

BOAS PRÁTICAS DE PREVENÇÃO E REFORÇOS NO RETORNO ÀS ATIVIDADES APÓS RECESSO DE FINAL DE ANO

GERÊNCIA DE SAÚDE E SEGURANÇA PARA A INDÚSTRIA



DEZEMBRO/2020

Introdução.....	03
Uso da máscara na pandemia.....	05
Penalidades.....	07
Dicas preciosas para ter uma boa etiqueta respiratória.....	08
Outras orientações.....	09
Como se proteger?.....	10
Distanciamento social no trabalho.....	11
Prevenção e monitoramento dos colaboradores.....	12
Como realizar o monitoramento/mitigação dos casos?.....	14
Distanciamento social nas festas.....	15
Fatores que aumentam o risco de transmitir a doença nas festas.....	16

Cuidados ao utilizar táxi ou outro app de transporte.....	20
Por que realizar testes rápidos e/ou PCR.....	23
Qual a diferença entre os teste rápido e PCR?.....	24
Desinfecção do ambiente.....	25
Fontes e Referências.....	26
Ficha técnica.....	27

Os esforços para conter a expansão do novo coronavírus continuam, e a manutenção das medidas preventivas é fundamental neste momento de festas.

Usar máscara de proteção, manter os cuidados básicos de higiene e evitar aglomerações, mesmo com a flexibilização do isolamento, são medidas imprescindíveis enquanto perdurar a pandemia. Conhecer os tipos de testes disponíveis e os sintomas e o monitoramento da saúde.

Reforçamos que, devido aos avanços da pandemia no estado, é importante continuar praticando as medidas preventivas contra a Covid-19, manter o distanciamento e evitar aglomerações – inclusive com parentes. A flexibilização presente ocorre em torno do natal e ano novo, ou seja, está focado em redução de danos, para que as famílias possam realizar a confraternização, mas com prevenção.

Conhecer os tipos de testes disponíveis e os sintomas e o monitoramento da saúde.

Reforçamos que, devido aos avanços da pandemia no estado, é importante continuar praticando as medidas preventivas contra a Covid-19, manter o distanciamento e evitar aglomerações – inclusive com parentes. Mas é possível celebrar sem abraços, risadas e conversas à mesa, neste ano tão difícil em nossas vidas?

Neste ano, teremos que nos reinventar quanto à forma de celebrarmos a vida.

Refleta sobre comemorar de forma intimista, apenas com quem você mora junto. Neste momento, o melhor presente é o cuidado com a saúde e a segurança de todos, lembrando que teremos que voltar a nossa rotina no trabalho da melhor maneira possível, de forma segura.

Por isso, o Sesi Paraná reforça junto à indústria as principais orientações para evitar a contaminação e lembrar que o combate à Covid-19 é um compromisso com a saúde individual e coletiva.

O uso da máscara continua sendo instrumento fundamental para o controle da pandemia e as dicas mais importantes de uso são as seguintes:

- A máscara é individual e não deve ser compartilhada com ninguém;
- Use sempre que precisar sair de casa e lembre de levar uma reserva e uma sacola para guardar a máscara usada quando precisar trocar;
- Deve cobrir o nariz e a boca e ser usada de forma permanente no rosto, ou seja, não deve ser manipulada para o queixo ou pendurada em uma das orelhas, por exemplo;

- Com base na opinião de especialistas, a OMS e o UNICEF recomendam que crianças de até cinco anos de idade não usem máscaras como medida preventiva contra a Covid-19;
- As máscaras cirúrgicas e de tecido não são consideradas EPIs nos termos definidos na Norma Regulamentadora nº 6 – Equipamentos de Proteção Individual – e não substituem os EPIs para proteção respiratória, quando indicado seu uso;
- Máscaras cirúrgicas ou de tecido devem ser fornecidas para todos os trabalhadores e seu uso é exigido em ambientes compartilhados ou naqueles em que haja contato com outros trabalhadores ou público;

