

COMITÊ MUNICIPAL DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO AO COVID-19

NOTA TÉCNICA 002- 14/04/2020

Medidas para prevenir o contágio de COVID-19 no Trabalho

Boas práticas nos locais de trabalho

Antes de ir trabalhar

1. Não vá trabalhar se você apresentar algum sintoma relacionado ao COVID-19 – tosse, febre, dificuldade de respirar. Procure a Unidade de Saúde mais próximo. Só volte a seu local de trabalho quando o serviço médico confirmar que não há risco para você nem para seus colegas.

Em caso de sintomas, siga as orientações:

2. Mesmo se não apresentar sintomas, não vá ao trabalho se você esteve em contato próximo com pessoas que estiveram com alguém com sintomas (a uma distância menor que 2 metros durante pelo menos 15 minutos) ou compartilhou espaço com uma pessoa que contraiu COVID-19 sem manter essa distância. É preciso esperar ao menos 14 dias. Durante esse período, fique atento em caso de aparecimento dos sinais da doença.

3. Também não devem comparecer ao trabalho as pessoas enquadradas no grupo de risco – idosos, grávidas, imunodeprimidos ou portadores de enfermidades crônicas, como hipertensão arterial, diabetes, doenças cardiovasculares ou pulmonares e câncer. Caso não possa trabalhar a distância (home office), entre em contato com um médico para atestar que você deve permanecer em isolamento.

Deslocamento ao trabalho

1. Sempre que possível, priorize as opções de locomoção que melhor garantam a distância interpessoal de aproximadamente 2 metros. Por essa razão, é preferível o transporte individual.

2. Se você vai ao trabalho a pé, de bicicleta ou moto, não é necessário usar máscara. Mantenha a distância de 2 metros das pessoas enquanto caminha pela rua.

3. Em caso de van ou micro-ônibus, redobre as medidas de limpeza do veículo. Evite que viajem mais de uma pessoa por fila de assentos, mantendo a maior distância possível entre os passageiros.



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

4. No táxi ou em carro de serviço de transporte por aplicativo de celular (Uber e 99, por exemplo), somente deve viajar uma pessoa em cada banco, devendo ser mantida a maior distância possível entre os ocupantes.

5. Nas viagens de ônibus – circular ou veículo de empresas –, metrô ou trem, mantenha a maior distância possível dos demais passageiros. No caso de ônibus do transporte público, o motorista é o responsável pelo cumprimento da distância regulamentar. É recomendável usar máscara descartável no transporte público.

No local de trabalho

Prevenção aos riscos de expansão de covid-19 no local de trabalho

1. As tarefas e processos devem ser planejadas para que seja mantida a distância de aproximadamente 2 metros entre cada trabalhador e os demais colegas, tanto durante a permanência no local de trabalho como na entrada e saída do recinto.

2. É preciso garantir a distância interpessoal nas áreas comuns. Em qualquer caso, deve se evitar aglomerações de pessoas nesses locais.

3. A retomada das atividades de trabalho deve guiar-se pelo princípio de minimização do risco. Aquelas que podem provocar aglomeração devem ser recomeçadas por último. Em todo caso, deve-se evitar a realização de atividades que favorecem aglomerações de pessoas.

4. É preciso organizar o retorno ao trabalho de forma escalonada, para evitar aglomerações no transporte público e na entrada dos locais de trabalho.

5. Em empresas ou estabelecimentos abertos ao público, é necessário implementar medidas para minimizar o contato entre os trabalhadores e os clientes ou o público.

6. Nos estabelecimentos abertos ao público, deverão ser atendidas as seguintes condições:

- A capacidade máxima no interior do recinto deverá obedecer a distância mínima entre as pessoas.
- Quando possível, deverão ser criados mecanismos de controle de acesso nas entradas.
- Todas as pessoas, incluindo as que esperam na porta, devem manter a distância interpessoal.
- A empresa deverá fornecer equipamentos de proteção individual quando os riscos não puderem ser evitados ou suficientemente limitados por meios técnicos de proteção coletiva ou por medidas ou procedimentos para organizar o trabalho.



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

- Os equipamentos de proteção individual serão adequados às atividades a ser desenvolvidas.

7. A empresa deverá escalonar os horários ao máximo possível se o espaço de trabalho não permitir a distância entre as pessoas durante os turnos, podendo redistribuir as tarefas ou criar o teletrabalho.

8. Recomenda-se adotar o teletrabalho e as reuniões por telefone ou videoconferência, especialmente se o local de trabalho não tem espaços onde os trabalhadores possam respeitar a distância interpessoal.

9. Recomenda-se evitar deslocamentos a trabalho que não sejam essenciais e podem ser resolvidos por telefone ou videoconferência.

10. A máscara não é imprescindível durante a jornada se a distância interpessoal é respeitada e o tipo de trabalho não requer o uso dela.

Medidas organizativas

1. Divulgar informações à equipe de maneira confiável, atualizada e habitual com as recomendações sanitárias que devem ser seguidas individualmente.

2. É preciso fornecer à equipe os produtos de higiene necessários para obedecer as recomendações individuais, adaptando-se a cada atividade concreta. De maneira geral, é necessário manter um suprimento adequado de sabão, solução hidro-alcoólica e lenços descartáveis.

