

PREVENÇÃO À COVID-19



Orientações para retorno às atividades presenciais após o distanciamento social



INMETRO

PREVENÇÃO À COVID-19

Orientações para retorno às atividades presenciais após o distanciamento social



Para minimizar os riscos de transmissão da Covid-19 no retorno das atividades presenciais, todos devem respeitar os protocolos de convivência, higiene e distanciamento.

O retorno será gradual, conforme orientação específica que será enviada pelo Comitê para Acompanhamento e Enfrentamento da Pandemia do Covid-19.

Além dos protocolos de prevenção, ao final desta cartilha você encontrará também informações para aqueles que apresentarem sintomas ou testarem positivo para Covid-19.

Fique atento às dicas. Elas valem para todos que trabalham no Campus do Inmetro em Duque de Caxias/RJ e, no que couber, também àqueles que atuam nas unidades do Rio Comprido e de Brasília e nas Superintendências de Goiás e Rio Grande do Sul.

Se tiver dúvidas, entre em contato pelo
e-mail comitecovid@inmetro.gov.br

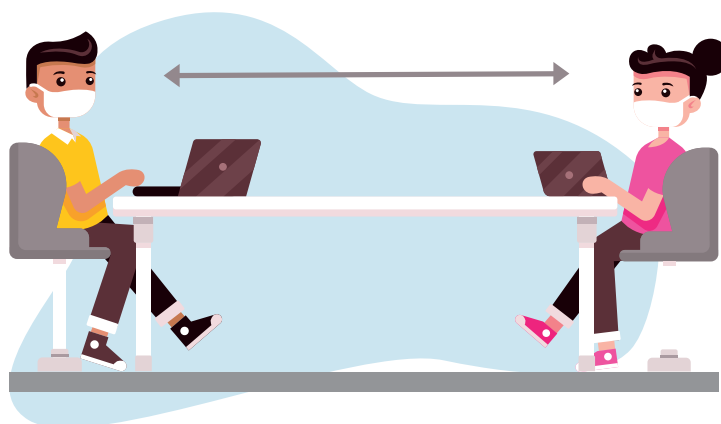
ÔNIBUS E VANS:

- Utilize máscara de proteção durante toda a viagem.
- Higienize as mãos com o álcool em gel antes e depois de entrar nos veículos.
- Sempre que possível, sente-se sozinho.



DISTANCIAMENTO NO AMBIENTE DE TRABALHO:

- Garanta que seu posto de trabalho esteja a uma distância mínima de 1,5 metro dos demais.
- Não mantenha contatos físicos, como abraço e aperto de mão.
- Evite aglomerações nas salas, corredores e banheiros.
- Quando houver a necessidade de proximidade a outras pessoas, mantenha a distância mínima de 1,5 metro.
- Evite o uso dos elevadores. Se for estritamente necessário, utilize uma pessoa por vez.



Máscara de proteção:



- O uso é obrigatório, incluindo as seguintes situações:

- * nos ônibus e vans;
- * no acesso e circulação pelo interior do Campus;
- * durante o trabalho em ambientes em que há a presença e proximidade de outras pessoas;
- * durante a circulação nos corredores dos prédios;
- * durante o trabalho em atividades externas e em instalações de terceiros.

- Antes de colocar a máscara, higienize as mãos.
- Enquanto estiver usando, evite tocar a superfície da máscara.
- Retire a máscara removendo as tiras elásticas por trás da orelha.
- Coloque a máscara usada dentro de uma sacola plástica e feche.
- Após tocar ou descartar a máscara, higienize as mãos.
- Durante o dia de trabalho, substitua a máscara por outra, quando estiver úmida ou suja.
- Em casa, lave suas máscaras de tecido antes de utilizar novamente.
- No caso de máscaras descartáveis, coloque-as dentro de um saco plástico e jogue-as na lixeira após o uso.

Ventilação dos ambientes:

- Se possível, mantenha o ambiente aberto e ventilado.

