

PREVENÇÃO À COVID-19

Orientações aos trabalhadores
em indústrias de setores essenciais:
alimentação, farmacêutica e de
equipamentos hospitalares

Cristiane Paim da Cunha
João Apolinário
Thaís Helena de Carvalho Barreira

Coordenação:
Thaís Helena de Carvalho Barreira

Organização:
Erika Alvim de Sá Benevides

04 de maio de 2020

PREVENÇÃO À COVID-19:

**Orientação aos trabalhadores em
indústrias de setores essenciais:
alimentícia, farmacêutica e de
equipamentos hospitalares**

Presidência da República

Jair Messias Bolsonaro

Ministério da Economia

Paulo Roberto Nunes Guedes

Fundacentro

Presidência

Felipe Mêmolo Portela

Diretoria de Conhecimento e Tecnologia

Marina Brito Battilani

Diretoria de Pesquisa Aplicada

Erika Alvim de Sá e Benevides

Diretoria de Administração e Finanças

Francisco Rogério Lima da Silva

Cristiane Paim da Cunha • João Apolinário
Thaís Helena de Carvalho Barreira (Coordenadora)

Organização
Erika Alvim de Sá e Benevides

PREVENÇÃO À COVID-19:

Orientação aos trabalhadores em indústrias de setores essenciais: alimentícia, farmacêutica e de equipamentos hospitalares

São Paulo



2020

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida desde que citada a fonte.

Disponível também em: www.fundacentro.gov.br

Coordenação geral

Erika Alvim de Sá Benevides
(Gerenciamento de Projetos Estratégicos – GPE)

Revisão de conteúdo

Gilmar da Cunha Trivelato
José Marçal Jackson Filho

Ficha técnica

Revisão de textos: Karina Penariol Sanches

Capa: Sarah Kellen Magri de Souza

Pesquisa de imagens: Mácia Teixeira

Foto capa: Creative Commons CC0

Nota

As recomendações a seguir foram elaboradas tendo como princípio a preservação do isolamento social, uma vez que esta é a medida mais eficiente para a preservação da saúde da população.

O presente material traz informações e recomendações técnicas e melhores práticas, sem caráter normativo, voltadas à minimização dos riscos de contágio. As recomendações não devem ser utilizadas para fins de fiscalização dos ambientes de trabalho, observando-se, nesse caso, as recomendações dos órgãos públicos responsáveis por essa atividade, tais como a Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia, o Ministério da Saúde e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Utilizando a hierarquia de controle da exposição ao risco, as recomendações devem ser seguidas na exata ordem em que são apresentadas.

O conteúdo desta cartilha pode sofrer atualização nos próximos dias devido ao avanço científico no combate à Covid-19 e ao surgimento de novas situações de trabalho.

Sumário

Apresentação	7
1 Introdução	9
2 Informações básicas sobre a Covid-19	10
2.1 Como a epidemia se dissemina	10
2.1.1 Contato	11
2.1.2 Gotículas respiratórias	11
2.1.3 Aerossol.....	12
2.2 Sintomas da Covid-19.....	13
3 Recomendações gerais.....	14
4 Orientações aos trabalhadores	16
4.1 Em atividades administrativas	19
4.2 Cuidando de si e de todos ao seu redor	22
5 Cuidados com sua saúde mental.....	24
Referências.....	27

Apresentação

A Fundacentro tem como missão produzir conhecimento aplicado para auxiliar na criação de políticas públicas que promovam o trabalho seguro, saudável e produtivo. Frente à pandemia da Covid-19, em momento de manutenção do trabalho em setores essenciais ao bem-estar mínimo da sociedade, a Fundacentro vem a público fornecer informações técnicas adequadas para a preservação da saúde dos trabalhadores e da sociedade como um todo.

O conteúdo deste guia, assim como dos demais relativos à pandemia, vem em apoio e complemento às orientações das autoridades sanitárias do governo federal, coordenadas pelo Ministério da Saúde.

Recomenda-se que as iniciativas aqui descritas sejam adotadas em conformidade com a política de isolamento social, em acordo com o determinado pelas autoridades sanitárias competentes.

Importante destacar que a adoção dessas medidas é fundamental para proteger a saúde dos trabalhadores envolvidos nessas atividades, além de contribuir para a manutenção do isolamento das famílias e, portanto, colaborar com as ações de saúde pública. Com essas medidas, pretende-se diminuir o risco de transmissão da Covid-19, de modo a manter a sanidade desses trabalhadores, caso contrário, se expostos, tornam-se vetores (fontes de risco) de transmissão.

