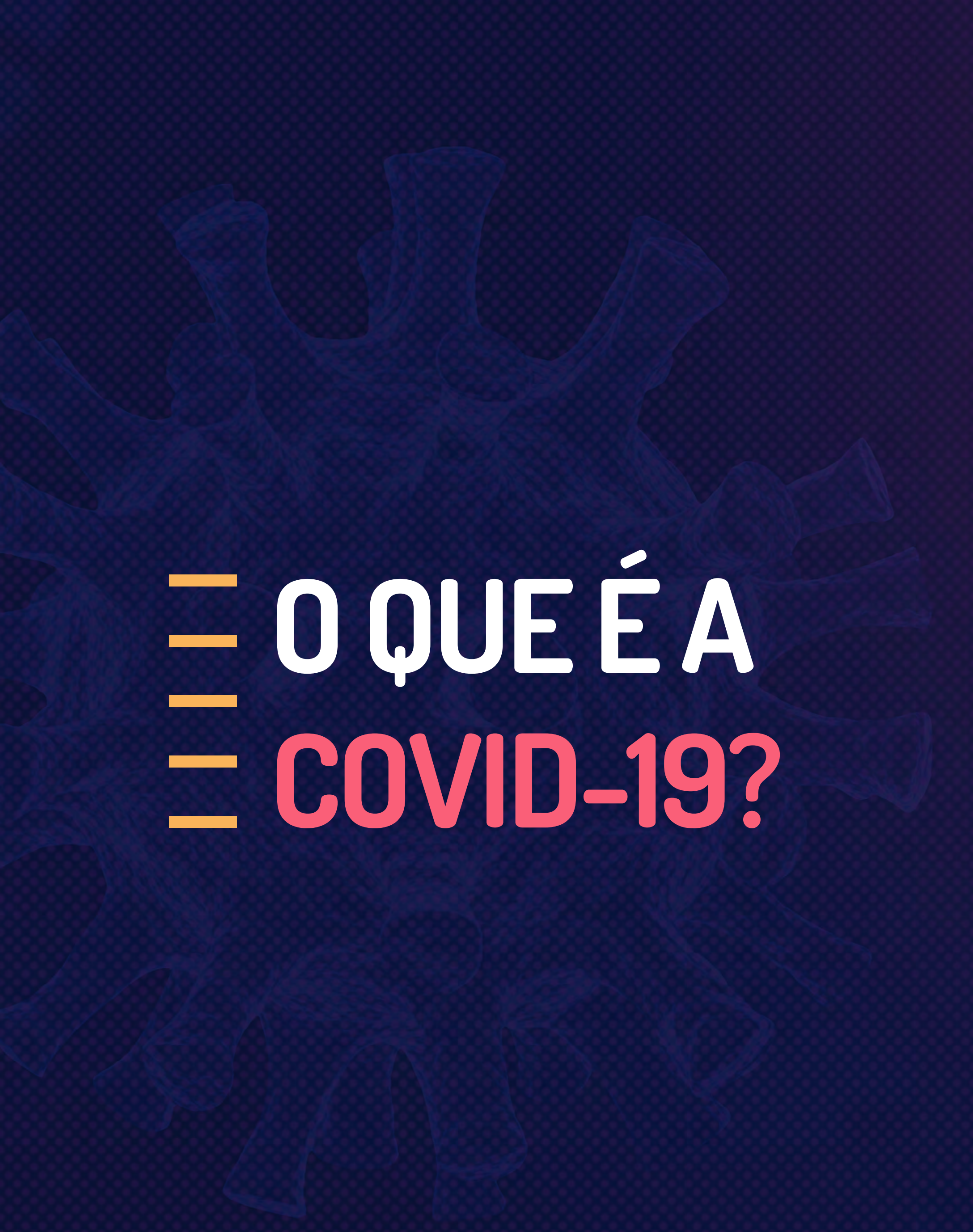




# — CUIDADOS NO SETOR DE METALMECÂNICA — DURANTE A PANDEMIA (COVID-19)



# — O QUE É A — COVID-19?

O Novo Coronavírus é designado como **Sars-Cov-2** pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Covid-19 é o nome da doença causada pelo vírus Sars-Cov-2.