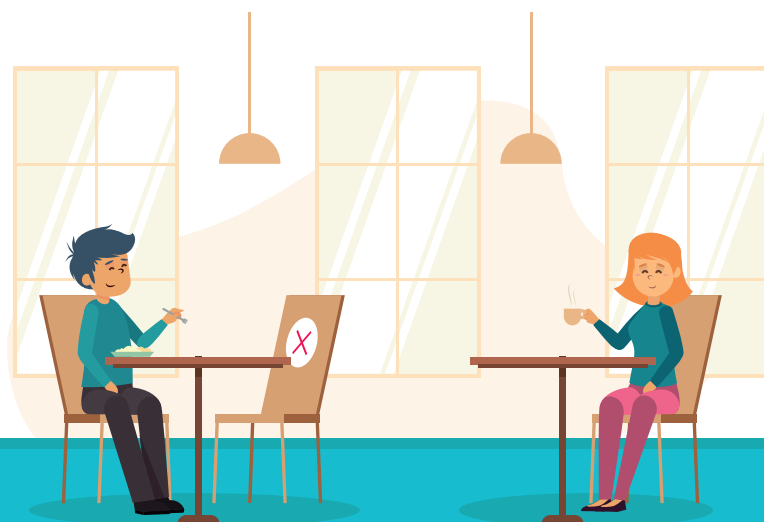
Reuniões:

- As reuniões devem se restringir aos casos **absolutamente** necessários e com a menor quantidade possível de participantes. Deve ser garantido, ainda, que o espaço físico permita o distanciamento de no mínimo 1,5 metro entre eles.
- Dê preferência ao uso de telefone e ferramentas digitais de comunicação para realizar as reuniões.
- Reuniões externas também devem se restringir ao absolutamente necessário e, ainda, devem ser **expressamente autorizadas** pelo chefe da respectiva UP.
- Continua suspensa a realização de qualquer tipo de evento com mais de 15 participantes.



Refeição no restaurante:

- Em Duque de Caxias/Xerém, opte por almoçar no restaurante que fica dentro do Campus do Inmetro, onde os protocolos de segurança estão sendo disseminados.
- Entre usando a máscara de proteção.
- Higienize as mãos antes de se servir.
- Mantenha distância mínima de 1,5 metro na fila.
- Evite conversar enquanto estiver se servindo.
- Sente-se em mesas que não estão ocupadas por outras pessoas. Se não for possível, respeite a distância mínima de 1,5 metro.
- Não se sente na frente de outra pessoa, prefira ocupar o espaço ao lado.
- Só depois de estar sentado à mesa, retire a máscara, com cuidado, e guarde-a em uma sacola plástica.
- Permaneça no restaurante somente o tempo necessário para fazer a refeição.

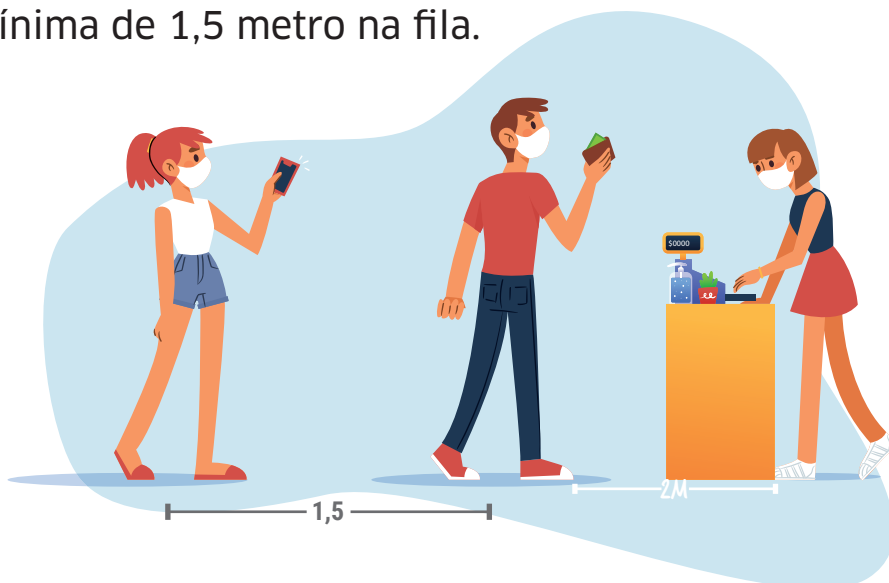


Refeição na cantina do Prédio 06:

(Campus do Inmetro)

- Mantenha distância mínima de 1,5 metro na fila.

- Permaneça na cantina somente o tempo necessário para fazer a refeição.