Por conta da urgência em adotar medidas que favoreçam o trabalho seguro, o conteúdo deste guia se apoia em materiais já existentes, de fácil aplicação e entendimento, publicados por instituições com atuação reconhecida mundialmente na área de saúde e trabalho, como as *Orientações para preparação dos locais de trabalho para Covid-19*,¹ da Administração de Segurança e Saúde Ocupacional dos Estados Unidos, e

¹ Título original: *Guidance on Preparing Workplaces for Covid-19*, elaborado pela Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Disponível em: <<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2020.

a *Orientação provisória para empresas e empregadores planejarem e responderem à doença de coronavírus 2019*,² do Centro de Controle e Prevenção de Doenças, também dos Estados Unidos.

Partes do texto foram adaptadas para harmonizar os aspectos legais com as normativas técnicas do Brasil. Para complementar, diversas outras publicações foram consultadas e são mencionadas ao longo do texto.

É importante destacar que novas informações relevantes sobre a pandemia têm surgido com rapidez e é possível que o conteúdo deste guia seja revisado e novamente publicado.

Este material é de domínio público e pode ser reproduzido, total ou parcialmente, sem permissão, conforme informação das próprias fontes mencionadas.



Crédito da foto: Fundacentro.

² Título original: *Interim Guidance for Businesses and Employers to Plan and Respond to Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*, elaborado pelo Center for Diseases Control and Prevention (CDC). Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>>. Acesso em: 25 mar. 2020.

1 Introdução

Coronavírus 2019 (Covid-19) é uma doença respiratória causada pelo vírus Sars-CoV-2, que foi isolado e reportado na China em dezembro de 2019. Ele se espalhou da China para muitos outros países ao redor do mundo, incluindo o Brasil. Antes dele, outros coronavírus já foram responsáveis por duas epidemias recentes: a síndrome respiratória aguda grave (Sars-CoV) em 2003, na Ásia; e a síndrome respiratória do Oriente Médio (Mers-CoV) em 2012.

Em função da gravidade dos impactos mundiais da Covid-19, com o surto atingindo o nível de pandemia (epidemia em vários países), todos os aspectos da vida cotidiana, incluindo viagens, comércio, turismo, trabalho, suprimentos de comida e mercados financeiros, foram duramente afetados.

Para reduzir o impacto do surto da Covid-19 no trabalho, nos trabalhadores, nos clientes e no público em geral, é importante que todos se planejem para prevenir e enfrentar a doença o quanto antes. A falta de planejamento contínuo pode resultar em uma série de falhas à medida que os empregadores tentem enfrentar os desafios da Covid-19 com recursos insuficientes e trabalhadores não adequadamente preparados para determinados trabalhos em condições de pandemia.

A série “Prevenção à Covid-19” produzida pela Fundacentro traz orientações elaboradas com base nas práticas de prevenção de infecções e higiene ocupacional. Elas se concentram na necessidade de as organizações e os empregadores implementarem medidas gerais de prevenção e medidas específicas de controle de engenharia, controles administrativos, além de práticas seguras de trabalho e uso de equipamentos de proteção individual (EPI).

O foco está no planejamento das ações. As orientações estão direcionadas para auxiliar na definição dos cenários de exposição e dos riscos associados nos locais de trabalho, bem como na determinação das medidas de controle a serem implementadas. Diretrizes adicionais

podem ser necessárias quando as condições do surto da Covid-19 mudarem, inclusive quando novas informações relativas ao vírus, à sua transmissão e aos seus impactos estiverem disponíveis.

2 Informações básicas sobre a Covid-19

A seguir são apresentadas algumas informações básicas sobre a Covid-19 que poderão ser úteis no processo de prevenção desta doença no trabalho.

2.1 Como a epidemia se dissemina

Embora os primeiros casos humanos da Covid-19 tenham origem provavelmente na exposição de pessoas a animais infectados, após sessenta dias do alerta inicial da doença em Wuhan (China), o vírus já havia se espalhado por todos os continentes, tendo como porta de entrada as grandes cidades, locais com intensa mobilidade e fluxo de viajantes, evidenciando seu alto potencial de transmissão.

Entender esse “modo de transmissão” e adotar medidas preventivas é uma das formas mais importantes para interromper a propagação do contágio. A partir desse entendimento, podem ser desenhadas medidas que contribuam para que as estratégias de prevenção e controle da infecção sejam mais bem-sucedidas.

