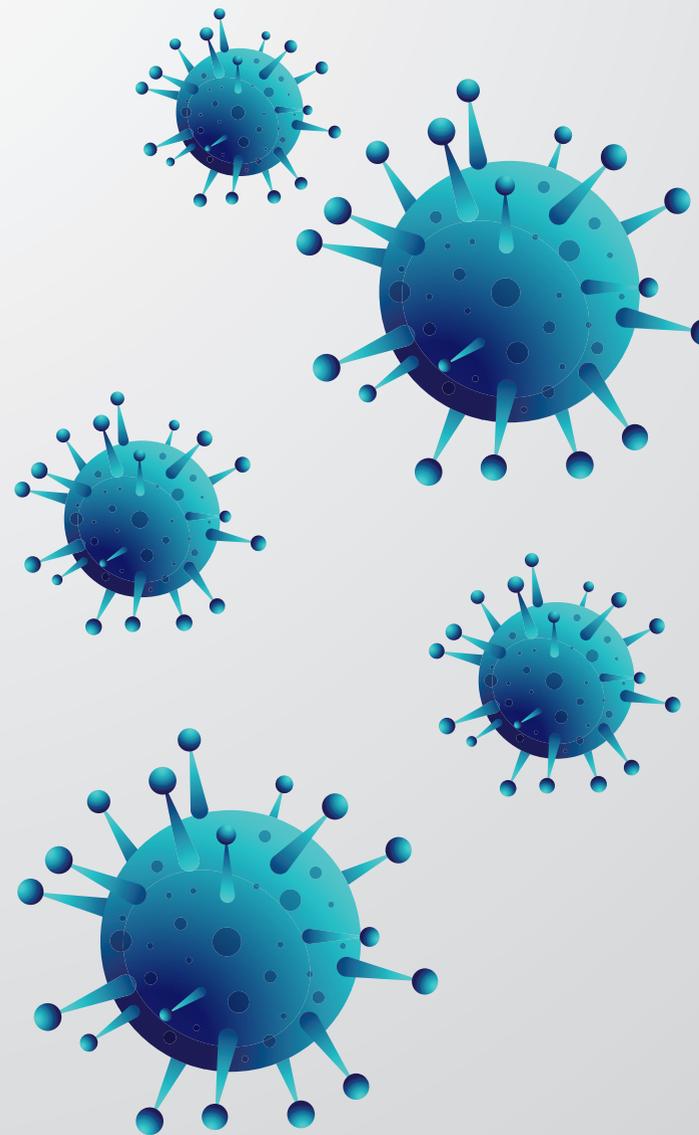
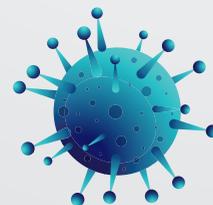