Refeição na copa dos prédios:

- Organize os horários entre os usuários, a fim de evitar aglomeração.
- Retire a máscara com cuidado e guarde-a em uma sacola plástica.
- Evite conversar enquanto estiver comendo.
- Sente-se a uma distância mínima de 1,5 metro das demais pessoas.
- Permaneça na copa somente o tempo necessário para fazer a refeição.

Visitas às instalações do Inmetro:

- Permanece vedada a presença de visitantes às instalações do Inmetro, salvo se previamente autorizada pelo presidente mediante justificativa do chefe da UP interessada.

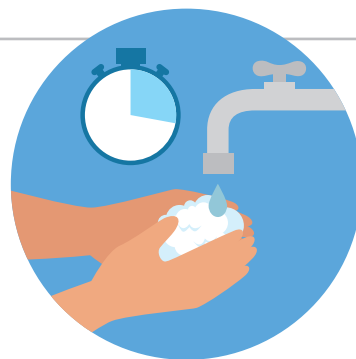
Viagens aéreas:



- As viagens aéreas **nacionais** devem se restringir ao **absolutamente necessário**, cabendo aos chefes de UP avaliarem a imprescindibilidade antes que sejam registradas no sistema SCDP.
- As viagens aéreas **internacionais permanecem suspensas**. Em casos excepcionais, cabe ao chefe da UP interessada obter autorização do presidente do Inmetro antes que a viagem seja solicitada no sistema SCDP.

Higienização das mãos:

- Higienize frequentemente as mãos com água e sabão, inclusive ao chegar e antes de sair do local de trabalho.



Álcool em gel:

- Higienize frequentemente as mãos com álcool em gel nas situações em que o uso de água e sabão não for a opção. Para isso, estão sendo instalados vários dispensers pelos prédios e pelas áreas comuns do Campus de Inovação e Metrologia.
- Utilize o álcool em gel para higienizar regularmente a superfície do celular, telefone fixo, maçanetas e objetos de uso comum.



Outras orientações:

- Evite tocar os olhos, boca e nariz.
- Evite o compartilhamento de objetos, especialmente aqueles de uso pessoal.
- Evite tocar em objetos de uso comum como portas, maçanetas, corrimão, etc.
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o cotovelo flexionado ou use lenço e o descarte em seguida.
- Utilize lenço descartável para a higiene nasal.



Recomendações para o ambiente domiciliar:

- Mantenha os ambientes ventilados.
- Tire os sapatos fora de casa e higienize-os imediatamente.
- Não toque em nada antes de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel.
- Tome banho assim que chegar, sempre que possível.
- Ao entrar, higienize o celular, chave, óculos, etc.
- Caso haja convivência com pessoas do grupo de risco, reforce os cuidados: não compartilhe objetos como toalhas e talheres e higienize diariamente superfícies de alto contato e o banheiro.



Atenção!

Em caso de sintomas similares aos da Covid-19, como, febre, tosse, mialgia (dor pelo corpo) ou dificuldades respiratórias, **não compareça ao Inmetro!** Essa é uma doença contagiosa e a conduta de todos tem que ser responsável. Nesses casos:

- ⦿ Procure atendimento médico em unidade de saúde pública ou privada.
- ⦿ Em caso de realização do teste para a Covid-19, permaneça em casa até que seja emitido o resultado do exame.
- ⦿ Recomenda-se o afastamento, pelo período de 14 dias, dos trabalhadores que tiveram contato, no ambiente de trabalho, com aquele contaminado com a Covid-19. O mesmo se aplica aos trabalhadores que coabitam com pessoas que apresentem sintomas ou confirmação de Covid-19.
- ⦿ É imprescindível, em quaisquer casos, que o Sesao seja informado para o monitoramento da área. Essa comunicação deve ser feita da seguinte maneira:
 - **Servidores:** comuniquem a chefia imediata.
 - **Empregados terceirizados:** comuniquem o supervisor/fiscal do contrato.
 - **Estagiários:** comuniquem o Secac.
 - **Bolsistas e alunos:** comuniquem o responsável no Cicma.
- ⦿ Todos esses casos devem ser devidamente remetidos ao Sesao por parte do responsável que recebeu a comunicação.

Em caso de teste positivo para a Covid-19:

- Retorne ao trabalho somente com autorização médica, após o período de afastamento recomendado.
- Se, ao término do período de afastamento recomendado pelo médico persistirem os sintomas, procure novamente o atendimento de saúde.

