



---

## **PREPARANDO O LOCAL DE TRABALHO PARA O PREVENIR TRANSMISSÃO DE VIRUS DE DOENÇAS INFECCIOSAS, INCLUINDO CORONAVIRUS.**

### **Alguns motivos para aderir às ações desta cartilha:**

- Redução do absenteísmo médico nas empresas.
- Manutenção da produtividade da empresa em caso de surtos de infecções disseminadas por vias respiratórias.
- Contribuir para conter a disseminação do coronavírus e outros surtos em nosso país.
- Preservar a saúde dos funcionários, familiares e todos os envolvidos.
- Incentivar a disseminação de conhecimento e bons hábitos para prevenção de doenças infecciosas transmitidas pelas vias respiratórias.

### **Este documento fornece conselhos sobre:**

1. Maneiras simples de impedir a propagação do COVID-19 no seu local de trabalho
2. Como gerenciar os riscos do COVID-19 ao organizar reuniões e eventos
3. Pontos a considerar quando você e seus funcionários viajam
4. Preparando seu local de trabalho, caso o COVID-19 chegue à sua comunidade
5. Simplesmente evite a propagação de COVID-19 em seu local de trabalho

As medidas de baixo custo abaixo ajudarão, além de evitar a propagação do coronavírus, também evitar a propagação de outras infecções em seu local de trabalho, como resfriados, gripes e doenças gastrointestinais, e protegerão seus clientes, contratados e funcionários.

Todos devem essas recomendações sem atraso, mesmo que o COVID-19 não tenha chegado às comunidades onde a sua empresa opera.

As medidas recomendadas aqui já podem reduzir os dias úteis perdidos devido a doenças e interromper ou retardar a disseminação do COVID-19, se chegar a um dos seus locais de trabalho.

## INTRODUÇÃO

A Doença do Coronavírus 2019 (COVID-19) é uma doença respiratória causada pelo vírus SARS-CoV-2.

Ela se espalhou da China para muitos outros países ao redor do mundo, incluindo os Estados Unidos.

Dependendo da gravidade dos impactos internacionais do COVID-19, as condições de surto - incluindo as que atingem o nível de uma pandemia - podem afetar todos os aspectos da vida cotidiana, incluindo viagens, comércio, turismo, fornecimentos de comida e os mercados financeiros.

Para reduzir o impacto das condições de surto do COVID-19 nas empresas, trabalhadores, clientes e no público, é importante que todos os empregadores se planejem agora o COVID-19. Para os empregadores que já se planejaram para pandemias de influenza, o planejamento do COVID-19 pode envolver a atualização dos planos para lidar com riscos de exposição específicos, fontes de exposição, rotas de transmissão e outras características únicas do SARS-CoV-2 (isto é, em comparação com os vírus da gripe pandêmica).

Os empregadores que não se prepararam para eventos de pandemia devem preparar para si mesmos e para seus trabalhadores com a maior antecedência possível, o possível agravamento das condições do surto. A falta de planejamento de continuidade pode resultar em uma cascata de falhas, uma vez que os empregadores tentam enfrentar os desafios do COVID-19 com recursos insuficientes e trabalhadores que podem não ser adequadamente treinados para os trabalhos que podem ter que executar em condições de pandemia.

Parte desta cartilha foi preparada com base nos documentos fornecidos pela Administração de Segurança e Saúde Ocupacional (OSHA, Occupational Safety and Health Administration), que desenvolveu orientações de planejamento do COVID-19 com base nas práticas tradicionais de prevenção de infecções e higiene industrial. Ela foca na necessidade de os empregadores implementarem controles de engenharia, administrativos e de práticas de trabalho e equipamentos de proteção individual (EPI), bem como considerações para fazer isso.

Os empregadores e trabalhadores devem usar esta orientação de planejamento para ajudar a identificar os níveis de risco nas preparações do local de trabalho e determinar quaisquer medidas de controle apropriadas a serem implementadas. Podem ser necessárias orientações adicionais quando mudarem as condições do surto de COVID-19, inclusive quando estiverem disponíveis novas informações sobre o vírus, sua transmissão e impactos.