Este vírus pertence a família coronavírus, bem como o que provocou a **Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS)**. Os dois, porém, são diferentes.



# — COMO É — TRANSMITIDO?

O Novo Coronavírus pode ser transmitido aos humanos, **por meio do contato com animais infectados ou pelo contato com outra pessoa infectada.**



# — FONTE DE — INFECCÃO

A maior fonte de infecção até agora são os pacientes infectados pelo **Novo Coronavírus**. A pessoa contaminada que não apresenta sintomas também pode ser uma fonte de transmissão.

# — TRATAMENTO

Atualmente, já existe uma vacina para prevenir o novo coronavírus (COVID-19).

Não há medicamentos específicos até o momento.

# FORMAS DE CONTÁGIO

O vírus se espalha entre pessoas. As vias principais de transmissão são por gotículas no trato respiratório e por contato. Outra via de transmissão é por aerossóis. A transmissão no trato digestivo ainda não foi confirmada.



# — GRUPOS — DE RISCO

Todas as pessoas estão suscetíveis a **contrair o vírus**. Idosos e pessoas com doenças crônicas estão sob maior risco. Crianças e bebês também podem ser infectados.



# PERÍODO DE INCUBAÇÃO

O período de incubação pode ocorrer de 1 a 14 dias – **geralmente de 3 a 7 dias.**

# SINTOMAS

Os principais sintomas são febre, fraqueza e tosse seca. Uma menor parte dos pacientes também apresenta obstrução nasal, coriza e diarreia. Alguns pacientes têm apenas febre baixa e fadiga leve. A maior parte dos pacientes graves, após uma semana de infecção, apresenta dificuldades para respirar.

# PREVENÇÃO

- É obrigatório a utilização da máscara ao sair de casa, como medida de prevenção;
- Lavar as mãos frequentemente por 20 segundos com água e sabão ou higienizá-las com álcool em gel 70%.
- Cobrir o nariz e a boca com um lenço ou o cotovelo ao tossir e espirrar.
- Evitar aglomerações, principalmente se estiver doente.
- Manter os ambientes ventilados.
- Não compartilhar objetos pessoais.
- Evitar contato próximo (um metro de distância) com pessoas que não estejam bem.
- Ficar em casa e se isolar caso apresente os sintomas da doença.
- Tocar os olhos, nariz ou boca somente com as mãos limpas.

# QUARENTENA

Para evitar que infectados espalhem o vírus na sociedade, a quarentena em casa é um método eficiente para evitar a formação dos casos de 2ª e 3ª geração. Quando várias pessoas que tiveram contato próximo com o paciente, mas sem sintomas, ou pacientes

potenciais, a ação é considerada uma importante alternativa. Se aparecer algum sintoma, a pessoa deve ir ao hospital. No isolamento domiciliar, o Novo Coronavírus perde a capacidade de se espalhar e desaparece.

# RECOMENDAÇÕES

## ÁREA DE METALMECÂNICA

- A empresa deve fornecer lavatórios com água e sabão, além de sanitizantes, como álcool 70%, e orientar os trabalhadores sobre o seu uso, logo no início das atividades e pelo menos a cada duas horas.
- Os ambientes de trabalho, que não estão a céu aberto, devem ser mantidos ventilados, com a retirada de barreiras que impeçam a circulação de ar, observadas as normas de segurança.

# RECOMENDAÇÕES

## ÁREA DE METALMECÂNICA

- Deve ser restrita a entrada e circulação de pessoas que não trabalham no canteiro, especialmente fornecedores de materiais, que, se necessária a entrada, deve ser restrita a ambiente de descarga e durar o menor tempo possível. A essas pessoas deve ser oferecida higienização das mãos, com água e sabão ou álcool 70%, antes de entrarem na área de descarga.
- Devem ser tomadas medidas de distanciamento social em ambientes fechados do canteiro de obras, como escritórios e refeitórios, de forma a preservar a separação mínima de dois metros entre as pessoas, nos postos de trabalho ou local de refeições.

# RECOMENDAÇÕES

## ÁREA DE METALMECÂNICA

- Avaliar a possibilidade de definição de turnos diferenciados de trabalho para evitar o congestionamento em ambientes fechados, bem como para evitar a aglomeração de pessoas no transporte coletivo.
- Adotar, temporária e emergencialmente, o ponto por exceção, conforme previsão legal, para evitar aglomeração de pessoas em volta dos equipamentos de marcação, em horários de início e final de expediente.

