
COMO TORNAR O AMBIENTE DE TRABALHO MAIS SEGURO DURANTE A PANDEMIA



Prevenção. Faça disso um hábito.

Subsecretaria de Gestão de Pessoas
Superintendência Central de Perícia Médica e Saúde Ocupacional
Diretoria Central de Saúde Ocupacional

PLANEJAMENTO
E GESTÃO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

O coronavírus (COVID-19) é uma doença infecciosa causada pelo vírus SARS-CoV-2, **cuja transmissão mais frequente se dá por partículas líquidas expelidas pela boca ou pelo nariz de uma pessoa infectada ao tossir, espirrar, falar, cantar ou respirar.**

A infecção pode ocorrer caso uma pessoa inale o vírus ao estar perto de alguém que tenha COVID-19, ou ao tocar em uma superfície contaminada e, em seguida, passar as mãos nos olhos, no nariz ou na boca. O vírus se espalha com mais facilidade em locais fechados e em aglomerações, pois as partículas líquidas expelidas ficam em suspensão no ar por um período de tempo, gerando a possibilidade de serem inaladas por indivíduos não contaminados.

Com o avanço da vacinação, o número de casos graves da doença tem reduzido bastante; porém tem-se percebido um aumento rápido e significativo no diagnóstico de novos casos nas últimas semanas, especialmente com a circulação de novas variantes, como a delta e ômicron, além do aumento de casos de influenza (H1N1, H3N2). Diante do exposto, faz-se necessário o reforço às medidas de proteção para infecções respiratórias, que é o objetivo desta cartilha.

Esperamos que seu conteúdo seja útil nesse sentido, e lembramos que, ao cuidar de si, você também cuida de seus amigos, colegas de trabalho e entes queridos. Juntos, venceremos mais essa batalha!

Equipe da Diretoria Central de Saúde Ocupacional

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

EPI é todo dispositivo ou produto de uso individual, utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção de riscos que ameaçam a segurança e a saúde no trabalho.



Para ajudá-lo a manter seu ambiente de trabalho seguro e colaborar no combate à pandemia, elaboramos dicas simples, mas muito importantes para serem colocadas em prática.

- 1.** Se possível, utilize meios não presenciais de comunicação (telefone, e-mail, reuniões por videochamada), para evitar contato com outras pessoas e aglomerações.
- 2.** Permaneça durante todo o tempo de máscara, estejam ou não outras pessoas no ambiente, para evitar a dispersão de partículas no ar.
- 3.** Lave as mãos regularmente, principalmente após o contato com superfícies de uso comum, como maçanetas e corrimãos.
- 4.** Não compartilhe acessórios pessoais, como canetas, celulares e notebooks.

LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES DO AMBIENTE DE TRABALHO



Orientações de limpeza e desinfecção fundamentais para contribuir na prevenção da transmissão da COVID-19:

- Aumentar a frequência de limpeza dos ambientes;
- Desinfetar com álcool a 70%, ou produto de ação similar, os locais habitualmente mais tocados: maçanetas, interruptores, janelas, telefone, teclado, controle remoto, elevadores, itens de uso pessoal (canetas, aparelhos de celular, chaves, óculos), entre outros;
- Quando utilizado



sistema de ar condicionado, é importante que seja mantido com seus componentes limpos e com a manutenção preventiva em dia;

- Os responsáveis pela limpeza e desinfecção de ambientes devem ter acesso aos Equipamentos de Proteção Individual (EPI) indicados, como: luvas de borracha de cano longo, óculos de acrílico (se for o caso), máscaras, aventais (impermeáveis, quando risco de produzir umidade durante a execução da atividade), sapatos ou botas antiderrapantes.
- Os responsáveis pela limpeza não devem deixar o local de trabalho com os EPIs e as vestimentas utilizadas em suas atividades laborais.
- Recomenda-se a forma de varredura úmida dos ambientes, com *mops* ou rodos e panos de limpeza. Este método evita a dispersão de microrganismos veiculados por meio das partículas de poeira;



-
- Os panos devem ser exclusivos para uso em cada ambiente. Portanto, panos usados na limpeza de banheiros não devem ser usados na limpeza de outros locais da casa, por exemplo. Devem ainda estar sempre limpos e alvejados.

ORIENTAÇÕES SOBRE COMO COLOCAR E REMOVER OS PRINCIPAIS EPIs



MÁSCARAS

As máscaras devem estar ajustadas à face para garantir a eficácia e reduzir o risco de contaminação.

- Garantir que a máscara está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- Antes de colocar a máscara: lavar a mão com água e sabão e/ou passar álcool gel a 70%;
- Não tocar na parte central da máscara;
- Cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- O uso de maquiagem não é recomendado (exemplos: batom, base, blush, pó, dentre outros), excetuando as específicas para a região dos olhos, para evitar a aceleração da umidade e sujeira da máscara;
- Preferencialmente, manter os cabelos presos, retirar a barba e bigode, para melhor adaptação da máscara ao rosto e diminuir o risco de contágio;
- Não utilizar a mesma máscara caseira por um período superior a 2 horas contínuas.