MANUAL DE PREVENÇÃO À COVID 19

EM AMBIENTE DE
TRABALHO NA

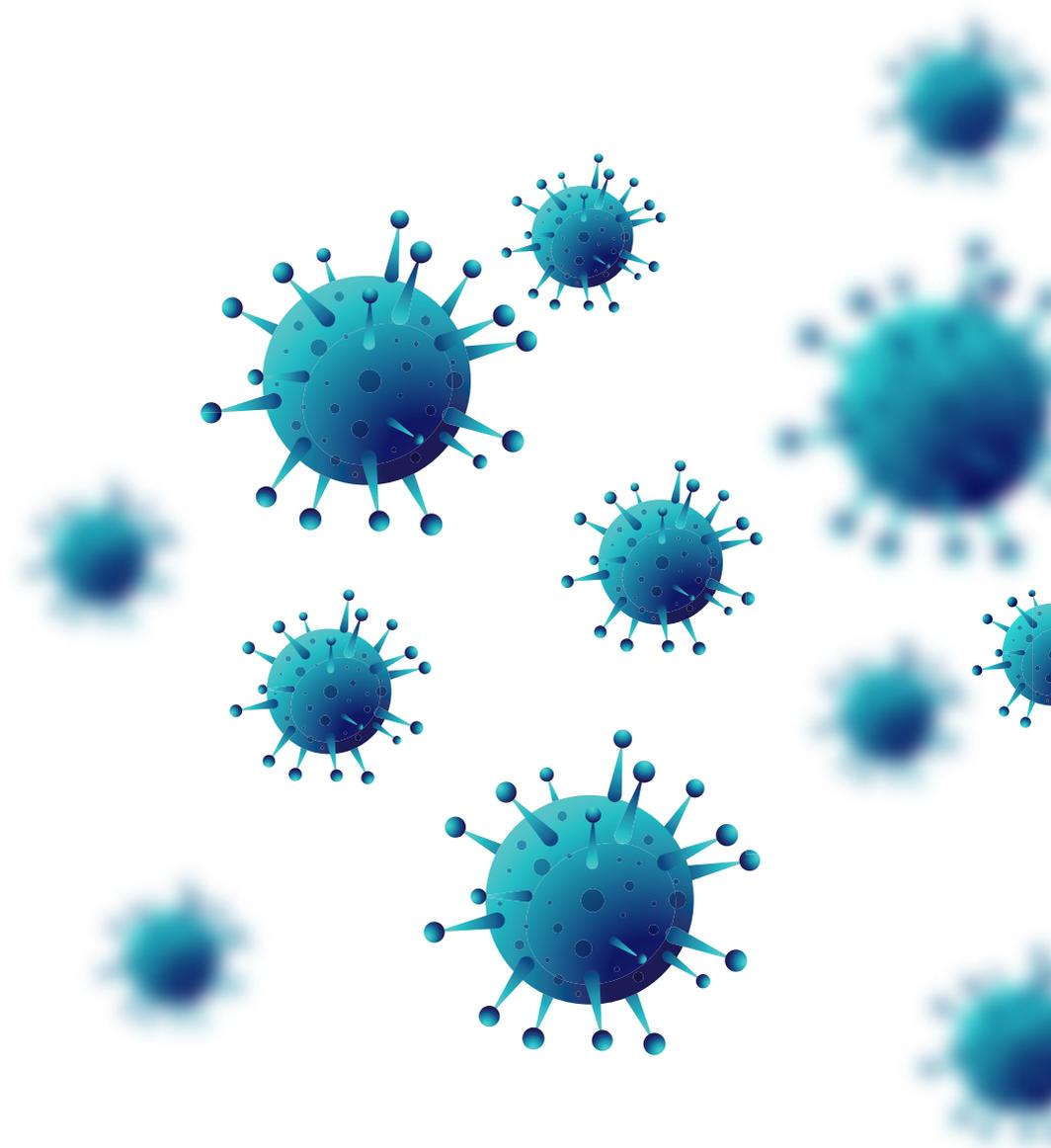
**SECRETARIA DA JUSTIÇA
E CIDADANIA (SJC)**



Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o surto de COVID-19, doença causada por um novo coronavírus, passava a constituir uma pandemia, dada a velocidade e escala de transmissão da doença.

Esse impacto pode ser atenuado se a população, com o apoio do setor de saúde, incorporar medidas de prevenção na sua rotina.

Todos devem seguir as recomendações, independentemente de se enquadrar ou não no grupo de risco. Só o comportamento coletivo pode conter a velocidade de transmissão do vírus e evitar o colapso do sistema de saúde.



O QUE É O CORONAVÍRUS?

Esse vírus infecta as vias respiratórias e se espalha por meio do contato direto e por gotículas de saliva expelidas por um portador ao falar, tossir ou espirrar.

O novo coronavírus pode invadir comunidades de forma silenciosa porque muitos indivíduos contaminados não apresentam sintoma algum.

A pessoa infectada continua aparentando estar bem enquanto espalha a doença a novos hóspedes.

Estudos recentes indicam que entre 40% e 45% das pessoas que contraíram o novo coronavírus são assintomáticas. E esses portadores parecem capazes de transmitir o vírus por um período maior.

A gravidade da doença não é a mesma para todos pacientes, geralmente com diferenças dramáticas entre os casos registrados.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas do coronavírus são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado: **febre** (ou não), **tosse** e **dificuldade de respirar**. Alguns pacientes também relatam **dor no corpo**, **congestão nasal**, **dor de garganta** e **diarreia**.

Nos casos sintomáticos, a reação mais grave é a **falta de ar**, situação que requer cuidados médicos.

Se o paciente notar **coriza**, **moleza no corpo**, **perda do olfato** ou **febre** é recomendado ligar para o número **136** e seguir as orientações fornecidas.

Cerca de 1 em cada 5 pessoas que contraem o vírus causador da COVID-19 precisa de tratamento hospitalar.

O Ministério da Saúde brasileiro recomenda repouso e consumo de bastante água, além de algumas medidas adotadas para aliviar os sintomas (como analgésicos), conforme cada caso.

Se os sintomas se agravarem, procure ajuda médica.



NÃO POSSO ME VACINAR?