- As máscaras cirúrgicas ou de tecido devem ser substituídas, no mínimo, a cada três horas de uso ou quando estiverem sujas ou úmidas;
- As máscaras de tecido devem ser confeccionadas e higienizadas de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde, com 3 camadas;
- As máscaras de tecido devem ser higienizadas pela empresa após cada jornada de trabalho ou pelo trabalhador sob orientação da empresa, com água, sabão neutro e hipoclorito de sódio. Após estarem secas, devem ser passadas;
- A entrada de pessoas no estabelecimento somente deve ser permitida com a utilização de máscara de proteção;
- Tenha cuidado com o descarte das máscaras descartáveis. Vede a máscara com uma sacola e jogue diretamente na lixeira.

LEI 20.189 ESTADUAL

Multa de R\$ 106 até R\$ 530 para pessoas físicas.

PORTARIA 20 DO MINISTÉRIO DA ECONOMIA E PREVIDÊNCIA

Multa de R\$ 2.120 até R\$10.600 para empresas.

Quem desrespeitar as regras para controle da Covid-19 em Curitiba poderá ser multado em até R\$ 150 mil.

As infrações envolvem advertência verbal, multa entre R\$ 150 e R\$ 150 mil, embargo, interdição e cassação do alvará de localização e funcionamento do estabelecimento – projeto aprovado dia 09/12 na câmara municipal.



DICAS PRECIOSAS PARA TER UMA BOA ETIQUETA RESPIRATÓRIA

A pandemia de Coronavírus no mundo tem alertado a população para uma série de medidas e hábitos a serem tomados para evitar a contaminação pelo vírus. Uma das mais importantes formas de se prevenir é a chamada etiqueta respiratória.

A etiqueta respiratória é qualquer manobra que evite a disseminação de pequenas gotículas oriundas do aparelho respiratório e digestivo. São hábitos simples, como colocar o braço na frente da boca quando tossir ou espirrar, lavar as mãos regularmente e evitar tocar os olhos, nariz e boca, por exemplo.

De toda forma, o simples ato de lavar as mãos com frequência pode ser decisivo no combate às doenças respiratórias, como gripes, resfriados e, sobretudo, a COVID-19.

Então, fiquem atentos. A etiqueta respiratória demonstra, além de boa educação, um costume ético e pode fazer toda a diferença.

- Evitar contato físico com motoristas de táxis ou de aplicativos, pessoas nas ruas ou em ambientes sem controle de higiene;
- Evitar aperto de mãos, beijos no rosto e abraços;
- Andar com os vidros do carro abertos para arejá-lo sempre que possível;
- Evitar aglomerações e manter os ambientes ventilados;
- Colocar o braço na frente da boca quando tossir ou espirrar;

- Lavar as mãos regularmente;
- Evitar tocar os olhos, nariz e boca em ambientes públicos;

Mais importante que qualquer regra, o bom senso deve prevalecer sempre. A etiqueta respiratória é uma forma de se proteger e também de proteger os outros à sua volta.

COMO SE PROTEGER?

- Evite aglomerações de pessoas, principalmente em locais fechados;
- Lave as mãos com água e sabão por, no mínimo, 20 segundos;
- Utilize álcool gel nas mãos e incentive os colegas a utilizarem também;
- Evite tocar a mucosa do rosto, como a de olhos, boca e nariz, sem a higienização adequada;
- Limpe regularmente objetos como mouse, teclado, notebook e celular;

- Não compartilhe comida e utensílios, como copos e talheres;
- Evite o contato com pessoas doentes ou casos suspeitos.



- Orientar os trabalhadores a diminuírem o contato físico no período da pandemia;
- Manter o distanciamento mínimo de 1 metro entre trabalhadores e público;
- Para postos de trabalho inferiores a 1 metro, devem ser adotadas máscaras de tecido e divisórias impermeáveis ou fornecer proteção facial do tipo viseira plástica (face shield) ou óculos de proteção;
- Restringir o número de trabalhadores nas dependências da empresa, o limite de ocupação de elevadores, escadas e ambientes restritos, inclusive instalações

sanitárias, vestiários e refeitórios;

- A empresa deve adotar o teletrabalho quando possível;
- Evitar reuniões presenciais, utilizar outros meios de comunicação.