- Trocar após 2 a 4 horas, e sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- Lavar a mão com água e sabão e/ou passar álcool gel 70% após a retirada da máscara;
- Realizar conforme procedimento de limpeza ou descarte do EPI orientado.

Não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.

COMO COLOCAR A MÁSCARA



Higienize suas mãos com água e sabão e/ou passe álcool 70%



Prenda a máscara Atrás das orelhas



Certifique-se de cobrir bem o nariz e a boca



Evite tocar na máscara durante o uso.



Trocar a máscara sempre que estiver úmida ou suja.

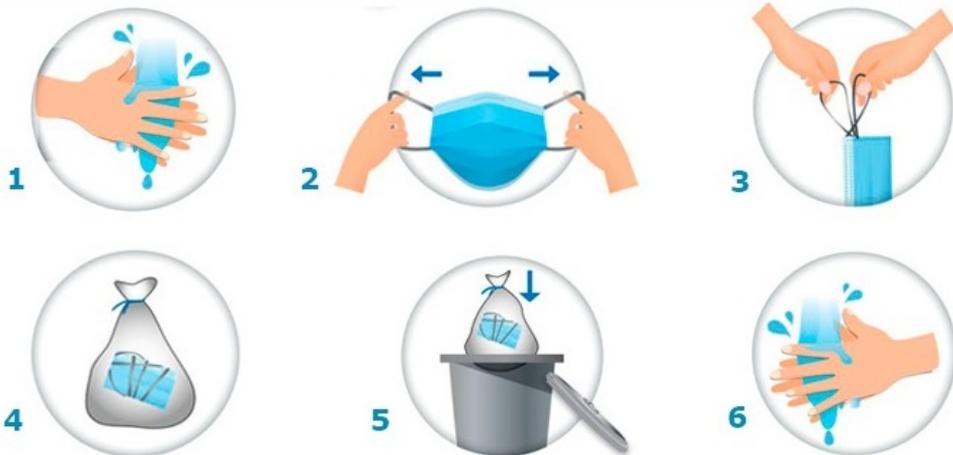
Lembre-se: é indicada a troca da máscara quando estiver úmida. Depois do uso de 2 a 4 horas contínuo, sugere-se substituir por outra limpa. O ideal é que, ao sair de casa, sempre tenha uma máscara reserva!



LUVAS

- Antes de colocar as luvas: lavar a mão com água e sabão e/ou passar álcool 70%;
- Ao retirar a luva, primeiro puxe-a pelo lado externo do punho com os dedos da mão oposta. Segure a luva removida com a outra mão enluvada. Toque a parte interna do punho da mão enluvada com o dedo indicador oposto (sem luvas) e retire a outra luva;
- Lavar a mão com água e sabão e/ou passar álcool 70% após a retirada das luvas;
- Evitar tocar desnecessariamente em superfícies e materiais (tais como telefones, maçanetas, portas, dentre outros) quando estiver utilizando qualquer tipo de luva;
- Caso esteja utilizando as luvas descartáveis, realize o descarte, conforme orientação;
- Caso esteja utilizando luvas de borracha para os serviços de limpeza, faça a higienização das suas luvas logo após a utilização, conforme orientação;
- O uso de luvas não substitui a higiene das mãos.

QUAL PROCEDIMENTO ADEQUADO PARA DESCARTE DE MÁSCARAS E EPIS DURANTE O COVID-19?



1 - Lave bem as mãos antes de retirar a máscara.

2 - Retire-a segurando apenas pelo elástico.

3- Segure-a pelo elástico para colocar no saco plástico

4 - Amarre o saco plástico.

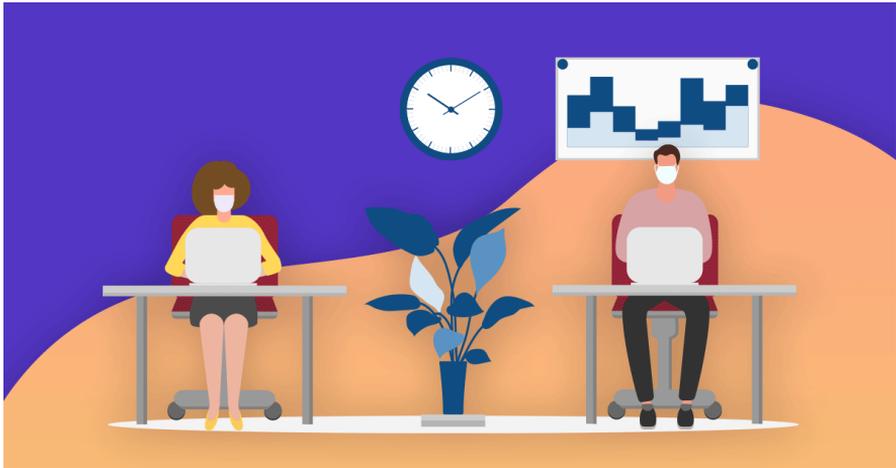
5 - Jogue no lixo do banheiro ou no lixo comum.