---



## **COMO UM SURTO DO COVID-19 PODE AFETAR OS LOCAIS DE TRABALHO:**

Semelhante aos vírus da gripe, o SARS-CoV-2, o vírus que causa o COVID-19, tem o potencial de causar extensos surtos. Sob condições associadas à disseminação generalizada de pessoa para pessoa, várias áreas do país podem sofrer impactos ao mesmo tempo. Na ausência de uma vacina, um surto também pode ser um evento prolongado. Como resultado, os locais de trabalho podem enfrentar:

- **Absenteísmo:** Os trabalhadores podem ter que se ausentar, pois estão doentes; serão os cuidadores de familiares doentes; serão os cuidadores das crianças se as escolas ou creches forem fechadas; terão pessoas com risco em casa, como membros da família imunocomprometidos; ou tem medo de ir trabalhar devido ao medo de uma possível exposição.
- **Mudança nos padrões de comércio:** É provável que a demanda do consumidor por itens relacionados à prevenção de infecções (por exemplo, respiradores) aumente significativamente, enquanto o interesse do consumidor por outros bens pode diminuir. Os consumidores também podem alterar os padrões de compras devido a um surto do COVID-19. Os consumidores podem tentar fazer compras fora do horário de pico para reduzir o contato com outras pessoas, mostrar maior interesse nos serviços de entrega em domicílio ou preferir outras opções, como serviço drive-through, para reduzir o contato pessoa a pessoa.
- **Fornecimento / entrega interrompida:** As entregas de itens de áreas geográficas severamente afetadas pelo COVID-19 podem ser atrasadas ou canceladas com ou sem notificação.



---

## **PREPARE-SE PARA IMPLEMENTAR MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENÇÃO DE INFECÇÕES:**

- Promover a lavagem frequente e completa das mãos, inclusive o fornecimento aos trabalhadores, clientes e visitantes do local de trabalho de um local para lavar as mãos. Caso o sabão e água corrente não estejam disponíveis imediatamente, fornecer esfregões para as mãos à base de álcool que contenham pelo menos 60% de álcool.
  - Incentivar os trabalhadores a ficar em casa se estiverem doentes.
  - Incentivar a etiqueta respiratória, incluindo em relação a tosses e espirros.
  - Fornecer aos clientes e ao público recipientes para lixo.
  - Os empregadores devem explorar se podem estabelecer políticas e práticas, como locais de trabalho flexíveis (por exemplo, teletrabalho) e horários flexíveis de trabalho (por exemplo, turnos alternados), para aumentar a distância física entre funcionários e entre os funcionários e outras pessoas, se as autoridades de saúde estaduais e locais recomendarem o uso de estratégias de distanciamento social.
- Desencorajar os funcionários a compartilhar o uso de telefones, mesas, escritórios ou outras ferramentas e equipamentos de trabalho, quando possível.
- Manter práticas regulares de limpeza, incluindo a limpeza e desinfecção de rotina de superfícies, equipamentos e outros elementos do ambiente de trabalho. Ao escolher produtos químicos para limpeza, os empregadores deverão consultar as informações nos rótulos de desinfetantes aprovados pela Agência reguladora competente. Que tenham eficiência contra patógenos virais emergentes. Espera-se que os produtos com alegações de patógenos virais emergentes aprovados sejam eficazes contra o SARS-CoV-2 com base em dados para vírus mais difíceis de matar. Siga as instruções do fabricante para usar todos os produtos de limpeza e desinfecção (por exemplo, concentração, método de aplicação e tempo de contato, uso de EPI).



---

## **DESENVOLVA POLÍTICAS E PROCEDIMENTOS PARA PRONTA IDENTIFICAÇÃO E ISOLAMENTO DE PESSOAS DOENTES, SE APROPRIADO:**

- A rápida identificação e isolamento de indivíduos potencialmente infecciosos é uma etapa crítica na proteção dos trabalhadores, clientes, visitantes e outras pessoas no local de trabalho.
- Os empregadores deverão informar e incentivar os funcionários a se auto monitorarem quanto a sinais e sintomas do COVID-19, se suspeitarem de uma possível exposição. Consultem seus médicos do trabalho nessa situação.
- Os empregadores deverão desenvolver políticas e procedimentos para que os funcionários relatem quando estão doentes ou apresentam sintomas do COVID-19.

