

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO E ORIENTAÇÕES SOBRE COVID-19 PARA TRABALHADORES E TRABALHADORAS

**Se estiver com sinais e sintomas da COVID-19** ou se teve contato com pessoas infectadas, **procure atendimento na unidade de saúde mais próxima de sua residência.**

- > Fique isolado(a) por 14 dias, o mais afastado(a) possível das outras pessoas de sua casa ou do alojamento coletivo em que estiver instalado(a).
- > Comunique à empresa onde você trabalha por meio de telefone ou canais de atendimento eletrônico.

- > Sua remuneração deve ser mantida durante o período de afastamento.
- > Após o período de isolamento, se não apresentar sintomas, procure o serviço médico do seu município ou da empresa para um retorno seguro ao trabalho.

## Fique **ATENTO(A)** a estes sinais e sintomas:



Febre



Tosse



Calafrios



Dor de garganta



Dor de cabeça



Coriza



Falta de ar ou dificuldade para respirar



Perda de paladar ou olfato

## Também **PODERÁ** sentir:

- > Dor muscular
- > Cansaço ou fadiga
- > Congestão nasal
- > Diarreia



**Use uma máscara de tecido ou cirúrgica sobre a boca e o nariz enquanto estiver no local de trabalho ou em público, inclusive no transporte.**

- > Vista sua máscara justa ao rosto, porém de forma confortável, ajustando-a nas laterais.
- > Ao retirar a máscara, evite tocar nos olhos, nariz ou boca e lave as mãos imediatamente.
- > Lave ou substitua a máscara após o uso.
- > Substitua a máscara quando estiver úmida ou suja.
- > Tente manter uma distância de 1 metro das outras pessoas, mesmo se estiver usando uma máscara de tecido.
- > Continue usando o equipamento de proteção individual (EPI) exigido para o seu trabalho normal.
- > Nunca compartilhe o uso de EPI ou de máscaras de tecido ou cirúrgica com colegas de trabalho durante as atividades.

## Procedimentos **CORRETOS** para colocação de máscaras de proteção:



FONTE: ANVISA - MINISTÉRIO DA SAÚDE

### Procure manter uma distância mínima de 1 metro das outras pessoas no seu trabalho e em público, inclusive no transporte:

- > Evite ficar perto de outras pessoas no transporte, em vestiários, refeitórios, áreas de descanso, corredores, escadas, elevadores e entradas e saídas;
- > Evite abraços, beijos, apertos de mão e conversações desnecessárias;
- > Mantenha-se afastado(a) de outras pessoas enquanto fala;
- > Não compartilhe toalhas, produtos de uso pessoal, bebidas ou alimentos com colegas de trabalho;
- > Evite tocar superfícies de contato frequente, como botões de elevador, maçanetas e corrimãos;
- > Se no posto de trabalho fixo não for possível manter a distância mínima de um metro, além do uso da máscara de tecido ou cirúrgica;
  - » verifique a existência de divisórias impermeáveis para separação de outros postos de trabalho ou do público; ou
  - » utilize proteção facial (face shield) do tipo viseira plástica ou óculos de proteção com fechamento lateral.

### Não toque seus olhos, nariz, boca ou rosto:

- > Com as mãos não lavadas;
- > Enquanto estiver usando luvas;
- > Ao ajustar ou retirar a máscara do rosto ou os óculos de segurança ou proteção facial (face shield).

### Lave suas mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou use um sanitizante para mãos à base de álcool que contenha pelo menos 70% de álcool:

- > Antes e depois dos turnos e pausas do trabalho;
- > Após assoar o nariz, tossir ou espirrar;
- > Após usar o banheiro;
- > Antes de comer;
- > Antes e após preparar refeições;
- > Após colocar, tocar ou retirar a máscara de tecido ou cirúrgica, óculos ou proteção facial (face shield).



## Cubra o rosto ao tossir e espirrar:

- > Cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com a parte interna do cotovelo
- > Jogue os lenços usados no lixo
- > Lave suas mãos ou use sanitizante para mãos logo após espirrar ou tossir



## Lembre-se:



- > Quando possível, ajude a promover a ventilação natural no local de trabalho ou aumentar ao máximo o número de trocas de ar dos recintos, trazendo ar limpo do exterior;
- > Evite o uso de ar condicionado. Quando este for necessário, nunca deve ser utilizado no modo de recirculação do ar;
- > Se utilizar vestimentas e equipamentos de trabalho, quando da sua retirada, a máscara deve ser removida por último, para evitar ao máximo contato e contaminação;
- > Ao consumir água de bebedouros, utilize somente copo descartável.

## Trabalhadores de grupo de risco



Devem receber atenção especial, priorizando-se sua permanência na residência em teletrabalho ou trabalho remoto ou, ainda, em atividade ou local que reduza o contato com outros trabalhadores e o público, quando possível.

## Pertence ao grupo de risco o(a) trabalhador(a) com:

- > 60 anos de idade ou mais; e/ou
- > condição clínica de risco para desenvolvimento de complicações da COVID-19:
  - » cardiopatias graves ou descompensadas (miocardiopatias, insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, hipertensão arterial sistêmica);
  - » pneumopatias graves ou descompensadas (portadores de asma moderada/grave, Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica - DPOC);
  - » imunossupressão e imunodepressão;
  - » doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
  - » diabetes Mellitus, conforme juízo clínico;
  - » neoplasias malignas (exceto câncer não melanótico de pele);
  - » doença maligna hematológica;
  - » gestação.