# RECOMENDAÇÕES

## ÁREA DE METALMECÂNICA

- O afastamento imediato, com encaminhamento ao serviço médico, de pessoas que apresentem sintomas relacionados à COVID-19, quais sejam: febre e tosse (seca ou secretiva) persistentes, coriza e falta de ar.
- Adoção de medidas alternativas para as pessoas que não trabalham nas atividades de produção, como o home office.
- O afastamento imediato de pessoas consideradas do grupo de risco da doença, idosos (com mais de 60 anos) ou que apresentem condições de saúde pré-existent, como diabetes, hipertensão ou com problemas respiratórios.

# RECOMENDAÇÕES

## ÁREA DE METALMECÂNICA

- Na área de armazenagem, higienizar constantemente as chapas metálicas e demais matérias-primas antes de inseri-las na área de produção.
- Disponibilizar álcool em gel 70% ou hipoclorito de sódio para a limpeza de empilhadeiras, controle de ponte rolante e acionamento de máquinas durante a jornada de trabalho.
- Antes de cada turno a limpeza deverá ser reforçada nos postos de trabalho.
- Espaçar as cadeiras para aumentar as distâncias interpessoais. Considerar aumentar o número de turnos em que as refeições são servidas, de modo a diminuir o número de pessoas no refeitório a cada momento.

# PREVENÇÃO

## DIVERSAS PESSOAS NO MESMO ESCRITÓRIO

- Mantenha o ambiente de trabalho limpo e ventilado.
- O escritório onde várias pessoas trabalham juntas é um espaço público, então, é recomendado o uso de máscaras.
- Durante o período de epidemia, interrompa ou diminua a frequência de uso do ar-condicionado central. Caso seja necessário usá-lo, ligue junto o exaustor. Limpe o ar-condicionado regularmente.

# PREVENÇÃO

## DIVERSAS PESSOAS NO MESMO ESCRITÓRIO

- Abra as janelas e portas regularmente para ventilação. Faça desinfecção regular dos equipamentos de escritório, maçanetas, interruptores, etc.
- Preste atenção à higiene das mãos. O local de trabalho deve estar equipado com torneiras e sabonete líquido, toalhas de papel ou secador de mão. Desenvolva o hábito de lavar as mãos com frequência.
- Se alguém tiver sintomas como febre, fadiga, tosse seca e aperto no peito, não deve trabalhar temporariamente e procurar tratamento médico em tempo hábil.

# COMPARATIVO ENTRE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

| SINTOMAS                   | CORONAVÍRUS<br>SINTOMAS DE LEVE A SEVERO | RESFRIADO<br>INÍCIO GRADUAL DOS SINTOMAS | GRIPE<br>INÍCIO REPENTINO DOS SINTOMAS |
|----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| FEBRE                      | Comum                                    | Raro                                     | Comum                                  |
| CANSAÇO                    | Às vezes                                 | Às vezes                                 | Comum                                  |
| TOSSE                      | Comum<br>(geralmente seca)               | Leve                                     | Comum<br>(geralmente seca)             |
| ESPIRROS                   | Raro                                     | Comum                                    | Raro                                   |
| DORES DO CORPO E MAL-ESTAR | Às vezes                                 | Comum                                    | Comum                                  |
| CORIZA OU NARIZ ENTUPIDO   | Raro                                     | Comum                                    | Às vezes                               |
| DOR DE GARGANTA            | Às vezes                                 | Comum                                    | Às vezes                               |
| DIARREIA                   | Raro                                     | Raro                                     | Às vezes em crianças                   |
| DOR DE CABEÇA              | Às vezes                                 | Raro                                     | Comum                                  |
| FALTA DE AR                | Às vezes                                 | Raro                                     | Raro                                   |