Os microrganismos, entre eles os vírus, possuem biologia e tamanho variáveis, características que fazem com que as infecções por eles causadas sejam diferenciadas tanto em função de sua persistência no ar, quanto de sua deposição em superfícies ou do tempo que sobrevivem nelas. Esses fatores, que contribuem para a transmissão, também determinam a agressividade do agente, os cuidados especiais que as pessoas devem ter consigo mesmas e com os ambientes.

A transmissão se inicia antes que as pessoas apresentem sintomas e é neste período que muitas são contaminadas. Porém, a maior transmissibilidade ocorre no contato com pessoas sintomáticas que

apresentam febre, coriza e tosse. Portadores da Covid-19 e que não apresentem sintomas também transmitem o vírus.

Até o momento, são conhecidas três vias principais de transmissão do novo coronavírus:

- Contato
- Gotículas respiratórias
- Aerossol

2.1.1 Contato

O contato é um modo comum de transmissão das infecções associadas às vias respiratórias, como é o caso da Covid-19, e pode se dar por **contato direto** ou **indireto**. Alguns estudos apontam que o Sars-CoV-2 poderia permanecer viável por até 24 horas em superfícies como papelão e por dois a três dias em plástico e aço.³

- **Contato direto:** envolve o contato físico entre duas pessoas, ocorrendo a transferência do vírus entre a pessoa infectada, com ou sem sintomas, e a outra pessoa através do toque direto.
- **Contato indireto:** envolve o contato entre uma pessoa e um objeto contaminado. Geralmente ocorre quando pessoas infectadas, com ou sem sintomas, tocam um objeto ou ambiente. Desta forma, o vírus permanece nesta superfície para ser “capturado” pela próxima pessoa que o tocar.

2.1.2 Gotículas respiratórias

A transmissão ocorre quando gotículas contendo vírus são expelidas pelo ar durante tosse, espirros e conversas. Esses vírus “pousam” em outra pessoa, entrando no organismo através do contato direto com olhos, nariz ou boca, ou ainda quando as mãos com vírus

³ O estudo foi publicado no *New England Journal of Medicine* (NEJM) e conduzido por cientistas do National Institute of Allergy and Infectious Diseases (EUA), dos Centers for Disease Control and Prevention (CDC-EUA), das Universidades da Califórnia e de Princeton. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973>. Acesso em: 22 abr. 2020.

depositados por essas gotículas entram em contato com as mucosas dos olhos, do nariz ou da boca.

Através das gotículas, estes vírus percorrem distâncias curtas, mas também podem chegar a dois metros de distância ou mais, dependendo das condições de partículas suspensas ou de correntes de ar, por isso é importante manter o máximo de distância possível para reduzir o risco de contaminação.

Além disso, estas gotículas infectadas podem permanecer em superfícies por longos períodos, a depender do tipo de material. Portanto, essas superfícies precisarão de limpeza adicional. Por este motivo, é tão importante conscientizar-se das medidas de controle e prevenção recomendadas.

2.1.3 Aerossol

As pessoas emitem partículas com vírus em diversos tamanhos, e algumas são pequenas o suficiente para se manterem suspensas no ar, em forma de aerossóis (gotículas diminutas, menores que 5 micrômetros), podendo permanecer viáveis por até três horas. Assim, a locomoção do vírus pelo ar se dá através tanto desses aerossóis, quanto de partículas de poeira contendo os vírus.

Os vírus transportados desta forma permanecem suspensos no ar por longos períodos, pois não pesam tanto quanto as gotículas maiores, e podem ser amplamente dispersos pelas correntes de ar ou poeira em suspensão. Por isso, existe o risco de que todo o ar de uma sala possa estar contaminado.

Em resumo, podemos transmitir ou sermos infectados, de **forma direta** quando:

- Uma pessoa infectada, com ou sem sintomas, espirra, tosse, fala ou nos toca e os vírus pousam diretamente em nossos olhos, bocas ou nariz, causando nossa contaminação.
- Os vírus emitidos pela pessoa infectada, com ou sem sintomas, depositam-se em alguma parte do nosso corpo, podendo

contaminar nossas mãos, que, se levadas em contato com nossas mucosas (olhos, nariz e boca), podem nos infectar.

Ou de **forma indireta**:

- Quando uma pessoa infectada, com ou sem sintomas, espirra, tosse ou fala, emitindo gotículas maiores ou partículas menores em forma de aerossóis, que se depositam em objetos. Posteriormente, estes objetos contaminados quando tocados, contaminam nossas mãos, que, se levadas em contato com nossas mucosas (olhos, nariz e boca), podem nos infectar.
- As partículas finas (aerossóis) que são transportadas pelo ar, podem ficar em suspensão por até três horas, contaminando principalmente ambientes fechados, visto que a dispersão de partículas é dificultada neste caso. Ao entrar em contato com essas partículas que carregam os vírus, inspiramos o ar contaminado e podemos nos infectar.