Infelizmente, ainda não há vacina contra o novo coronavírus.

COMO A COVID-19 SE DISSEMINA?

A disseminação da COVID-19 é semelhante à da gripe, em que o contágio acontece apenas por contato direto com partículas de saliva ou de catarro.

A OMS defende que “o vírus causador da Covid-19 é transmitido principalmente por contato com gotículas respiratórias, mais do que pelo ar”. Essas gotas, lançadas por uma pessoa infectada ao tossir, espirrar ou falar, aterrissam sobre os objetos do entorno, de onde passam para as mãos de outras pessoas, que se contagiam, depois, ao tocar os próprios olhos, nariz ou boca.

PROTOCOLO BÁSICO

Usar máscara;

Lavar as mãos com água e sabão em abundância e com frequência;

Tossir cobrindo a boca e o nariz com o cotovelo flexionado;

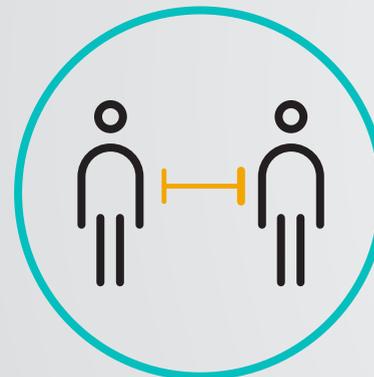
Evitar tocar olhos, nariz e boca;

Manter distância das demais pessoas, especialmente das que estão com tosse ou febre;

Evitar cumprimentos com beijos, abraços e aperto de mão;

Evitar aglomerações;

Manter distância mínima de um a dois metros de outras pessoas.



COMO LAVAR AS MÃOS

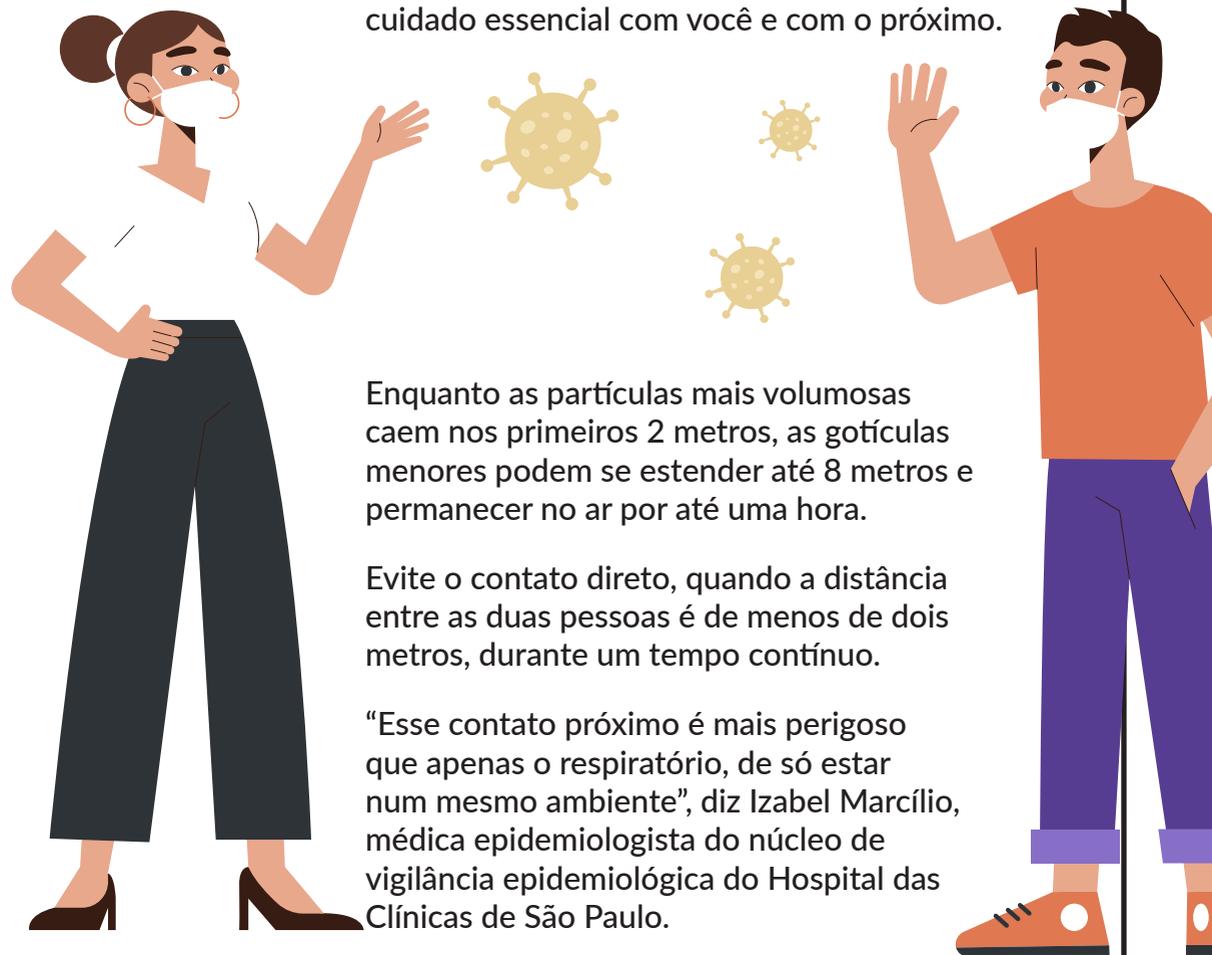
Higienize as mãos frequentemente com água e sabão ou use álcool em gel.

