



Guia



TODOS cuidam de TODOS

Plano de retomada ao trabalho pós-quarentena.



A QUARENTENA PASSA, OS BONS HÁBITOS FICAM.

Sabe toda aquela proteção que você está dando à sua família desde o início da quarentena? Chegou a hora de oferecer a todo mundo.

Preparamos este guia para ajudá-lo a entender como voltar às atividades sem deixar de proteger a saúde dos seus colaboradores.

Faça parte desse movimento!

ÍNDICE

Definição das regras para o retorno	4
Sugestão de regras de convivência	6
Agentes de Saúde	7
Preparação do ambiente de trabalho	8
Nova rotina da empresa	10
Colocando a máscara: como orientar os seus colaboradores	12
Ida ao trabalho: como orientar os seus colaboradores	14
No ambiente de trabalho: como orientar os seus colaboradores	15
Na saída do trabalho: como orientar os seus colaboradores	16
Ao chegar em casa: como orientar os seus colaboradores	17

Definição das regras para o retorno

1.

Manutenção do home office sempre que possível.



2.

Grupo de risco deve permanecer em casa:

- Acima de 60 anos.
- Doenças crônicas (hipertensão arterial sistêmica, diabetes, obesidade etc.).
- Gestantes.
- Sintomáticos gripais.
- Teve sintomas gripais nos últimos 30 dias.



3.

Escala de colaboradores para contingente que não supere capacidade do layout de 1 colaborador a cada 15 m².

4.

Reuniões presenciais devem ser suspensas.

5.

Estabelecer grupos com diferentes jornadas para:

- Horário de entrada.
- Horário de almoço.
- Horário de saída.
- Intervalos de ao menos 30 minutos entre os grupos.

6.

Acesso e utilização dos elevadores:

- Estabelecer capacidade máxima de ocupantes.
- Se possível, restringir andares de acesso de cada elevador.

Ex.: elevador 1 só vai para o 3º e 4º andares.

7.

Pensando na segurança da sua equipe, sempre verificar e fazer respeitar o período de afastamento domiciliar determinado para os colaboradores com suspeita de COVID-19, bem como a alta para o trabalho, com relatório e atestado pertinentes para os colaboradores que precisaram de tratamento hospitalar.

8.

Estabelecer regras de convivência entre os colaboradores, de forma a preservar o cuidado entre eles.



Sugestões de regra de convivência



- O colaborador não deve ir ao trabalho caso apresente sintomas gripais. É fundamental que ele informe ao seu superior e ao núcleo de acompanhamento de colaboradores.



- Usar máscara 100% do tempo na locomoção até chegar ao trabalho e também nas áreas internas da empresa.



- Higiene pessoal e do ambiente de trabalho.



- Não receber pessoas externas sob hipótese alguma.



- Não fazer reunião presencial sob hipótese alguma.



- Evitar se deslocar entre os andares (quando necessário, priorizar as escadas).



- Praticar os fluxos de segurança.



- Respeitar as escalas de trabalho.



- Respeitar os horários de entrada e saída.

Agentes de Saúde

Sugerimos escolher, dentre os colaboradores, **Agentes de Saúde** em todos os andares. A equipe de Medicina Ocupacional pode ser um aliado nesse assunto.

Os Agentes de Saúde auxiliarão na fiscalização dos seguintes pontos:



- Chegada ao trabalho.



- Troca e uso de máscaras.



- Higiene pessoal.



- Minuto álcool gel.



- Escalas de lanche e almoço.



Preparação do ambiente de trabalho



Álcool gel

- Instalar dispenser na entrada e em todos os andares.



Material para limpeza da estação

- Disponibilizar álcool 70% e toalhas descartáveis.



Layout

- 1 colaborador a cada 15 m².
- Instalação de barreiras físicas, caso necessário.



Sanitários

- Portas abertas.
- Apenas 1 colaborador por vez.



Refeitórios

- É sugerido fechamento total.