2.2 Sintomas da Covid-19

A infecção pelo Sars-CoV-2 pode causar a doença Covid-19, que varia de leve a grave e, em alguns casos, pode ser fatal. Os sintomas geralmente incluem febre, mal-estar e tosse seca. Cerca de 20% dos pacientes evoluem com dificuldade para respirar. Outros sintomas iniciais sugestivos da doença são perda ou alteração do olfato e/ou paladar e hiperemia conjuntival (vermelhidão nos olhos). Há uma grande parcela de pessoas infectadas que não apresentam qualquer sintoma, mas podem transmitir a doença.

Os sintomas da Covid-19 podem aparecer entre 2 e 14 dias após a exposição, lembrando que, mesmo antes de apresentar os sintomas, a pessoa já está transmitindo a doença.

O diagnóstico de certeza da Covid-19 é feito através de um teste laboratorial (reação de polimerase em cadeia) que identifica o vírus em raspados (*swabs*) de mucosa nasofaríngea (fundo do nariz) com o auxílio de uma haste flexível. Testes rápidos que detectam a presença de

anticorpos também estão disponíveis. Entretanto, devido à enorme demanda, no momento estão indicados apenas para casos com sintomas moderados/graves. É possível fazer o diagnóstico de alta probabilidade da Covid-19 utilizando critérios laboratoriais e de imagem (como tomografia computadorizada do tórax).



Crédito da foto: Pixabay/Tumisu

3 Recomendações gerais

Esta cartilha é direcionada principalmente aos trabalhadores de setores industriais cruciais para a manutenção e a produção de alimentos, insumos, medicamentos e equipamentos essenciais para a promoção e a manutenção da saúde da população brasileira.

Estas orientações são para ajudar a enfrentar a pandemia em nosso país e prevenir o contágio pelo vírus causador da Covid-19 entre os trabalhadores que estão em atividade nestes setores industriais essenciais.

Como mencionado anteriormente, cabe aos empregadores implementar planejamento contínuo de ações, em conformidade com a hierarquia de medidas preventivas prescritas pela higiene ocupacional e as orientações e recomendações das autoridades sanitárias competentes.

Aos empregadores cabe a implementação de medidas gerais de prevenção e medidas específicas de controle de engenharia, controles

administrativos, além de práticas seguras de trabalho e uso de equipamentos de proteção individual (EPI).

Entre as recomendações aos empregadores, está a redução da quantidade de pessoas trabalhando simultaneamente ou compartilhando áreas comuns, como vestiários, refeitórios, corredores de deslocamentos, meios de transporte e outras salas utilizadas para descanso, entre outros espaços de convívio. Esta é uma das medidas estratégicas fundamentais para reduzir o contágio e o risco de transmissão do coronavírus Sars-CoV-2 entre os trabalhadores, entre a comunidade em que a planta produtiva se localiza, bem como no município de residência dos trabalhadores.

Cabe ainda aos empregadores atender às medidas de isolamento social através da redução do quadro efetivo de trabalhadores presentes nas instalações produtivas, como:

- Adotar cuidados especiais para os trabalhadores pertencentes aos grupos de risco, como priorizar sua permanência na residência em teletrabalho ou trabalho remoto, quando possível, ou os alocar em atividades que reduzam ao máximo o contato com outros trabalhadores e o público, exercidas preferencialmente em local arejado;
- Colocar o maior número possível de trabalhadores em teletrabalho ou trabalho remoto, quando a atividade permitir, evitando o contágio desnecessário pela doença;
- Avaliar a necessidade de reorganização do fluxo produtivo, considerando: a manutenção do trabalho seguro e digno; a implantação de medidas de redução do número de trabalhadores em atividade simultaneamente, adotando revezamento por escalas e turnos e garantindo o distanciamento social; e, se possível, adoção de medidas coletivas, como a instalação de barreiras (como proteções de plástico ou vidro transparente), para isolar possíveis fontes de contaminação, bem como adequação de sistemas de ventilação para cada situação de trabalho, minimizando os fatores ambientais de transmissibilidade e a circulação do vírus entre os trabalhadores.