O sabão é uma substância que quebra a gordura e consegue destruir a parte externa do vírus, matando esse organismo.



DISTANCIAMENTO FÍSICO

As gotículas que expulsamos enquanto nos comunicamos caem no chão a um ou dois metros de distância. Mantenha o distanciamento durante a pandemia. É um cuidado essencial com você e com o próximo.



Enquanto as partículas mais volumosas caem nos primeiros 2 metros, as gotículas menores podem se estender até 8 metros e permanecer no ar por até uma hora.

Evite o contato direto, quando a distância entre as duas pessoas é de menos de dois metros, durante um tempo contínuo.

“Esse contato próximo é mais perigoso que apenas o respiratório, de só estar num mesmo ambiente”, diz Izabel Marcílio, médica epidemiologista do núcleo de vigilância epidemiológica do Hospital das Clínicas de São Paulo.

GRUPOS DE RISCO

Pessoas acima de 60 anos se enquadram no grupo de risco, mesmo que não tenham nenhum problema de saúde associado. Além disso, indivíduos de qualquer idade que tenham doenças, como cardiopatia, diabetes, pneumopatia, doença neurológica ou renal, imunodepressão, obesidade, asma e mulheres que acabaram de ter bebê, entre outras, também precisam redobrar os cuidados nas medidas de prevenção ao coronavírus.

No total, o índice de mortalidade atingiu 2% dos que contraíram a doença, segundo dados da OMS. O índice, porém, tem variado em alguns países.

PROTOCOLO DE ENTRADA

- Uso obrigatório de máscaras, prezando pela manutenção e higienização a cada uso ou descarte, bem como instruções de uso e de descarte corretos;
- Advertir os funcionários, usuários e visitantes de que aqueles que tiverem sintomas de COVID-19, gripe ou resfriado, não devem entrar no recinto;
- Manter uma distância mínima segura entre as pessoas e, onde não for possível, utilizar barreira física ou protetor mais potente;
- Providenciar dispensador de álcool gel, orientando a todos que utilizem antes de entrar no prédio;
- Colocar pôsteres e avisos incentivando a lavagem das mãos com frequência;
- Colocar e manter abastecidos recipientes de higienização das mãos, como álcool gel nos setores;
- Promover workshops de segurança e prevenção;
- Exigir o uso permanente de máscaras;
- Adotar protocolos de limpeza do ambiente de trabalho;
- Afixar cartazes com informações gerais acerca dos sintomas da doença;
- Evitar tocar em objetos comuns, interruptores de luz, portas, micro-ondas etc.;
- Manter janelas e portas abertas para melhorar a circulação de ar e diminuir o risco de disseminação do coronavírus;
- É recomendado não usar ar condicionado, mas na impossibilidade, providenciar a limpeza diária dos aparelhos.

COMO PREVENIR A COVID-19 NO AMBIENTE DO TRABALHO

Segundo orientações da Organização Mundial de Saúde e da Organização Pan-Americana de Saúde, precauções simples e planejamento podem fazer uma grande diferença.

Medidas de baixo custo ajudam na prevenção da disseminação dessa e de outras infecções em seu local de trabalho, como gripes, resfriados e viroses estomacais, além de protegerem seus usuários, funcionários e fornecedores.

