mans de seguida. La neteja de mans és essencial i cal fer-la amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- 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)..
- Si conviu amb persones de risc, manteniu-hi el mínim contacte possible i respecteu sempre la distància de seguretat.

La Llei de prevenció de riscos laborals i el col·lectiu de personal autònom

Tot i que la [Llei 31/1995, de 8 de novembre](#), de prevenció de riscos laborals (LPRL), no inclou en el seu àmbit general d'aplicació el personal autònom que no té treballadors i treballadores a càrrec, aquest col·lectiu no queda eximit, tal com estableix la Llei de l'Estatut del treball autònom (LETA), del deure bàsic de complir les obligacions en matèria de seguretat i salut laborals que la llei o els contractes que tinguin subscrits els imposin, a més de seguir les normes de caràcter col·lectiu derivades del lloc de prestació dels serveis.

A més, cal atendre les qüestions relatives a la normativa de coordinació d'activitats empresarials que estableix el [Reial decret 171/2004, de 30 de gener](#), pel qual es desplega l'article 24 de la Llei 31/1995, de 8 de novembre, en matèria de coordinació d'activitats empresarials, ja que aquestes obligacions també impliquen els autònoms i les autònomes concurrents en centres de treball aliens.

A l'efecte de coordinació d'activitats empresarials, el col·lectiu de personal autònom han d'aportar informació sobre els riscos que pot generar la seva activitat i les possibles interaccions amb la resta d'empresaris, autònoms o autònomes concurrents, i complir amb els deures de cooperació.

https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/publicacions/imatges/32-Coordinacio-dactivitats-empresarials.pdf

Informació complementària

Atès que el coneixement sobre el mecanisme de transmissió, el nombre de persones infectades, la gravetat i altres característiques del SARS-CoV-2 estan en progrés continu, cal estar ben informats. En conseqüència, és necessari estar pendents regularment de les instruccions que les autoritats sanitàries puguin emetre per diferents canals d'informació.

Departament de Salut

- [Coronavirus SARS-CoV-2](#)

Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

- [Autònoms](#)

Ministeri de Sanitat

- [Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19](#)

Ministeri d'Indústria, Comerç i Turisme

- [Actualidad COVID-19](#)

Organització Mundial de la Salut

- [Guidance for health workers](#)

Agència Europea per a la Seguretat i la Salut en el Treball

- [COVID-19: guidance for the workplace](#)