- **Assegurar:** a disponibilização de equipamentos de proteção adequados, como máscaras e, se necessário, luvas e aventais; o favorecimento da lavagem das mãos; a disponibilização de álcool em gel 70%; a minimização, ao máximo, do compartilhamento de ferramentas e objetos durante a execução das atividades laborais e, caso o compartilhamento seja inevitável, promoção da desinfecção desses materiais entre um usuário e outro.

Além disso, neste contexto de pandemia, é igualmente esperado que empregadores e trabalhadores mantenham-se abertos e flexíveis para, se necessário, implementar processos de reengenharia e de reorganização de procedimentos padrões diante da necessidade de afastamento de funcionários por suspeita de contaminação pela Covid-19 ou para recuperação da saúde em função do adoecimento pela doença. Esses afastamentos são indispensáveis para atender aos cuidados de prevenção.

Sem dúvida, é fundamental garantir número seguro de trabalhadores para manter a produção em níveis desejáveis, principalmente ao se considerar a situação transitória desta pandemia, sempre valorizando a preservação da saúde de todos os trabalhadores e de seus contactantes, tanto familiares, quanto da comunidade em que estão inseridos. Assim, o efetivo apto ao trabalho poderá realizar suas atividades de forma segura e digna no cumprimento de suas funções produtivas.

4 Orientações aos trabalhadores

Todos os dias, além da sua casa, você entra na casa de milhões de trabalhadores através do seu trabalho. Você é uma parte muito importante do processo produtivo econômico e da promoção e da manutenção da saúde de toda a sociedade brasileira. Por isso, vale manter atenção redobrada com você e com seus colegas para evitar o contágio por Covid-19 no seu local de trabalho!

-
- Procure conhecer e respeitar todas as orientações e os protocolos específicos de cuidados para a prevenção (redução/eliminação) da transmissão da Covid-19 que são divulgados por sua empresa, pelo Ministério da Saúde e por outros órgãos públicos competentes. Compreenda que esses protocolos de cuidados podem ser modificados a cada etapa desta pandemia e a partir de novos conhecimentos pesquisados.
 - Certifique-se de que a organização está realizando os protocolos de limpeza e desinfecção frequentemente de todo seu posto/estação de trabalho: máquinas, ferramentas, equipamentos, objetos utilizados para o trabalho e superfícies próximas, principalmente aquelas que são tocadas durante a atividade de trabalho. Neste momento, é muito importante garantir a efetividade dessas medidas!
 - Sempre que possível, lave as mãos frequentemente com água e sabão por, pelo menos, 20 segundos, seguindo a forma correta de higienização ([veja aqui](#)). Se água e sabão não estiverem disponíveis, a organização deve disponibilizar, com fácil acesso, o uso de um desinfetante para as mãos com pelo menos 70% de álcool.
 - Observe o distanciamento social mais seguro possível! Evite aglomerações! Lembre-se de que gotículas expelidas pela boca podem chegar a 2 metros de distância ou mais, dependendo das condições das partículas suspensas ou de correntes de ar existentes. Assim, mantenha o máximo de distância possível para reduzir o risco de contaminação. O grau de proteção aumenta quanto maior a distância.
 - Procure estratégias para evitar aproximações físicas com outros colegas durante as atividades de trabalho e também nos intervalos de refeição e nas pausas para descanso. Lembre-se de que, quanto maior a distância física, mais seguro você está na prevenção da Covid-19. Evite aproximações menores que 1 metro.

-
- Mantenha-se vestido com máscara facial para prevenir de contágio os colegas e a si mesmo, mesmo fora das estações de trabalho.
 - Colabore com sua experiência! Compartilhe, através de canais de comunicação, a exemplo do SESMT e ouvidoria da empresa, suas ideias que possam auxiliar na redução do contágio pela Covid-19. Todos os esforços são válidos e você detém o conhecimento de como fazer sua tarefa, podendo contribuir com estratégias e propostas para eliminar ou reduzir ao máximo as formas de contágio interpessoal e pelo contato com objetos, ferramentas e superfícies infectadas com o vírus. Caso você identifique situações de risco para o contágio ou tenha ideias de como promover a prevenção e o controle dessa fonte de risco para a transmissão da Covid-19, procure os canais de comunicação citados acima ou o pessoal da hierarquia superior que poderão proporcionar a implementação de estratégias e soluções para o enfrentamento da Covid-19 em seu local de trabalho!
 - Preste atenção a sinais e sintomas precoces de adoecimento em você, tais como ausência de paladar, coriza, espirros, dor de garganta, dor de cabeça, cansaço, dores no corpo, estado febril, tosse seca, falta de ar etc. Na presença desses sintomas, não se desloque ao local de trabalho e informe imediatamente os responsáveis na empresa. E diante de qualquer desconforto suspeito, não hesite em contatar o SESMT ou uma unidade de saúde. Eles estarão preparados para esclarecer o que está acontecendo e orientar o que deve ser feito. Cuide-se e cuide de seus colegas!
 - Lembre-se de que qualquer pessoa, mesmo sem saber, pode estar infectada, ou seja, pode não estar apresentando sintomas, mas já estar emitindo aerossóis com vírus para o ambiente. Assim, se você teve contato com pessoas que apresentaram ou vieram a apresentar sinais e sintomas da Covid-19, alerte as unidades de saúde da empresa e da sua cidade. Uma pessoa infectada pode estar emitindo partículas com vírus e estas podem se manter suspensas