A Secretaria da Justiça e Cidadania recomenda as seguintes medidas:

- Manter o ambiente de trabalho sempre higienizado e desinfetado (superfícies, mesas, objetos, telefones, teclados, balcões, maçanetas);
- Ter local de fácil acesso para lavar as mãos;
- Ter toalhas de papel descartáveis;
- Aumentar a frequência de limpeza de corrimões, elevadores e outros lugares de contato intenso com álcool gel ou solução com água sanitária (9 partes de água para uma de água sanitária);

- Servidores com sintomas da Covid 19 devem ser orientados a ir para casa;
- Evitar reuniões numerosas;
- Evitar o manuseio de objetos e documentos de uso compartilhado. Caso não seja possível, usar luvas de proteção ou realizar a higienização adequada das mãos;
- Não compartilhar itens como caneta, lápis, talheres, entre outros;
- Evitar circular sem necessidade pelas áreas comuns ou fora de seus ambientes específicos de trabalho;
- Dar preferência ao uso de escadas.
- Evitar entrar no elevador caso não seja possível manter distanciamento seguro;
- Evitar cumprimentos com as mãos, abraços ou qualquer outro contato físico.



GUIA DE PREVENÇÃO SOBRE O CORONAVÍRUS: SAIBA COMO SE PROTEGER

São Paulo criou o Centro de Contingência do Estado para monitorar e coordenar ações contra a propagação do novo coronavírus

O QUE É O CORONAVÍRUS?

A doença provocada pelo novo coronavírus é denominada oficialmente como COVID-19, sigla em inglês para "coronavírus disease 2019" (doença por coronavírus 2019, na tradução). Vírus que causa doença respiratória pelo agente coronavírus, com casos inicialmente registrados na China e que se espalhou pelo mundo. Quadro pode variar de leve a moderado, semelhante a uma gripe. Nos casos mais graves, pode ocorrer síndrome respiratória aguda grave e complicações. Em casos extremos, pode levar à morte.

SINTOMAS:

FEBRE TOSSE DIFICULDADE PARA RESPIRAR

COMO OCORRE A TRANSMISSÃO:

ESPIRRO TOSSE CATARRO GOTÍCULAS DE SALIVA CONTATO FÍSICO COM PESSOA INFECTADA CONTATO COM SUPERFÍCIES CONTAMINADAS

PROTEJA-SE:

- Lave as mãos frequentemente com água e sabão e use antisséptico de mãos à base de álcool gel 70%, principalmente após tossir ou espirrar, depois de cuidar de pessoas doentes, após ir ao banheiro e antes/depois de comer.
- Ao tossir e espirrar:
 - Cubra a boca e o nariz. Use os braços ou lenço descartável. Evite usar as mãos. Se usar, lembre-se de lavá-las bem com água e sabão.
 - Se usar um lenço, jogue-o fora imediatamente e lave as mãos.
 - Use, preferencialmente, lenços descartáveis.
- Evite ficar em contato próximo a pessoas com febre e tosse. Procure um serviço médico se apresentar sintomas como febre, tosse e dificuldade de respirar.
- O uso de máscaras é obrigatório para toda a população do estado de São Paulo em qualquer local, exceto dentro de imóveis residenciais ou veículos particulares. Evite contato com nariz, boca e olhos. São cuidados simples, importantes e que devem ser frequentes para prevenir doenças contagiosas como a COVID-19.
- Quem apresentar sintomas suspeitos deve evitar o contato com outras pessoas, procurar um serviço médico imediatamente e seguir os cuidados recomendados.
- Para casos graves, a rede estadual de saúde preparou e ampliou leitos em hospitais na capital, interior e litoral.
- A recomendação para os pacientes com sintomas de COVID-19 é que procurem inicialmente serviços de atenção primária, como as UBSs, pois são a porta de entrada dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). Os casos que requerem internação podem ser encaminhados para hospitais de referência.
- A notificação deve ser feita pelo serviço de saúde que atender o paciente em até 24 horas. A comunicação é feita pelas prefeituras ao Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde.

Mais informações em www.saopaulo.sp.gov.br/coronavirus

REUNIÕES

Antes da Reunião

Avaliar a necessidade da reunião ou evento presencial. Considerar a possibilidade de substituir por videoconferência ou outros meios de comunicação;

Reduzir número de participantes;

Informar sobre a obrigatoriedade do uso de máscaras durante o encontro;

Orientar sobre a importância de lavar as mãos ou usar álcool gel antes de entrar no recinto.

Providenciar a higienização do local onde se realizará a reunião;

Remover objetos de uso compartilhado como canetas, lápis, blocos de anotações.