Sabemos que a prevenção e a mitigação dos casos são as melhores práticas para reduzirmos a proliferação do vírus nos ambientes de negócio e trabalho. Por este motivo, separamos algumas dicas de saúde para o retorno seguro após os recessos de final de ano.

- Reforce as medidas preventivas para os colaboradores antes e após o retorno (distanciamento social, etiqueta respiratória, uso de máscaras e lavagem das mãos);
- Estabeleça medidas de retorno para os grupos de risco – se possível, realize o teletrabalho;

- Crie um plano de comunicação para que os colaboradores sintomáticos e/ou contatantes de casos confirmados possam informar a empresa sem precisar ir até o local;
- Realize exames de saúde;
- Disponibilize mecanismos para verificação de temperatura na entrada da empresa e durante o horário de trabalho;
- Realize testes para Covid-19 nos trabalhadores na entrada das instalações, sempre que possível;
- Realize a mitigação dos casos;

- Estabeleça uma sala de isolamento para funcionários que apresentarem sintomas na chegada do trabalho ou durante a jornada;
- Invista em educação e na promoção de hábitos saudáveis.

COMO REALIZAR O MONITORAMENTO/MITIGAÇÃO DOS CASOS?

Sempre que algum colaborador apresentar sintomas compatíveis com Covid-19, seja caso suspeito e/ou confirmado, ou ainda for contatante de caso suspeito e/ou confirmado, ou seja, que teve contato por no mínimo 15 minutos ou esteve a uma distância inferior a 1 metro com um caso confirmado, a empresa deverá realizar busca ativa no setor e/ou empresa para identificar os colaboradores que tiveram contato próximo com o caso suspeito e/ou confirmado.



DISTANCIAMENTO SOCIAL NAS FESTAS

- A alternativa é comemorar apenas com pessoas que morem na mesma casa. Caso isso não seja possível, a reunião deve conter no máximo 10 pessoas;
- Utilize a máscara, evite o contato físico entre os convidados e lembre-se: álcool gel é fundamental;
- Para minimizar riscos, evite reuniões com pessoas de núcleos diferentes da família e, com amigos, realize reuniões virtuais;
- Idosos e pessoas com doenças crônicas descompensadas devem evitar ir a festas, pois isso aumenta o risco;
- Pessoas com sintomas e quem teve contato com algum caso confirmado de Covid-19 também deve ficar longe de festas e cumprir uma quarentena de duas semanas.

FATORES QUE AUMENTAM O RISCO DE TRANSMITIR A DOENÇA NO PERÍODO DE FESTAS

- **Alta transmissão comunitária:** estar em local com níveis altos ou crescentes de casos de Covid-19 – ou se reunir com pessoas que estiveram nele – aumenta o risco de pegar a doença;
- **Exposição durante a viagem:** aeroportos, estações de ônibus, estações de trem, transporte público, postos de gasolina e paradas de descanso são todos lugares onde os viajantes podem ser expostos ao vírus no ar e em superfícies;
- **Locais fechados:** reuniões internas, especialmente em locais com pouca ventilação, representam mais riscos do que reuniões ao ar livre;
- **Duração da festa:** encontros mais longos representam mais risco do que reuniões mais curtas;
- **Quantidade de pessoas:** O decreto 6294/2020, editado em 03 de dezembro no Governo Estadual do Paraná, estabelece, entre outras regras, a proibição de confraternizações e eventos presenciais que causem aglomerações com grupos de mais de 10 pessoas;
- **Comportamento das pessoas antes da festa:** pessoas que não seguem as regras de proteção, como distanciamento social, uso de máscaras e lavagem de mãos, além de outros

comportamentos de prevenção, oferecem mais riscos às outras do que as que seguem;

- **Comportamento das pessoas durante a festa:** reuniões que seguem as medidas preventivas oferecem menor risco do que as que não seguem os protocolos.