no ar por longos períodos, pois não pesam tanto quanto as gotículas maiores, e podem ser amplamente dispersas pelas correntes de ar ou poeira em suspensão. Por isso, existe o risco de que todo o ar de uma sala possa estar contaminado. Proteja seus colegas de trabalho!

- Procure manter-se informado sobre as formas de contágio e prevenção e os sinais e sintomas relativos ao adoecimento pela Covid-19. Caso se sinta inseguro em relação a alguma informação ou protocolo de cuidado e tratamento do problema, procure ajuda e contribua para a divulgação de informações verdadeiras e que promovam a redução do contágio. O Ministério da Saúde mantém atualizado canais de comunicação para a checagem de dados reais e todas as informações técnicas existentes, tais como:

<https://coronavirus.saude.gov.br>

www.saude.gov.br/fakenews

DiskSaúde: 136

WhatsApp: (61) 99289-4640

- Mantenha-se disponível, aberto e flexível para colaborar para o bom andamento da produção em tempos de pandemia: é possível que você seja convidado a adotar novos procedimentos de trabalho e de reforço a novas práticas sanitárias.

4.1 Em atividades administrativas

- Certifique-se de que a organização está realizando os protocolos de limpeza e desinfecção frequentemente de todo seu posto/estação de trabalho, de todos os objetos de trabalho e superfícies tocados com frequência, como teclados, *headphones*, telefones, monitores, tampos de mesa (e por isso a limpeza e a desinfecção constante de mãos e braços até a altura do cotovelo), assim como maçanetas, interruptores e botões acionadores. Os objetos não devem ser compartilhados, mas, se isso for inevitável, a organização deve

fornecer fácil acesso a desinfetantes a base de álcool 70% para garantir os protocolos de desinfecção antes e após o uso desses objetos.

- Certifique-se de que a organização está realizando a limpeza e desinfecção de todas as superfícies de trabalho e de objetos pessoais, como papéis, canetas, garrafas, copos e canecas, bem como fornecendo, com fácil acesso, desinfetante com pelo menos 70% de álcool para desinfecção e limpeza tanto das mãos, quanto desses objetos, antes e após seu uso.
- Observe o distanciamento social mais seguro possível de colegas ou clientes externos! Evite aglomerações! Lembre-se de que gotículas expelidas pela boca podem chegar a 2 metros de distância ou mais, dependendo das condições das partículas suspensas ou de correntes de ar existentes. Assim, mantenha o máximo de distância possível para reduzir o risco de contaminação. O grau de proteção aumenta quanto maior a distância.
- Procure estratégias para evitar aproximações físicas com outros colegas ou clientes externos durante as atividades de trabalho e também nos intervalos de refeição e nas pausas para descanso. Lembre-se de que, quanto maior a distância física, mais seguro você está na prevenção da Covid-19. Evite aproximações menores que 1 metro.
- Mantenha-se vestido com máscara facial para prevenir de contágio os colegas e a si mesmo, mesmo fora das estações de trabalho.
- Procure conhecer e respeitar todas as orientações e os protocolos específicos de cuidados para a prevenção (redução/eliminação) da transmissão da Covid-19 que são fornecidos por sua empresa, pelo Ministério da Saúde e por outros órgãos públicos competentes. Compreenda que esses protocolos podem ser modificados a cada etapa desta pandemia e a partir de novos conhecimentos pesquisados.