EM TEMPOS DE COVID 19 A EMPRESA DEVE TER A CONDUTA EM RELAÇÃO AOS CASOS SUSPEITOS E CONFIRMADOS DA COVID-19 E SEUS CONTATANTES:

| TRABALHADOR          | CASO CONFIRMADO DA COVID-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CASO SUSPEITO DA COVID-19                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Quando               | <p>a) resultado de exame laboratorial, confirmando a COVID-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde; ou</p> <p>b) síndrome gripal ou Síndrome Respiratória Aguda Grave - SRAG, para o qual não foi possível a investigação laboratorial específica, e que tenha histórico de contato com caso confirmado laboratorialmente para a COVID-19 nos últimos sete dias antes do aparecimento dos sintomas no trabalhador</p> | <p>a) apresente quadro respiratório agudo com um ou mais dos sinais ou sintomas: febre, tosse, dor de garganta, coriza e falta de ar, sendo que outros sintomas também podem estar presentes, tais como dores musculares, cansaço ou fadiga, congestão nasal, perda do olfato ou paladar e diarreia</p> |
| Afastar              | Sim                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Sim                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Quem                 | A organização deve afastar imediatamente os trabalhadores das atividades laborais presenciais                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | A organização deve afastar imediatamente os trabalhadores das atividades laborais presenciais                                                                                                                                                                                                           |
| Tempo de Afastamento | 14 dias                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14 dias                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| CONTATANTES<br>QUE FAZ CONTATO | CASO CONFIRMADO DA COVID-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CASO SUSPEITO DA COVID-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Quem são</b>                | O trabalhador assintomático que teve contato com o caso confirmado da COVID-19, entre dois dias antes e quatorze dias após o início dos sinais ou sintomas ou da confirmação laboratorial                                                                                                                                                                                                                                                                    | Considera-se contatante de caso suspeito da COVID-19 o trabalhador assintomático que teve contato com caso suspeito da COVID-19, entre dois dias antes e quatorze dias após o início dos sintomas do caso                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Quais Situações</b>         | <p><b>a)</b> ter contato durante mais de quinze minutos a menos de um metro de distância;</p> <p><b>b)</b> permanecer a menos de um metro de distância durante transporte;</p> <p><b>c)</b> compartilhar o mesmo ambiente domiciliar; ou</p> <p><b>d)</b> ser profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso da COVID-19, ou trabalhador de laboratório que manipule amostras de um caso da COVID-19 sem a proteção recomendada.</p> | <p><b>a)</b> ter contato durante mais de quinze minutos a menos de um metro de distância;</p> <p><b>b)</b> permanecer a menos de um metro de distância durante transporte;</p> <p><b>c)</b> compartilhar o mesmo ambiente domiciliar; ou</p> <p><b>d)</b> ser profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso da COVID-19, ou trabalhador de laboratório que manipule amostras de um caso da COVID-19 sem a proteção recomendada.</p> |

&gt;&gt;

| CONTATANTES<br>QUE FAZ CONTATO | CASO CONFIRMADO DA COVID-19                                                                   | CASO SUSPEITO DA COVID-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Afastar</b>                 | Sim                                                                                           | Não                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Quem</b>                    | A organização deve afastar imediatamente os trabalhadores das atividades laborais presenciais | Não afastar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Tempo de Afastamento</b>    | A organização deve afastar imediatamente os trabalhadores das atividades laborais presenciais | Os trabalhadores afastados considerados casos suspeitos poderão retornar às suas atividades laborais presenciais antes do período determinado de afastamento quando:<br><br>a) exame laboratorial descartar a COVID-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde; e<br><br>b) estiverem assintomáticos por mais de 72 horas. |

## A EMPRESA DEVE ESTABELECEER PROCEDIMENTOS PARA IDENTIFICAÇÃO DE CASOS SUSPEITOS, INCLUINDO:

- a) canais para comunicação com os trabalhadores referente ao aparecimento de sinais ou sintomas compatíveis com a COVID-19, bem como sobre contato com caso confirmado ou suspeito da COVID-19, podendo ser realizadas enquetes, por meio físico ou eletrônico, contato telefônico ou canais de atendimento eletrônico; e
- b) triagem na entrada do estabelecimento em todos os turnos de trabalho, podendo utilizar medição de temperatura corporal por infravermelho ou equivalente, antes que os trabalhadores iniciem suas atividades, inclusive terceirizados.