Durante a Reunião

Informar os presentes sobre as providências previamente tomadas para a realização segura do encontro;

Organizar as cadeiras para que os participantes mantenham um metro de distância entre si;

Quando possível, abrir janelas e portas para garantir que o local fique bem ventilado.

Após a reunião

Arquivar os nomes e contatos de todos os participantes, por no mínimo um mês. O procedimento é uma medida de controle, caso alguém apresente sintomas da doença nos dias seguintes;

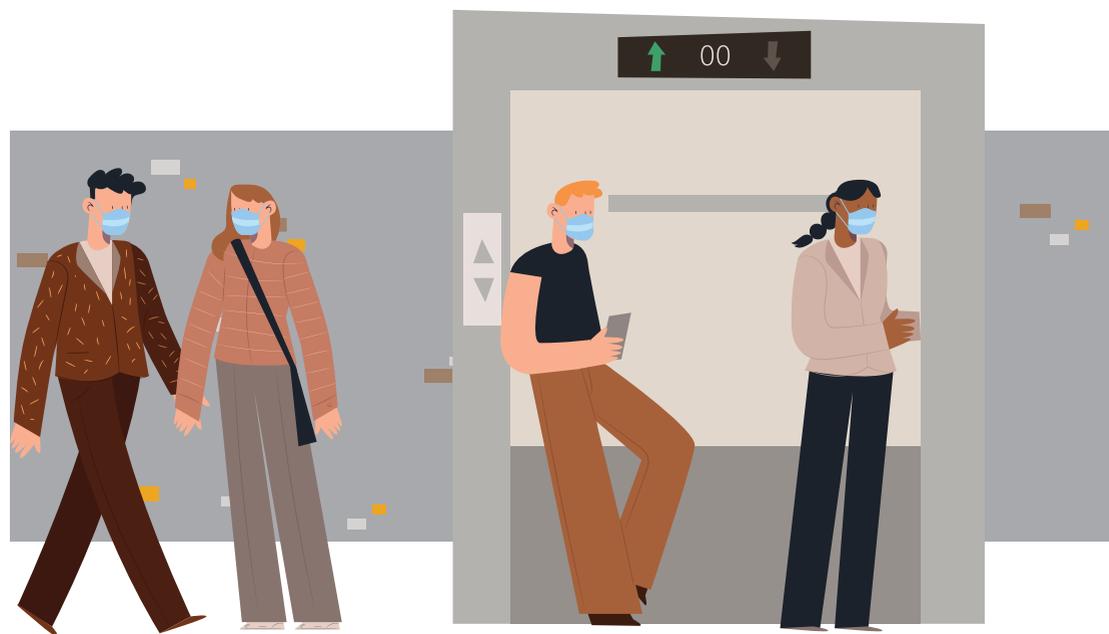
Em caso de suspeita de contaminação, o organizador deve informar os participantes e aconselhá-los a monitorar seus próprios sintomas por 14 dias.

AMBIENTES COMPARTILHADOS

- Manter uma distância mínima segura entre as pessoas e, onde não for possível, utilizar barreira física ou protetor mais potente;
- Revisar layouts e métodos de atendimento, ajustando-os para atender às necessidades sociais de distanciamento;
- Atentar para a aplicação das medidas de distanciamento social através de sinais, cartazes e marcações no chão;
- Organizar turnos especificamente para a limpeza, sem contato com as demais atividades do estabelecimento;
- Reforçar a higienização de mesas, cadeiras e pontos de limpeza dos funcionários (pias, banheiros, etc.);
- Adotar medidas para evitar a proximidade entre pessoas durante as refeições, mantendo sempre um lugar vazio entre elas;
- Distanciar e demarcar as mesas para que mantenham uma distância mínima segura;
- Estimular os servidores a higienizar as mãos

com água e sabonete ou álcool gel antes e depois de entrar na cozinha;

- Alternar dias de comparecimento entre os funcionários com formação de equipes;
- Considerar jornadas de trabalho menores nos primeiros meses;
- Uso obrigatório de máscaras;
- Rever a lotação do elevador para garantir o distanciamento.