DURANTE A FESTA:

- **Ao fazer refeição:** Lave as mãos com água e sabão, ou higienize-as com álcool em gel a 70%. Mantenha o uso da máscara e só a retire quando estiver sentado à mesa, pronto para se alimentar. Ao retirá-la, guarde-a cuidadosamente, prestando atenção para não tocar na parte interna, e coloque-a dentro

de um saco plástico limpo se ela estiver em condições de reutilização. Após finalizar a sua refeição, lave as mãos e só então recoloque a máscara no rosto. E caso não vá mais utilizar a máscara, jogue-a nas lixeiras dos banheiros.

- **Uso de elevadores:** Sempre que possível, escolha usar a escada. Se não for possível, ao utilizar o elevador, evite contato direto com os botões e pressione-os com um lenço limpo ou até mesmo com o cotovelo. O uso do elevador deverá ser individual, isso quer dizer, um de cada vez, dando prioridade sempre para os idosos, gestantes e pessoas com necessidades especiais ou físicas. Sempre higienizar as mãos antes e depois de utilizá-lo.

- **Uso de escadas:** Antes de subir e descer escadas, higienize as mãos para que você possa se apoiar no corrimão e se locomover com mais segurança. Mantenha a higienização dos corrimãos com maior frequência, mas é imprescindível a higienização das mãos após tocar nos mesmos.

NO TRAJETO:

- **Deslocamento com transporte público:** Procure evitar o transporte público em horários de pico. Ao andar de ônibus, mantenha as seguintes medidas:
- Higienize as mãos com álcool em gel a 70%;

- Antes de entrar no ônibus, coloque a sua máscara;
- Procure manter distância mínima de 2 metros entre você e as outras pessoas. Inclusive, se for sentar, procure não o fazer ao lado de outra pessoa;
- Procure manter-se próximo à janela do ônibus e mantenha-a aberta, sempre que possível, durante o trajeto;
- Ao sair, continue usando a máscara e higienize novamente as mãos com álcool em gel a 70% ou, se possível, lave-as com água e sabão.

- **Deslocamento com veículo próprio:**
Higienize as mãos antes de entrar no carro. Reforce a higienização do volante, das janelas, do câmbio, das portas e de todas as outras partes que são usualmente manuseadas para manter o veículo sempre desinfetado. Ainda que ninguém mais dirija o seu carro, se ao embarcar suas mãos estiverem contaminadas você estará correndo risco.



- Evite ao máximo tocar desnecessariamente em qualquer área do carro, bem como levar as mãos ao rosto durante o trajeto. Assim que descer, lave as mãos o mais rápido possível.
- Peça ao motorista que os vidros fiquem abertos, caso entre em um carro com os vidros fechados e o ar-condicionado ligado, peça que o motorista abaixe os vidros. De qualquer maneira, você é o cliente e a preferência é sua.
- Evite conversas desnecessárias, mesmo que você seja bem sociável. É claro que isso não significa ser antissocial ou mal-educado, mas

falar muito aumenta o risco de contaminação por gotículas no ar.

- Evite viagens compartilhadas, algumas empresas já suspenderam essa opção de viagens durante a pandemia do coronavírus, mas pode ser que outros aplicativos ainda permitam essa modalidade.

Com os cuidados necessários, é possível se locomover em situações que exigem isso. Lembre-se sempre de que essas medidas vão proteger você e todos à sua volta.

COMO REALIZAR O MONITORAMENTO/MITIGAÇÃO DOS CASOS?

- A organização deve afastar imediatamente os trabalhadores das atividades laborais presenciais, por 14 dias, nas seguintes situações: casos confirmados de COVID-19, casos suspeitos de COVID-19 e/ou contatantes de casos confirmados de COVID-19, contados a partir do último dia de contato entre contatantes e confirmados;
- Casos graves, ou seja, com febre e/ou falta de ar, deverão procurar atendimento médico;
- Importante também reforçar a comunicação entre os colaboradores e reavaliar as medidas de prevenção indicadas, como orientação sobre a infecção por Covid-19, deixar

disponíveis cartazes informativos, instruções de higiene e etiqueta respiratória, reforçar a higienização em superfícies e locais de uso comum, não compartilhar objetos pessoais (por exemplo, copos e canetas) e manter os ambientes ventilados.