-
- **Colabore com sua experiência!** Compartilhe, através de canais de comunicação, a exemplo do SESMT e da ouvidoria da empresa, suas ideias que possam auxiliar na redução do contágio pela Covid-19. Todos os esforços são válidos e você detém o conhecimento de como fazer sua tarefa, podendo contribuir com estratégias e propostas para eliminar ou reduzir ao máximo as formas de contágio interpessoal e pelo contato com objetos, ferramentas e superfícies infectadas com o vírus. Caso você identifique situações de risco para o contágio ou tenha ideias de como promover a prevenção e o controle dessa fonte de risco para a transmissão da Covid-19, procure os canais de comunicação citados acima ou o pessoal da hierarquia superior que poderão proporcionar a implementação de estratégias e soluções para o enfrentamento da Covid-19 em seu local de trabalho!
 - **Preste atenção aos sinais e aos sintomas precoces de adoecimento,** tais como estado febril, tosse seca, coriza, espirros, dor de garganta, dor de cabeça, cansaço, dores no corpo, falta de ar etc. Diante de qualquer desconforto suspeito, não hesite em contatar o SESMT ou uma unidade de saúde. Eles estarão preparados para esclarecer o que está acontecendo e orientar o que deve ser feito. Cuide-se e cuide de seus colegas!
 - **Procure manter-se informado sobre as formas de contágio e prevenção e os sinais e sintomas relativos ao adoecimento pela Covid-19.** Caso se sinta inseguro em relação a alguma informação ou protocolo de cuidado e tratamento do problema, procure ajuda e contribua para a divulgação de informações verdadeiras e que promovam a redução do contágio. O Ministério da Saúde mantém atualizado canais de comunicação para a checagem de dados reais e todas as informações técnicas existentes, tais como:

<https://coronavirus.saude.gov.br>

www.saude.gov.br/fakenews

DiskSaúde: 136

- Mantenha-se disponível, aberto e flexível para colaborar para o bom andamento da produção em tempos de pandemia: é possível que você seja convidado a adotar novos procedimentos de trabalho e de reforço a novas práticas sanitárias.

4.2 Cuidando de si e de todos ao seu redor

Até o momento, as orientações de higiene recomendadas pelo Ministério da Saúde são:

- Não toque as mãos sujas em nariz, boca e olhos. E, se isso for indispensável, procure higienizar suas mãos o mais rápido possível, com água e sabão ou solução de álcool em gel 70%!
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão por pelo menos 20 segundos seguindo a forma correta de higienização ([veja aqui](#)) e, principalmente, depois de tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar na boca. Quando não for possível lavar as mãos, utilize álcool em gel 70% ou um produto desinfetante à base de álcool 70%;
- Em casa, mantenha cuidados de desinfecção dos objetos manuseados com frequência, tais como celular, dinheiro, chaves, controles e teclados, bem como de maçanetas, corrimões e alavancas de acionamento.
- Adote medidas de higiene recomendadas pelo Ministério da Saúde para tosse ou espirro: cubra a boca e o nariz, de preferência, com lenços de papel, descartando-os em local apropriado imediatamente após o uso. Caso, nesse instante, não disponha do lenço de papel, cubra boca e nariz com a dobra do cotovelo e procure higienizar os antebraços e os cotovelos o mais breve possível.

-
- Mantenha a maior distância física possível de outras pessoas, pois pessoas assintomáticas podem estar espalhando vírus junto com gotículas expelidas pela boca e essas podem chegar a 2 metros de distância ou mais, dependendo das condições de partículas suspensas ou de correntes de ar existentes.
 - Evite aglomerações em qualquer situação! As pessoas emitem partículas com vírus em diversos tamanhos, e algumas são pequenas o suficiente para se manterem suspensas no ar, em forma de aerossóis, podendo permanecer viáveis por até três horas. Assim, a locomoção do vírus pelo ar se dá através tanto desses aerossóis, quanto de partículas de poeira contendo os vírus.
 - Os vírus transportados desta forma permanecem suspensos no ar por longos períodos, pois não pesam tanto quanto as gotículas maiores, e podem ser amplamente dispersos pelas correntes de ar ou poeira em suspensão. Por isso, existe o risco de que todo o ar de uma sala possa estar contaminado. Cuide-se e não permaneça por mais de 30 minutos em ambientes fechados, sem ventilação adequada, e caso outras pessoas não estejam vestindo máscaras.
 - Evite aglomerações em áreas comuns e de convivência, orientando vizinhos, familiares e menores de idade sobre os protocolos de prevenção para a Covid-19.
 - Não compartilhe talheres, copos e pratos não higienizados e mantenha cuidados de higienização e desinfecção de objetos de uso comum, como controles de televisão, chaves e aparelhos de telefone.
 - Utilize máscaras faciais sempre que houver presença de outras pessoas no mesmo ambiente em que você está.