PARA EVITAR CONTÁGIO EM LOCAL DE TRABALHO

Ventilação natural para evitar a recirculação de partículas infecciosas

Evite aglomerar funcionários em reuniões ou áreas de café e alimentação

Mantenha os colaboradores distanciados, combinando o teletrabalho e o horário flexível

Coloque os trabalhadores nas mesas em zig zag e com dois metros de distância



Evite contato físico. Não use materiais e outros dispositivos de outros funcionários sem limpá-los primeiro

NO REFEITÓRIO

Abrir janelas, mesmo que cause desconforto devido ao calor ou frio

Evite a recirculação do mesmo ar

Reduzir o número de assentos em ambientes internos

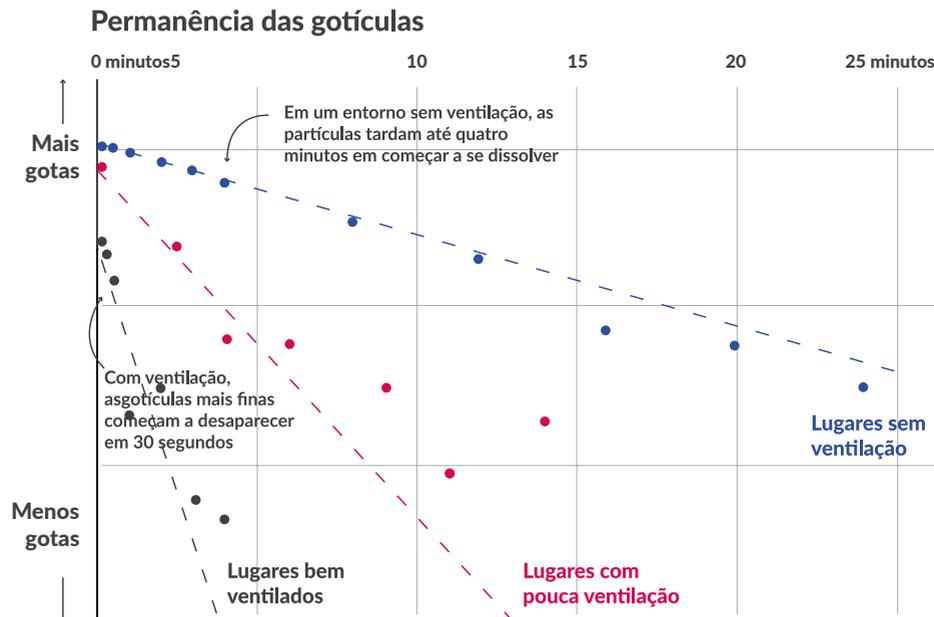


Expandir a distância entre pessoas

Sempre que possível, transfira atividades para o exterior

A IMPORTÂNCIA DA VENTILAÇÃO

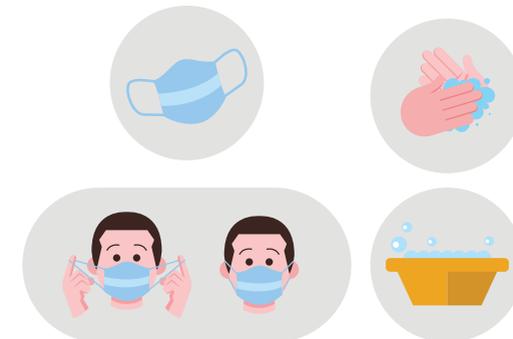
Em um lugar ventilado, as gotículas desaparecem rapidamente. Observe a figura que demonstra a permanência de gotículas em três tipos de ambiente: bastante arejado, pouco arejado e fechado.



Fonte: Salas, Javier. <https://elpais.com/ciencia/2020-06-13/se-transmite-por-el-aire-el-coronavirus.html>

COMO USAR A MÁSCARA DE PROTEÇÃO

- É obrigatório o uso de máscara de proteção em ambientes compartilhados e durante a circulação do servidor pelas dependências da sede;
- Fazer a adequada higienização das mãos antes de colocá-la;
- Colocar e retirar as máscaras tocando no elástico ou na extremidade do acessório;
- Evitar o contato com a parte frontal da máscara e, havendo o contato, higienizar imediatamente as mãos.
- Utilizar a mesma máscara por, no máximo, três horas. Caso fique úmida, trocá-la antes.
- Repetir os procedimentos de higienização das mãos sempre que retirar e recolocar a máscara.



COMO DESCARTAR A MÁSCARA



Tire a máscara de trás para frente segurando pelos elásticos.