## ÓRGÃOS DE FISCALIZAÇÃO

### A EMPRESA O DEVE MANTER REGISTRO ATUALIZADO, À DISPOSIÇÃO DOS ÓRGÃOS DE FISCALIZAÇÃO, COM INFORMAÇÕES SOBRE:

- a) trabalhadores por faixa etária;
- b) trabalhadores com condições clínicas de risco para desenvolvimento de complicações que podem estar relacionadas a quadros mais graves da COVID-19, de acordo com o subitem 2.11.1, não devendo ser especificada a doença, preservando-se o sigilo;

>>

- c) casos suspeitos;
- d) casos confirmados;
- e) trabalhadores contatantes afastados; e
- f) medidas tomadas para a adequação dos ambientes de trabalho para a prevenção da COVID-19.

## EM TEMPOS DE COVID 19 MEDIDAS PARA RETOMADA DAS ATIVIDADES

- 1) A empresa deve higienizar e desinfetar o local de trabalho, as áreas comuns (vestiários, refeitórios, corredores) e os veículos utilizados
- 2) Reforçar a comunicação aos trabalhadores sobre o Covid 19
- 3) Implementar triagem dos trabalhadores, garantindo o afastamento dos casos confirmados, casos suspeitos e contatantes de casos confirmados da COVID-19.
- 4) Não deve ser exigida testagem laboratorial para a COVID-19 de todos os trabalhadores como condição para retomada das atividades da empresa
- 5) Quando adotada a testagem de trabalhadores, esta deve ser realizada de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde em relação à indicação, metodologia e interpretação dos resultados

# — COMO CRIAR UM — PLANO DE — CONTINGENCIAMENTO — NA EMPRESA

É importante que todos os empregadores criem planos de contingenciamento para lidar com pandemias como a da COVID-19. Esses planos orientam gestores e trabalhadores a identificarem riscos e determinarem a conduta adequada em cada situação.

As orientações sobre esse assunto não pretendem ser protocolos ou recomendar regulações. Cada empresa poderá adaptar essas orientações para sua realidade.



**PASSO A PASSO  
PARA PREPARAR SEU  
AMBIENTE DE  
TRABALHO PARA  
LIDAR COM A PANDEMIA  
DA COVID-19**

# PASSO 1

## MEDIDAS DESTINADAS AOS TRABALHADORES

- Comunique enfaticamente medidas de prevenção de infecção da COVID-19:
- Lavar as mãos com água e sabão, por pelo menos 20 segundos, ou usar álcool em gel 70% com frequência.
- Cobrir o nariz e boca ao espirrar ou tossir.
- Evitar aglomerações.
- Manter ambientes bem ventilados.
- Não compartilhar objetos pessoais.

# PASSO 1

## MEDIDAS DESTINADAS AOS TRABALHADORES

- Preparar o ambiente para estimular a higiene frequente das mãos dos trabalhadores, clientes e visitantes, prioritariamente mediante lavagem com água e sabão.
- Desestimular o compartilhamento de objetos que são tocados por mão e boca: celular, computador, copo, bebedouro etc.
- Estimular a higienização frequente de objetos que precisam ser compartilhados no trabalho, como ferramentas e equipamentos.
- Estimular medidas de etiqueta respiratória, como cobrir a boca com o cotovelo quando espirrar ou tossir.

# PASSO 1

## MEDIDAS DESTINADAS AOS TRABALHADORES

Definir se é possível estabelecer políticas e práticas de flexibilização do local e do horário de trabalho, por exemplo:

- Flexibilização de turnos (reduzir uso de transporte coletivo nos horários de pico).
- Criação de novos turnos (reduzir contato social na empresa).
- Home office em dias alternados por equipes (reduzir contato social na empresa).
- Home office integral por período determinado.

# PASSO 1

## MEDIDAS DESTINADAS AOS TRABALHADORES

- Aumentar o rigor na higienização do local de trabalho, com desinfecção de superfícies de equipamentos e mobiliário.
- Definir se é possível para sua empresa fornecer serviço de vacinação contra gripe, para reduzir casos de adoecimentos com os mesmos sintomas da COVID-19.

