



Què he de saber per al retorn als centres de treball

Abans de tornar al meu lloc de treball, m'he de fer una prova PCR si no he estat malalt?

No, no cal fer cap prova diagnòstica a les persones sanes sense simptomatologia compatible amb la COVID-19 (febre, tos, destret respiratori, etc.) per poder tornar al lloc de treball amb seguretat. Cal, això sí, mantenir les indicacions d'higiene i distància física recomanades.

Si he estat malalt de COVID-19 confirmat, ja em trobo bé i tinc l'alta, puc tornar a la feina sense cap precaució especial?

Podeu tornar a la feina mantenint les indicacions d'higiene i distància física recomanades. En el cas que reaparegués la simptomatologia, poseu-vos en contacte amb el servei de prevenció del vostre centre de treball o el vostre CAP i inicieu l'autoaïllament domiciliari.

Si estic malalt en el moment d'haver-me d'incorporar al meu lloc de treball, què he de fer?

1. Si encara no ho heu fet, poseu-vos en contacte amb el vostre centre d'atenció primària per tal que el metge o metgessa de capçalera us doni les indicacions necessàries i pugui fer-vos el seguiment.
2. En els casos en què **ja tingueu un diagnòstic confirmat per prova PCR** i ja porteu almenys 3 dies sense febre, sense prendre antitèrmics i hi hagi hagut una millora evident dels símptomes generals, el metge o metgessa **us pot indicar** la repetició de la PCR:
 - Al 7è dia de l'inici de la simptomatologia, si la malaltia ha estat lleu (sense ingrés hospitalari).
 - Al 14è dia de l'alta hospitalària, si hi ha hagut ingrés.

- Si la PCR és positiva de nou, què he de fer?

Heu de continuar en aïllament i us han de repetir setmanalment la prova fins que sigui negativa, o bé el vostre metge o metgessa us indiqui la realització d'un test serològic.

- Si la PCR és negativa, he de fer alguna altra cosa?

Podeu reprendre l'activitat laboral complint amb les indicacions d'higiene i distància social recomanades i, en cas que el vostre metge o metgessa us ho indiqui, haureu d'utilitzar mascareta fins al dia 14 des de l'inici dels símptomes.

Si un cop m'he reincorporat al meu lloc de treball, començo a tenir símptomes de la COVID-19, què he de fer?

Aviseu immediatament el servei de prevenció del vostre centre de treball, si n'hi ha, i marxeu cap a casa, tot extremant les mesures higièniques i la distància física. Si en el vostre centre de treball no hi ha aquest servei, contacteu amb el vostre centre d'atenció primària per telèfon o a través de La Meva Salut per tal que el metge o metgessa de capçalera us doni les indicacions necessàries i pugui fer-vos el seguiment.

He de fer servir algun equip de protecció de manera obligatòria?

No hi ha una norma general obligatòria pel que fa al material de protecció per a tots els entorns laborals. Només en el transport públic és obligatori l'ús de mascaretes de manera general.

La mascareta està indicada quan no es pugui garantir la distància de separació mínima. Sí que és obligatori respectar les mesures d'higiene generals i la distància social recomanades, i sumar-hi les mesures de seguretat pròpies de cada lloc de treball.

Si he estat aïllat per sospita de COVID-19, però sense determinar el diagnòstic amb una prova perquè he tingut símptomes lleus i ja em trobo bé, puc tornar a la feina sense cap precaució especial?

Si han passat almenys 3 dies des de la recuperació (és a dir, sense febre i sense necessitat d'antitèrmics i han millorat els símptomes respiratoris), podeu tornar a la feina fent servir una mascareta fins que la simptomatologia es resolgui del tot o fins a 14 dies després de l'inici de la simptomatologia, tot seguint una estricta higiene de mans i autocontrolant la vostra temperatura. En el cas que reaparegués la simptomatologia, poseu-vos en contacte amb el servei de prevenció del vostre centre de treball o el vostre CAP i inicieu l'autoaïllament domiciliari.

Si estic aïllat per ser un contacte de risc (contacte estret exposat al risc sense protecció), què he de fer per poder tornar al meu lloc de treball?

Si no teniu cap simptomatologia, a partir del 7è dia el metge o metgessa us pot indicar la realització d'una prova PCR. Si el metge o metgessa decideix no practicar la prova, podeu incorporar-vos al vostre lloc de treball després de passar 14 dies a casa, tot complint amb les indicacions d'higiene i distància social recomanades.

Si heu desenvolupat simptomatologia o la teniu en el moment de la reincorporació laboral, us heu de posar en contacte amb el vostre CAP per rebre les indicacions del metge o metgessa de capçalera.