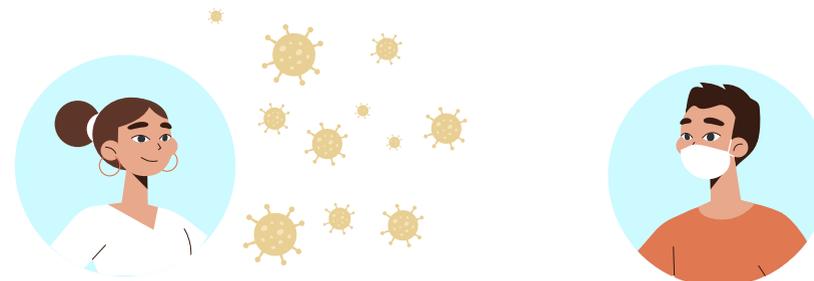
Aos descartar, coloque a máscara em um saquinho amarrado. Coloque o material dentro de outro saco.

— Não deixe a máscara em cima da mesa ou de outros locais;

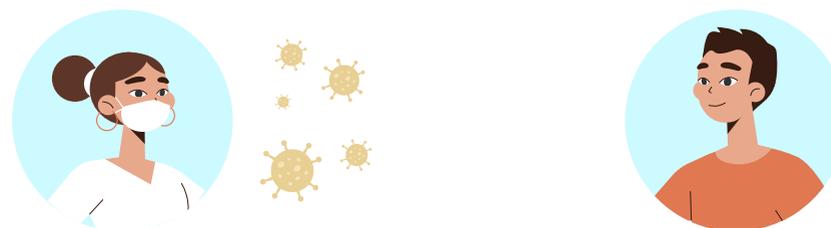
— Deve ser destinado na coleta comum.

VEJA AS CHANCES DE CONTAMINAÇÃO

ALTA 70% de probabilidade



MÉDIA 5% de probabilidade



BAIXA 1,5% de probabilidade



LIMPEZA E DESINFECÇÃO

Superfícies
rígidas:

LIMPE

Para obter uma
desinfecção eficaz,
remova o material
orgânico.

ENXAGUE

Para remover
os detergentes.

DESINFETE

Use um
desinfetante
com eficiência
comprovada

Objetos
tocados com
frequência:

CONSIDERE DEIXAR DISPONÍVEL LENÇOS E ÁLCOOL

Para limpeza
das superfícies



SANITÁRIOS

Tenha controle da quantidade de pessoas
utilizando o espaço, respeitando as regras de
saúde;

Reforçar a limpeza de locais que ficam
mais expostos ao toque das mãos, como
maçanetas de portas, pias, botões de
descarga e torneiras, etc

Para o restante da limpeza, recomenda-se
a utilização dos produtos usuais, dando
preferência para o uso da água sanitária
(misture num balde 9 partes de água e uma
parte de água sanitária) para desinfetar
superfícies.

Monitorar os sanitários, com frequência, para
manter a limpeza e a desinfecção, tendo em
vista ser um ambiente crítico em razão da alta
circulação. Estabelecer uma rotina de limpeza
periódica, a cada 2 horas, por exemplo.

HIGIENIZAÇÃO DE VEÍCULOS

- Manter higienização do volante, freio de mão, maçanetas, câmbio e botões que abrem e fecham os vidros;
- Lavar o exterior com água e sabão neutro ou sabão de coco.
- Aspirar a parte interna, atentando para os cantos que acumulam mais poeira;
- Limpar os bancos com um pano ou uma esponja macia e uma solução de água e detergente neutro ou sabão de coco. Logo após, passar um pano seco;
- O filtro do ar condicionado deve ser trocado a cada seis meses.

TRANSPORTE COLETIVO DE SERVIDORES

- Higienizar as mãos com álcool gel antes, durante e após a utilização do veículo;
- Uso obrigatório de máscara no interior do veículo;
- Manter pelo menos 1/4 dos vidros abertos, evitando ligar o ar condicionado. Se for usado, deverá ser acionado o ar quente na potência máxima durante 5 minutos antes de desligar o veículo.

FONTES:

Governo do Estado de São Paulo;

Organização Mundial de Saúde (OMS);

Organização Pan-Americana da Saúde, 2020. OPAS/BRA/IMS/PHE/COVID-19/20-0030

..... OPAS/BRA/Covid-19/20-043.

Este trabalho é disponibilizado sob licença CC BY-NC-SA 3.0 IGO;

DataSUS;

Salas, Javier. <https://elpais.com/ciencia/2020-06-13/se-transmite-por-el-aire-el-coronavirus.html>

MANUAL DE PREVENÇÃO À COVID 19

EM AMBIENTE DE
TRABALHO NA

**SECRETARIA DA JUSTIÇA
E CIDADANIA (SJC)**

