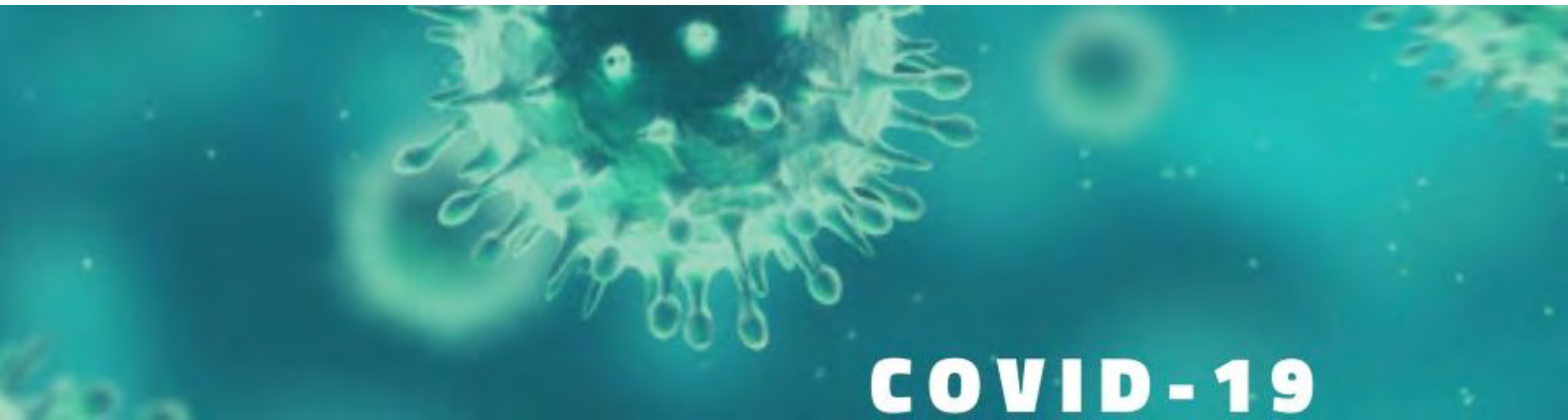


Implantació de la prevenció davant alerta i desescalat

Sònia Barroso Reinón

Hospital Clínic de Barcelona



COVID-19

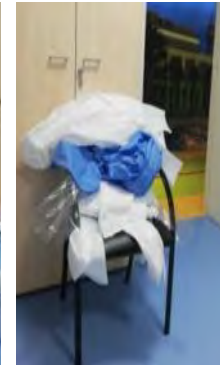
HCB: Referent en aïllament d'alt nivell



DSC_8227.jpg
Tipo: Imagen JPEG
Tamaño: 1,11 MB
Dimensión: 2048 x 1367
píxeles

Equips de Protecció Individual (EPI's)

Assessorament i coordinació amb Serveis Generals dels equips de protecció que arriben a l'Hospital (mascaretes, bates, guants etc)



Formacions en equips de protecció



Cóm adequar els edificis?



Càpsules informatives Intranet

Quins treballadors poden atendre pacients amb sospita o confirmació per coronavirus?

Respon Sonia Barroso, cap del Servei de Prevenció de Riscos Laborals.



Què cal fer si el treballador entra en contacte amb un pacient amb sospita o confirmació per coronavirus?

Respon Marta Tortajada, coordinadora de l'Àrea de salut laboral del Servei de Prevenció de riscos laborals.



Quins són els EPIs adequats per protegir-nos d'aquesta malaltia?

Respon M^a José Méndez, coordinadora de l'Àrea tècnica del Servei de Prevenció de Riscos laborals.