## PASSO 2

### POLÍTICA E PROCEDIMENTOS INTERNOS PARA IDENTIFICAÇÃO E ISOLAMENTO DE PESSOAS DOENTES

- Crie um fluxo para rápida identificação e isolamento dos casos suspeitos de COVID-19.
- Quando possível, prover máscaras cirúrgicas descartáveis e orientações de como usá-las e descartá-las apenas para os casos suspeitos. A medida visa criar uma barreira de contato com as secreções respiratórias.
- Restrinja o número de pessoas com acesso a áreas de isolamento, quando houver.
- Proteja os trabalhadores que precisam ter contato prolongado com suspeitos com medidas adicionais de engenharia, administrativas, de segurança e de equipamentos de proteção individual.

## PASSO 2

### POLÍTICA E PROCEDIMENTOS INTERNOS PARA IDENTIFICAÇÃO E ISOLAMENTO DE PESSOAS DOENTES

- Estimule que trabalhadores informem prontamente sua condição de saúde e se monitorem nesse sentido.
- Crie procedimentos ágeis para que trabalhadores informem quando estão doentes ou com sintomas de COVID-19.
- Quando apropriado, empresas devem criar procedimentos para isolamento imediato de casos suspeitos e treinar seus trabalhadores para implementá-los.

## PASSO 3

### DESENVOLVA, IMPLEMENTE E COMUNIQUE SOBRE PROTEÇÕES E FLEXIBILIDADES NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Verifique se a política de licença médica da empresa é flexível o suficiente para atender às recomendações do Ministério da Saúde e da Secretaria de Saúde do estado onde está a sua empresa.
- Converse com seus fornecedores sobre as medidas para proteger trabalhadores terceirizados de acordo com a política da sua empresa.
- Disponibilize, se possível, meios alternativos digitais para entrega de documentações relativas à condições de saúde (atestado, laudos), postergando a apresentação e entrega do documento físico original.

## PASSO 3

### DESENVOLVA, IMPLEMENTE E COMUNIQUE SOBRE PROTEÇÕES E FLEXIBILIDADES NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Avalie a possibilidade de políticas flexíveis para trabalhadores que têm dependentes classificados no grupo de risco.
- Estabeleça mecanismos eficientes e constantes de comunicação.
- Trabalhadores informados fazem melhores escolhas e são menos propensos ao absenteísmo.
- Para empresas que ofertam planos de saúde, assegure que as operadoras estão fornecendo informações necessárias para acesso a serviços de teste e tratamento dos trabalhadores e familiares.

## PASSO 4

### IMPLEMENTE MEDIDAS DE CONTROLE NO AMBIENTE

Profissionais de saúde e segurança do trabalho usam diretrizes denominadas “hierarquia de medidas de controle” para selecionar formas de prevenir ou reduzir riscos no ambiente de trabalho. A melhor maneira de fazer isso é remover sistematicamente a exposição das pessoas ao risco de contaminação pelo Novo Coronavírus. São os casos das quarentenas para casos suspeitos e confirmados e para pessoas que tiveram contato com casos confirmados.

# PASSO 4

## IMPLEMENTE MEDIDAS DE CONTROLE NO AMBIENTE

Durante a pandemia, quando isso não for possível, as medidas de proteção mais efetivas seguem a seguinte hierarquia:

- 1 - Medidas de controle de engenharia de segurança
- 2 - Medidas de controle administrativas
- 3 - Práticas de segurança no trabalho
- 4 - Equipamentos de proteção individual

# PASSO 5

## DEFINA RECOMENDAÇÕES DE ACORDO COM O RISCO DE EXPOSIÇÃO

Para definir medidas de proteção, cada empresa deve considerar as condições de saúde individual, exposição a riscos e urgência na execução do trabalho.

### Condições individuais

- a. Idade: acima de 60 anos.
- b. Condições de saúde: diabetes, hipertensão, problemas respiratórios, doenças cardiovasculares, pacientes imunossuprimidos.
- c. Gestantes e lactantes.

# PASSO 5

## DEFINA RECOMENDAÇÕES DE ACORDO COM O RISCO DE EXPOSIÇÃO

### Exposição a riscos

- a. Apresentação de sintomas.
- b. Contato próximo e/ou prolongado com casos suspeitos e confirmados.
- c. Frequência em locais de grande densidade populacional: escolas, universidades, transporte público, hospitais, shopping e aeroportos.
- d. Trabalho com visitas a clientes e viagens frequentes.
- e. Viagens internacionais

# PASSO 5

## DEFINA RECOMENDAÇÕES DE ACORDO COM O RISCO DE EXPOSIÇÃO

### Urgência do trabalho:

- a. Trabalhos essenciais de saúde e segurança pública que não podem ser interrompidos.
- b. Trabalhos considerados prioritários pelas empresas e que não devem ser interrompidos ou adiados.