*Nunca jogue em lixo reciclado.

*Se a pessoa estiver com a COVID-19, sinalize nosaco plástico com os dizeres: RISCOS DE CONTAMINAÇÃO.

6 - Lave as mãos com água e sabão após o descarte.

DISTANCIAMENTO SOCIAL



O **distanciamento social** abrange diversos tipos de medidas para reduzir a circulação de pessoas em espaços coletivos. Dentre as medidas de distanciamento social, podemos citar a necessidade de **evitar aglomerações**, nesse sentido, algumas medidas preventivas devem ser incentivadas em todos ambiente de trabalho:

- Se possível, manter distanciamento físico superior a 1 metro entre as pessoas;
- Reduzir o fluxo de servidores no estabelecimento ;
- Providenciar barreiras físicas entre funcionário e clientes, quando indicada;
- Limpar regularmente objetos e superfícies que são frequentemente tocados;
- Priorizar reuniões remotas e flexibilizar horários de trabalho.
-

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos que essa cartilha contribua para que você possa proteger melhor a si mesmo e às pessoas ao seu redor, conhecendo os fatos e tomando as precauções apropriadas. Seguindo as orientações você poderá ajudar a combater as síndromes gripais que estamos enfrentando nesse momento. Essa é uma luta de todos

Equipe da Diretoria Central de Saúde Ocupacional

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANAHP – ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE HOSPITAIS PRIVADOS (Brasil). **Volta ao escritório: como manter o coronavírus longe do ambiente de trabalho.** Disponível em: <https://saudedasaude.anahp.com.br/volta-ao-escritorio-como-manter-o-coronavirus-longe-do-ambiente-de-trabalho/>. Acesso em: 10 jan. 2022.
- BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. . **Manual de Limpeza e Desinfecção de Superfícies.** 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/servicosdesaude/publicacoes/manual-de-limpeza-e-desinfeccao-de-superficies.pdf/view>. Acesso em: 07 jan. 2022.
- BRASIL. FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. . **Covid-19: informações sobre a desinfecção e limpeza de superfícies e objetos.** Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/covid-19-informacoes-sobre-desinfeccao-e-limpeza-de-superficies-e-objetos>. Acesso em: 06 jan. 2022.
- CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. **Limpeza e desinfecção de superfícies.** Disponível em: <http://covid19.cff.org.br/limpeza-e-desinfeccao-de-superficies/>. Acesso em: 07 jan. 2022.
- INSTITUTO MIX. **COVID-19: saiba quais os cuidados para evitar contaminação no trabalho.** Disponível em: <https://www.institutomix.com.br/blog/covid-19-saiba-quais-os-cuidados-para-evitar-contaminacao-no-trabalho/>. Acesso em: 06 jan. 2022.
- MINAS GERAIS. **17 Perguntas sobre limpeza e desinfecção para prevenção da covid-19.** 2020. Disponível em: <https://coronavirus.saude.mg.gov.br/blog/114-limpeza-e-desinfeccao-para-prevencao-da-covid-19>. Acesso em: 06 jan. 2022.
- SANTA CATARINA, Tribunal de Justiça. . **Arejando o ambiente - uma atitude simples na luta contra o Covid-19.** Disponível em: https://www.tjsc.jus.br/web/servidor/coronavirus/-/asset_publisher/K0QPqZIS9ITN/content/arejando-o-ambiente-uma-atitude-simples-na-luta-contr-o-covid-19. Acesso em: 10 jan. 2022.
- SÃO PAULO. CETESB – COMPANHIA AMBIENTAL DO ESTADO DE SÃO PAULO. . **Você sabe como usar e descartar as máscaras de proteção contra a Covid-19?** 2020. Disponível em: <https://cetesb.sp.gov.br/blog/2020/11/23/voce-sabe-como-usar-e-descartar-as-mascaras-de-protecao-contr-a-covid-19/>. Acesso em: 07 jan. 2022.
- SÃO PAULO. FUNDAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO - FDE. (ed.). **PREVENÇÃO TAMBÉM SE FAZ COM VENTILAÇÃO NATURAL.** 2020. Disponível em: <http://www.fde.sp.gov.br/PagePublic/InternaNoticias.aspx?codNoticia=5826&codigoMenu=49>. Acesso em: 07 jan. 2022.

USE MÁSCARA. SALVE VIDAS.

**Lave suas mãos com frequência.
Mantenha uma distância segura.**

Subsecretaria de Gestão de Pessoas
Superintendência Central de Perícia Médica e Saúde Ocupacional
Diretoria Central de Saúde Ocupacional