**Prevenció de Riscos Laborals**



**La prevenció
ens interessa a tots.
Participa-hi!**

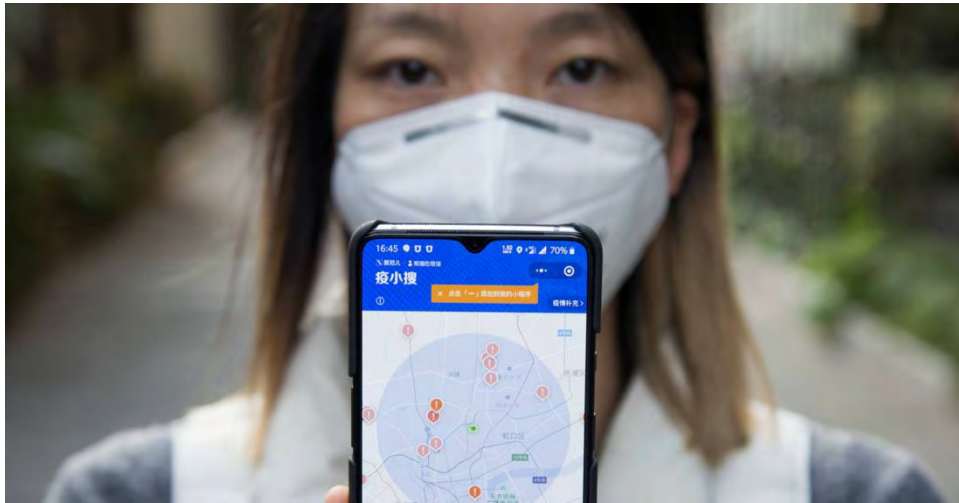
Càpsules informatives COVID-19

Càpsules informatives amb diferents professionals del Clínic sobre aspectes generals d'aquest virus, mesures de protecció i vigilància de la salut dels professionals, entre d'altres:

La prevenció
ens interessa a tots.
Participa-hi!



Cal controlar l'accés dels usuaris?



Utilització d'equips

Amb maniobres invasives

- PCR patients
- Tipus d'equips individuals: EPIb, nous equipaments?

Sense maniobres invasives

- Control del pacient?
- Equips individuals: aïllament i gotes amb FFP2?



Suport Emocional Covid-19

EMERGENCIA CONTRA EL COVID-19
SUPORT EMOCIONAL

SÍMPTOMES HABITUALS DE L'ESTRÉS

POR I PREOCUPACIÓ
per l'estat de salut dels pacients atesos i pel contagi d'un/a mateix/a i de propers.

RÀBIA I IRRITACIÓ
per lluitar contra l'amenaça i defensar la nostra pròpia seguretat i la dels pacients

ANSIETAT I TRISTESA
pel desgast físic i mental i els resultats no desitjables que recollim

CULPA
per la responsabilitat que tenim entre les nostres mans

RECOMANACIONS

- DINS DE LA JORNADA LABORAL:** petites descansos, petites vacances amb companyes o companys, estiraments musculars, respiracions profundes durant 1-2 minuts, no deixar de fer als àpats corresponents, sigues conscient de les teves emocions i comparteix-les amb la resta de personal.
- EN EL TEU DESCANS LABORAL:** connecta't només dos cops al dia a les notícies, limita la consulta de l'e-mail professional, fes activitat física regular, estigues en contacte amb la família i essers estimats, intenta descansar prou hores, practica Mindfulness durant 10-20 minuts.

SI NO TENS PROU... FES-NOS UNA CONSULTA PSICOLÒGICA

DES DE L'EQUIP DE PSICOLOGIA CLÍNICA DE L'HOSPITAL CLÍNIC US ATENDREM

ESCRIU-NOS A:
SUPORTPSICOLOGICPROF@CLINIC.CAT

TAMBÉ ESTÀ A LA TEVA DISPOSICIÓ L'ÀREA DE PSICOSOCIOLOGIA APLICADA (SERVEI DE PREVENIÓ DE RISCOS LABORALS)

667 18 58 18

CLÍNICA BARCELONA Hospital Universitari

MindfulCare Barcelona

on-line en directe

inici 30 de març de 2020

NOUS HORARIS Sessions gratuïtes de **MINDFULNESS PER A SANITARIS**

Cuidar-se per cuidar en moments difícils

HORARI (dilluns, dimecres i divendres) - INSCRIPCIÓ GRATUITA PER A PERSONAL SANITARI
20:30h - 21:00h (Marcial Arredondo) - inscripció: <http://eepurl.com/gXANH>