# CLASSIFICAÇÃO E RECOMENDAÇÃO

| CLASSIFICAÇÃO               | CRITÉRIOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | RECOMENDAÇÕES                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEMCONTATO                  | Interações sem contato com uma pessoa com COVID-19 confirmado por laboratório, sintomático ou não.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Adotar medidas de prevenção.                                                                                                                                                |
| CONTATO DE RISCO BAIXO      | 1. Ambiente com contato distante (superior a 2 m) de caso suspeito ou confirmado de COVID-19.<br>2. Ambientes de trabalho com baixo contato humano.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Monitoramento ativo dos sintomas por 14 dias após a última exposição.                                                                                                       |
| CONTATO DE RISCO MÉDIO      | 1. Ambiente com contato próximo (inferior a 2 metros) de caso suspeito ou confirmado de COVID-19.<br>2. Atendimento ao público externo e locais de alta densidade populacional. Ex: shoppings, rodoviárias, escolas, restaurantes, academias, fábricas, tripulação de aeronaves e navios.<br>3. Viajantes a trabalho.<br>4. Ambientes com compartilhamento de ferramentas e/ou postos de trabalho.                                                                                              | 1. Monitoramento ativo dos sintomas por 14 dias após a última exposição.<br>2. Quarentena doméstica por 14 dias após a última exposição.                                    |
| CONTATOS DE RISCO ALTO      | 1. Contato prolongado ou frequente com uma pessoa com COVID-19 confirmado por laboratório e sintomático. Ex: sala de aula, equipe de saúde ocupacional e/ou assistencial de empresas, trabalhadores de transporte de saúde (ambulância).                                                                                                                                                                                                                                                        | 1. Quarentena doméstica por 14 dias após a última exposição.<br>2. Monitoramento ativo dos sintomas por 14 dias após a última exposição.<br>3. Garantir suporte psicológico |
| CONTATO DE RISCO MUITO ALTO | 2. Viver na mesma casa, ser um parceiro íntimo e/ou prestar assistência domiciliar a caso de COVID-19 confirmado por laboratório.<br>3. Profissionais de saúde de empresas que realizam procedimentos com geração de aerossóis (ex: intubação orotraqueal, procedimentos de indução de tosse, broncoscopias, alguns procedimentos/exames dentários ou coleta invasiva de amostras.<br>4. Profissionais de laboratório que manipulam amostras de pacientes confirmados ou suspeitos de COVID-19. |                                                                                                                                                                             |

# ESTÁ TRABALHANDO EM CASA?

## CONFIRA ALGUMAS DICAS PARA SE MANTER SAUDÁVEL, ATIVO E PRODUTIVO:

- Escolha um ambiente com baixa movimentação.
- Selecione um local com ventilação adequada.
- Prefira um local iluminado.
- Posicione o seu monitor lateralmente às janelas e entradas de luz natural, evitando a incidência direta da tela no seu monitor.
- Não trabalhe deitado.
- Escolha uma cadeira confortável.
- Use suporte ergonômico para que o notebook fique alinhado com a altura da sua cabeça.
- Use o apoio de teclado e mouse para descansar os punhos e mantê-los em uma posição neutra.
- Programe e realize suas pausas aproveitando para se alongar.



# FICHA TÉCNICA

**Gerência Executiva Segurança e Saúde  
para Indústria - Sesi PR**

**Rosangela Isolde Fricke**

Gerente Executiva Segurança e Saúde para  
Indústria

**Juliana Danielle Cipriani Presiazniuk**

Coordenadora Segurança e Saúde para Indústria

**Danielle De Lara**

Coordenadora de Processos

**Alessandra Rolim Pescosolido**

Técnica Responsável  
(Engenheiro Segurança Trabalho)

Diagramação e revisão

**Gerência Executiva de Marketing**

# CENTRAL DE SAÚDE SESI

— CENTRALDEINFORMACOES@SISTEMAFIEP.ORG.BR  
—  
— **WHATSAPP:** (41) 99602-6727