3. É preciso manter um estoque suficiente de material de limpeza que permita a realização das tarefas de higienização diária, entre eles água sanitária e produtos para desinfecção autorizados pelo Ministério da Saúde.

4. É necessário ter estoque suficiente de material de proteção, especialmente luvas e máscaras.

5. Deverão ser adotadas medidas específicas para minimizar o risco de transmissão aos trabalhadores especialmente sensíveis quando eles tiverem de ir ao local de trabalho.

6. É aconselhável executar um plano de contingência, identificando os riscos de exposição ao vírus nas diferentes atividades desenvolvidas no local de trabalho, adotando medidas de proteção em cada caso de acordo com as normas aplicáveis em cada momento.

7. É preciso estabelecer protocolos para o caso de trabalhador que manifesta sintomas no local de trabalho, com o objetivo de protegê-lo e também toda a equipe.



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Recomendações aos trabalhadores

1. Cumpra todas as medidas de prevenção indicadas pelo empregador.
2. Mantenha a distância interpessoal recomendada (aproximadamente 2 metros).
3. Evite fazer saudações com contato físico, como apertar as mãos.
4. Na medida do possível, evite utilizar equipamentos e aparelhos de outros trabalhadores. Em caso de necessidade, aumente as medidas de precaução. Se puder, desinfete-os antes de usá-los. Isso não sendo possível, lave as mãos imediatamente depois do uso. [Há um link com orientações]
5. Lave frequentemente as mãos durante ao menos 40 segundos com água e sabão ou solução hidro-alcoólica. É especialmente importante lavá-las depois de tossir, espirrar ou tocar superfícies potencialmente contaminadas.
6. Cubra o nariz e a boca com lenço descartável ao tossir ou espirrar, descartando-o numa lixeira com tampa. Se não tiver lenço, use a parte interna do cotovelo para não contaminar as mãos.
7. Evite tocar os olhos, o nariz ou a boca.
8. Quando terminar seu horário de serviço, deixe-o mais limpo que puder para facilitar o trabalho da equipe de limpeza.
9. Jogue imediatamente na lixeira qualquer resíduo de higiene pessoal, especialmente lenços descartáveis.
10. Se começar a perceber sintomas, avise seus colegas e superiores, tome precauções quanto ao distanciamento social e à higiene enquanto estiver no trabalho. Contate imediatamente o serviço de prevenção de riscos ocupacionais da empresa ou uma unidade de pronto atendimento ou serviço de urgência hospitalar.

Medidas de higiene no local de trabalho

1. Ventilar os espaços diariamente por, no mínimo, cinco minutos.
2. Reforçar a limpeza dos filtros e aumentar o nível de ventilação do sistema de ar condicionado para renovar o ar com mais regularidade.
3. Reforçar a limpeza em todas as salas, com ênfase nas superfícies, especialmente aquelas que são tocadas com mais frequência, como janelas ou maçanetas, assim como os aparelhos usados pelos funcionários, que vão de máquinas a computadores.
4. Limpar a área de trabalho usada pelo funcionário a cada mudança de turno.



PREFEITURA
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

5. Os detergentes comuns são suficientes para a rotina de limpeza, mas também podem ser usados água sanitária ou outros desinfetantes, sempre tomando cuidado com a segurança no manuseio desses produtos.
6. Garantir a proteção adequada da equipe de limpeza, com fornecimento de máscara e luvas descartáveis para a realização das tarefas.
7. Após terminar o trabalho e remover as luvas e a máscara, os trabalhadores da limpeza devem realizar uma higiene completa das mãos, com água e sabão, pelo período de 40 a 60 segundos.
8. Os uniformes de trabalho ou similares serão ensacados e fechados para ser levados ao local onde é feita a lavagem habitual, recomendando que seja feita num ciclo completo a uma temperatura entre 60 e 90 graus Celsius.

Gestão de resíduos no local de trabalho

1. A gestão de resíduos comuns deve ser feito da maneira usual, respeitando os protocolos de separação de resíduos.
2. Os lenços descartáveis usados para secar as mãos ou cobrir a boca e o nariz na hora de tossir ou espirrar (etiqueta respiratória) devem ser descartados em lixeiras ou recipientes protegidos com tampa e, se possível, acionados por pedal.
3. Todo material de higiene pessoal (como máscara ou luvas de látex) deve ser descartado com os resíduos comuns.
4. No caso de um trabalhador apresentar sintomas enquanto estiver no local de trabalho, é necessário isolar o recipiente onde ele depositou lenços ou outros produtos usados. Esse saco de lixo deve ser removido e colocado em outro saco fechado para descarte com os resíduos comuns.

Depois do trabalho

1. Ao voltar para casa, continue a manter a distância interpessoal e tomar as medidas necessárias para promover a higiene e evitar infecções, principalmente se você convive com pessoas dos grupos de risco.

A Prefeitura de São José dos Campos recomenda o cumprimento rigoroso do disposto neste manual, que contém as principais obrigações estabelecidas em normas e regulamentos de saúde ocupacional, além de sugestões igualmente importantes para prevenir infecções e enfrentar a propagação da covid-19.