5 Cuidados com sua saúde mental

- A situação de pandemia é estressante por si só. Cuidar de si é fundamental para fortalecer-se e aproveitar melhor a vida, em família, com amigos e trabalhando, em prol do bem comum. Cuide do equilíbrio entre o tempo de trabalho e seu tempo de repouso e folga: previna o esgotamento físico e psíquico.
- Alimente-se e hidrate-se adequadamente, descanse quando possível no trabalho e nos momentos de folga entre as jornadas de trabalho, realize atividades físicas, mantenha-se em contato com familiares e amigos compartilhando apoio mútuo, que é muito importante.
- Aproveite seus tempos de folga: relaxe com atividades que lhe dão prazer, como exercitar-se ou dançar, ouvir música, “jogar conversa fora”, ter tempos de silêncio e de contato com a natureza. Mantenha contato com familiares e amigos, conversando sobre seus pensamentos, sentimentos e necessidades, compartilhando apoio mútuo.
- Caso se sinta mais cansado, irritado, ou mais estressado que o normal, ou com pensamentos e sentimentos depressivos, procure conversar com amigos ou pessoas da sua confiança. Nunca use drogas, bebidas alcoólicas ou se automedique para aliviar a pressão psicológica, isto pode vir a prejudicá-lo a médio e longo prazo. Se necessário, procure ajuda em uma unidade de saúde, de um psicólogo, assistente social ou psiquiatra.
- Reconheça seus limites físicos e, se apresentar sintomas de adoecimento por Covid-19, evite o contágio para colegas e outras pessoas através do afastamento do trabalho por adoecimento amparado em legislação vigente (Lei nº 13.979/2020).
- Mantenha diálogo permanente com os colegas de trabalho e chefias para relatar possíveis situações de contágio do vírus em seu

trabalho. Contribua com sugestões e colabore com as medidas de prevenção necessárias nesta situação

- Evite isolar-se de seus familiares e amigos por medo ou preconceito da doença, mantenha-se sempre em contato por telefone ou mesmo por redes sociais, e mantendo os protocolos de cuidado e prevenção à contaminação da Covid-19.
- Em tempos de epidemia, enquanto ainda tiver casos de Covid-19 nas comunidades em que você circula, evite situações de risco de contaminação pelo coronavírus.

Quando não estiver trabalhando, fique em casa!

- Se sentir necessidade, procure gestores e colegas de trabalho para esclarecer dúvidas, compartilhar experiências ou buscar apoio social.
- Procure manter-se informado sobre as formas de contágio, prevenção, sinais e sintomas relativos ao adoecimento da Covid-19.

Caso tenha dúvidas sobre alguma informação de cuidado e tratamento do problema, procure ajuda e contribua para a disseminação de informações verdadeiras e que promoverão a redução do contágio mais expandido dessa forma de adoecimento. O Ministério da Saúde mantém atualizado canais de comunicação para a checagem de dados reais e todas as informações técnicas existentes, tais como:

<https://coronavirus.saude.gov.br>

www.saude.gov.br/fakenews

DiskSaúde: 136

WhatsApp: (61) 99289-4640



Crédito da foto: pixabay / Alexandra Kosch

Referências

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, Secretaria de Trabalho e Subsecretaria de Inspeção do Trabalho. **Orientações gerais aos trabalhadores e empregadores em razão da pandemia da Covid-19**. Brasília, 27 de março de 2020. Disponível em:

https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/PDF/SIT_orienta%C3%A7%C3%B5es_gerais_para_trabalhadores_e_empregadores.pdf. Acesso em: 04 maio 2020.

CHU, D.K.; AKL, E.A.; DUDA, S.; SOLO, K.; YAACOU, S.; SCHÜNNEMANN, H.J. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of Sars-CoV-2 and Covid-19: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, v. 395, n. 10.2472, p. 1973-1987, 27 June, 2020. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31142-9). Acesso em: 24 jun. 2020.

_____. Ministério da Saúde do Brasil. **Plano de contingência nacional para infecção humana pelo novo coronavírus Covid-19**. Disponível em: <https://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/plano-contingencia-coronavirus-COVID19.pdf>. Acesso em: 13 maio 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. **Interim guidance for businesses and employers to plan and respond to coronavirus disease 2019 (Covid-19)**. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>. Acesso em: 22 abr. 2020.

OPAS BRASIL. **Folha Informativa - COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus)**. Brasília: OPAS Brasil, 2020. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875. Acesso em: 13 maio 2020.