MINDFULNESS
VICENTE SIMÓN

Biografia Libros y CD's Audios Vídeos Cursos y Seminarios Conferencias Entrevistas Rincón poético

Meditaciones del CD 'Mindfulness y Compasión'

Título

Introducción

Meditación del Ahora

Meditación de la respiración

Youtube

BCN IMA post IMA

Salut pública Covid19



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Fundació GALATEA

RECOMANACIONS

COBREIX LES NECESSITATS BÀSIQUES: menja aliments saludables i suficients, beure regularment i dormir el necessari, no fer-ho posa en risc la teva salut mental i compromet la teva capacitat per atendre als usuaris.

DESCANSA: sempre que sigui possible, permetre't alguna activitat no relacionada amb el treball que et resulti reconfortable. En ocasions davant les situacions crítiques ens sentirem culpables gaudir de determinats moments, però són necessaris per millorar la nostra salut mental.

PLANIFICA: tot i la situació de confinament valorem el fet de gaudir del nostre espai personal i planificar una rutina variada que ens permeti gaudir del nostre temps lliure (exercici, lectura, escoltar música, veure una sèrie, etc.).

CONTACTE SOCIAL: és important mantenir els contactes socials mitjançant diferents canals de comunicació que ens permetin expressar els nostres sentiments, el nostre dia a dia, les nostres emocions i així disminuir el sentiment de por i ansietat.

INFORMA'T: davant les situacions d'incertesa és habitual que les persones consultem fonts d'informació variades i en ocasions de forma compulsiva. En disposar únicament d'aquesta informació provinent de fonts oficials i limitar el temps. La sobresaturació d'informació genera més incertesa. El fet d'estar tot el dia connectats no ens deixa gaudir d'altres activitats beneficioses per nosaltres.

ESCOLTA LES TEVES EMOCIONS: és normal que existeixin variacions al teu estat emocional i sentir-se estressat. Pot que també tinguis la sensació d'indefensió i hi hauran moments que apareguin sentiments de culpa. Son sentiments naturals en situacions crítiques, accepta'ls i s'aniran esvaïnt i transformant. En el cas que persisteixi cal demanar ajuda a un company, cap o atenció especialitzada a l'àrea de Salut Laboral.

CLÍNICA BARCELONA Hospital Universitari

Com gestionar la incertesa de no saber quant durarà aquesta situació?

#joemquedacasa

Com combatre la sensació de soledat?

#joemquedacasa

Què podem fer davant l'angoixa del confinament?

#joemquedacasa

Cóm visitem a les consultes?



Adequar per protegir



Calen noves mesures de neteja i desinfecció?



Adequació de la senyalització



Vigilància activa de la salut

 **Direcció per a les Persones**

 COVID-19



Circuit d'anàlisis d'anticossos de la COVID-19 per a tots els professionals del Clínic

A l'Hospital Clínic s'ha dut a terme un programa de prevenció i control de la infecció per reduir al màxim possible el risc de contagi dels professionals, a banda del sistema de detecció i seguiment assistencial de qualsevol professional amb símptomes.

Direcció per a les Persones | Dilluns, 18 Maig, 2020

Benvolguts/des,

En el marc del projecte del Departament de Salut d'avaluació de l'estat immunitari dels professionals de la salut a Catalunya, que el Clínic lidera juntament amb el CatSalut, hem posat en marxa el circuit d'anàlisis d'anticossos de la COVID-19 per a totes les persones que treballen a l'hospital i al nostre campus.

Direcció per a les Persones

On som

Formulari consentiment acreditació prescripció infermera

Regala un somriure!

Col·laboració PRL - CDB per a la planificació de la realització de serologies a tots els professionals de l'HCB *“estudi serològic personal sanitari Catalunya”*