Quadro de avisos

- Colocar as informações importantes de sintomas, o que fazer e lembretes de higiene.





Limpeza de estação de trabalho

- Álcool 70% e toalha descartável.



Mural de avisos

- Informações sobre sintomas e lembretes de prevenção.



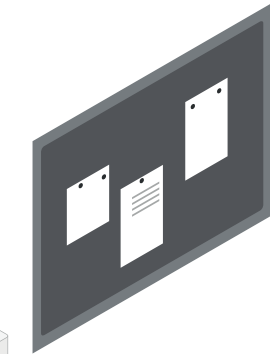
Distanciamento físico

- 1 colaborador a cada 15 m²



Sanitários

- Portas abertas.
- Não retirar a máscara e procurar respeitar um usuário por vez.



Elevador

- Álcool gel.



Nova rotina da empresa

Veja o passo a passo de um dia de trabalho com toda a proteção necessária:



1.

A **equipe de manutenção** e os **Agentes de Saúde** devem chegar 30 minutos antes do início da primeira jornada para reabastecer os materiais de higiene e checar sinalizações.

2.

O colaborador chega ao prédio de **máscara**. Somente colaboradores **daquele horário** de início da jornada entram no ambiente fechado da empresa.

3.

O **Agente de Saúde** afere a **temperatura na entrada**.

4.

A fila do elevador necessariamente apresenta as demarcações de **2 metros de distância** entre os colaboradores.





5.

Em cada viagem de elevador, respeitar o **limite máximo de ocupantes** estabelecido. Deve-se observar a restrição dos andares, se for o caso.

6.

Higienização das mãos com álcool gel.

7.

Higienização das estações de trabalho pelo colaborador antes de iniciar as atividades.

8.

A **cada 1 hora**, os colaboradores fazem uma **pausa para a higienização** das mãos com álcool gel.



Colocando a máscara:

como orientar os seus colaboradores

Antes mesmo de sair de casa, os colaboradores devem colocar a máscara no rosto (descartável ou de pano caseira). A utilização da máscara passou a ser obrigatória em alguns estados e não só em transporte público.

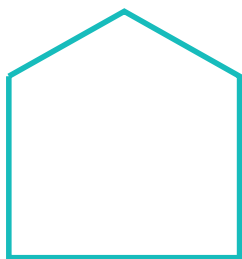


Veja as principais recomendações de uso:

- Antes de tocar na máscara, limpar as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão.
- A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada com familiares.
- Verificar se a máscara está rasgada ou com buracos.
- Conferir se o lado correto da máscara está voltado para fora.
- Puxar a parte inferior da máscara para que ela cubra a boca e o queixo.
- Encaixar a tira na orelha ou amarrar com segurança para minimizar o espaço vazio entre o rosto e a máscara.
- Utilizar 1 máscara por turno de trabalho. Se a máscara ficar úmida, substituir por uma nova máscara limpa e seca ou trocar a cada 4 horas.



- 
- Enquanto a máscara estiver sendo usada, ela não deve ser tocada.
 - Após o uso, é preciso retirar a máscara sem tocar na frente.
 - Higienizar as mãos depois de tocar ou descartar a máscara. Para isso, é necessário um higienizador de mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lavar as mãos com água e sabão.



No caso de máscara descartável:

Além das recomendações citadas, é importante:

1. Descartar a máscara em uma lixeira fechada imediatamente após o uso.
2. Nunca reutilizá-la. A máscara é descartável.

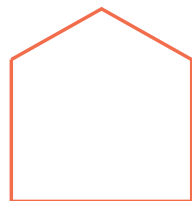
No caso de máscara de pano caseira:

Além das recomendações citadas, é importante:

1. Após utilizar a máscara facial de pano, deixá-la de molho em um recipiente com água e água sanitária por 30 minutos. Bastam 10 ml de água sanitária para cada 500 ml de água potável. Depois, é só lavar com água e sabão e passar com ferro.
2. É importante ter máscaras na quantidade adequada à sua rotina, levando em consideração as recomendações de uso. Ou seja, realizar a troca a cada 4 horas ou caso fique úmida. Cada pessoa em casa também deve possuir máscaras o suficiente, assim uma pode ser utilizada enquanto as demais estiverem sendo higienizadas.