- Se possível, realize o telemonitoramento do colaborador por um profissional da saúde de 2 em 2 dias para acompanhar a evolução da doença e a situação das pessoas que residem no mesmo ambiente;
- Realize exames de saúde para monitorar virtualmente os funcionários isolados por exposição de membro da família;

- A organização deve manter registro atualizado, à disposição dos órgãos de fiscalização, com informações dos trabalhadores por faixa etária e condições clínicas de risco para desenvolvimento de complicações que podem estar relacionadas a quadros mais graves de COVID-19, incluindo dados como casos suspeitos, casos confirmados, trabalhadores contatantes afastados e medidas tomadas para a adequação dos ambientes de trabalho para a prevenção da COVID-19.

Deve-se preservar o sigilo das informações, não devendo ser especificada a doença.



POR QUE REALIZAR TESTES RÁPIDOS E/OU PCR NOS COLABORADORES OU FAMILIARES?

- Identificação e rastreabilidade dos casos suspeitos, confirmados e/ou contantes de casos confirmados, com o objetivo de mitigar os casos e a propagação do vírus SARS-CoV2;
- Proporcionar o monitoramento da saúde ocupacional para nortear as tomadas de decisão;
- Evitar a sobrecarga do sistema de saúde local, e também o contato com o ambiente possivelmente contaminado dos hospitais.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE TESTE RÁPIDO E PCR?

Teste Rápido: Identifica o contato prévio com o vírus por meio dos anticorpos IGM e IGG, através da análise de uma gotícula de sangue. É indicada a realização a partir do 7º dia do aparecimento dos sintomas ou da data do “contágio”; é possível identificar quem nunca esteve ou já esteve em contato com o vírus ou mesmo quem está contaminado.

RT-qPCR: Identifica a presença do RNA do coronavírus na amostra de secreção nasofaríngea e/ou orofaríngea do paciente. É indicada a realização da coleta até o 7º dia do início dos sintomas ou da data do “contágio”, sendo recomendada entre o 3º e 5º dia.



- Cientistas dos Estados Unidos, de universidades e do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), desenvolveram o estudo Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1, identificando a sobrevivência do vírus em várias superfícies: aço inoxidável – 3 dias; plástico – 3 dias; papelão – 1 dia; cobre – 4 horas.
- A desinfecção e limpeza devem abranger todos os possíveis locais que podem estar com o coronavírus presente, incluindo chão, maçanetas, corrimão, interruptores de luz, superfícies de móveis, chaves, embalagens de produtos etc.
- No caso de utensílios e objetos, a limpeza com água e sabão é considerada eficiente para a descontaminação do coronavírus.
- Quando essa limpeza não for possível, é necessário então o uso de desinfetantes, como o álcool etílico nas formas líquida e em gel a 70%, além de hipoclorito de sódio, quaternários de amônio e compostos fenólicos.

Ministério da Saúde

Anvisa

ANS

SESA

Portaria Conjunta nº20, de 18/06/2020

GERÊNCIA EXECUTIVA DE SEGURANÇA E SAÚDE PARA INDÚSTRIA - SESI NO PARANÁ

ROSÂNGELA ISOLDE FRICKE

Gerente Executiva de Segurança e Saúde para Indústria

JULIANA DANIELLE CIPRIANI PRESIAZNIUK

Coordenadora de Segurança e Saúde para Indústria

DANIELLE DE LARA

Coordenadora de Processos

ALESSANDRA ROLIM PESCOSOLIDO | MARIANO ALBERICHI

Engenheiros de Segurança no Trabalho - Sesi no Paraná

ALINE GOMIDES DA SILVA

Enfermeira do Trabalho - Sesi no Paraná

DIAGRAMAÇÃO E REVISÃO

Gerência de Marketing



Sistema
Fiep



SESI