Ida ao trabalho:

como orientar os seus colaboradores



Como colaboradores podem ir ao trabalho com proteção?

Suas instruções são fundamentais para os colaboradores realizarem as atividades com segurança. Confira o passo a passo e oriente-os sobre como proteger a saúde de todos como se fossem da sua família.



Higienizar as mãos, colocar a máscara segurando somente as alças laterais, calçar os sapatos fora de casa, chamar o elevador (se residir em apartamento) e entrar se estiver vazio.



No caminho, manter distância de pelo menos **1 metro** das demais pessoas e **evitar tocar qualquer coisa no transporte público** com as mãos. Também é importante **evitar o uso de dinheiro**.



Chegar ao trabalho de máscara.



Cada um deve entrar no hall/na empresa somente **em seu próprio horário de entrada**.



É fundamental que todos permitam que sejam praticadas as **medidas preventivas definidas pela sua empresa**.



Usar o elevador conforme as regras que foram definidas pela empresa.



Na fila do elevador, manter **2 metros de distância** dos demais colegas.



Higienizar as mãos com **álcool gel**.



Higienizar a baia de trabalho antes de iniciar as atividades.

No ambiente de trabalho:

como orientar os seus colaboradores



Nas estações de trabalho

- Cada um deve organizar e limpar o seu próprio local de trabalho antes de iniciar as atividades.
- Não compartilhar utensílios de trabalho com outros colegas, principalmente canetas.
- Higienizar as mãos após mexer com papel.
- Fazer pausas de hora em hora para higienizar as mãos.
- Trocar a máscara a cada 4 horas.



No banheiro

- Manter o distanciamento e respeitar o uso de apenas uma pessoa por vez.
- Não tirar a máscara.
- Higienizar as mãos antes e depois.



Na hora do lanche ou almoço

- Respeitar a escala de almoço.
- Higienizar as mãos antes e após as refeições.
- Respeitar as regras de distanciamento também no horário das refeições.
- Higienizar a estação de trabalho ou local que utilizar antes e após a refeição.
- Trocar a máscara após o almoço.



Caso alguém se sinta mal ou tenha familiar com suspeita de COVID-19

- Avisar o superior imediato e entrar em contato com o Disque Atendimento Médico para orientação antes de comparecer ao Pronto Atendimento.



Na saída do trabalho:

como orientar os
seus colaboradores

Faça parte desse movimento!
A quarentena passa,
os bons hábitos ficam.



Respeitar as regras de saída do trabalho definidas.



Manter distância de 2 metros dos colegas.



Seguir as **regras de uso** dos elevadores.



Usar álcool gel ao sair do elevador.



Utilizar a máscara no transporte que
utilizar **até chegar em casa.**



Ao chegar em casa:

como orientar os seus colaboradores



Retirar os sapatos na porta de casa e os higienizar em seguida.



Retirar as roupas e as colocar em um saco plástico.



Higienizar os utensílios pessoais, como óculos, celulares, bolsas e carteiras.



Higienizar sacolas ou outras embalagens trazidas de fora.



Retirar a máscara e a higienizar em seguida.



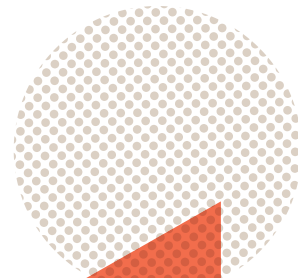
Tomar banho, lavando a cabeça.



Depois disso, acessar as áreas comuns de casa.



Agora sim cada um pode abraçar a sua família em segurança!





saolucassaude.com.br/duvidas-coronavirus

Responsável pelo conteúdo:
Dr. Rodolfo Pires de Albuquerque
CRM: 40.137