## **DESENVOLVER, IMPLEMENTAR E COMUNICAR SOBRE FLEXIBILIDADES E PROTEÇÕES NO LOCAL DE TRABALHO:**

- Incentivar ativamente os funcionários doentes a ficarem em casa.
  - Certificar que as políticas de licença médica sejam flexíveis e consistentes com as orientações de saúde pública e que os funcionários estejam cientes dessas políticas.
  - Conversar com empresas que fornecem à sua empresa funcionários contratados ou temporários sobre a importância de os funcionários doentes ficarem em casa e incentive-os a desenvolver políticas de licença não punitiva.
  - Solicitar ao médico do trabalho da sua empresa o melhor procedimento médico para que os funcionários com doenças respiratórias agudas validem sua doença ou retornem ao trabalho. Se possível, através de teleconsulta, a fim de evitar aglomerações.
  - Manter políticas flexíveis que permitam aos funcionários ficar em casa para cuidar de um membro da família doente. Os empregadores devem estar cientes de que mais funcionários podem precisar ficar em casa para cuidar de crianças doentes ou de outros membros da família doentes do que o habitual.
  - Reconhecer que os trabalhadores com familiares doentes podem precisar ficar em casa para cuidar deles.
  - Estar ciente das preocupações dos trabalhadores com salários, licenças, segurança, saúde e outros problemas que possam surgir durante surtos de doenças infecciosas. Forneça treinamento, educação e material informativo adequados, utilizáveis e apropriados sobre as funções de trabalho essenciais da empresa e a saúde e segurança do trabalhador, incluindo práticas de higiene adequadas e o uso de qualquer controle do local de trabalho (incluindo EPI). Trabalhadores informados que se sentem seguros no trabalho têm menos probabilidade de estar desnecessariamente ausentes.
-



---

## **IMPLEMENTAR CONTROLES DO LOCAL DE TRABALHO – CONSULTAR SEU MÉDICO DO TRABALHO E ENGENHEIRO DE SEGURANÇA DO TRABALHO:**

Os profissionais de saúde e segurança ocupacional utilizam uma estrutura chamada “hierarquia de controles” para selecionar maneiras de controlar os riscos no local de trabalho. Em outras palavras, a melhor maneira de controlar um perigo é removê-lo sistematicamente do local de trabalho, em vez de depender apenas dos trabalhadores para reduzir suas exposições. Durante um surto de COVID-19, quando não é possível eliminar o risco, as medidas de proteção mais eficazes são (listadas da mais eficaz à menos eficaz): controles de engenharia, controles administrativos, práticas de trabalho seguras (um tipo de controle administrativo) e EPI (equipamento de proteção individual).

Existem vantagens e desvantagens para cada tipo de medida de controle ao considerar a facilidade de implementação, eficácia e custo. Na maioria dos casos, será necessária uma combinação de medidas de controle para proteger os trabalhadores da exposição ao SARS-CoV-2.

### **CONTROLES DE ENGENHARIA:**

- Instalação de filtros de ar de alta eficiência.
- Aumento das taxas de ventilação no ambiente de trabalho.
- Instalação de barreiras físicas, como proteções de plástico transparente nos balcões.
- Instalação de uma janela drive-through para atendimento ao cliente.
- Ventilação especializada por pressão negativa em algumas situações, como nos procedimentos de geração de aerossóis (por exemplo, salas de isolamento de infecções transportadas pelo ar em ambientes de assistência médica e salas de autópsia especializadas em ambientes mortuários).

### **CONTROLES ADMINISTRATIVOS:**

- Incentivar os trabalhadores doentes a ficar em casa.
- Minimizar o contato entre funcionários e clientes, substituindo as reuniões presenciais por comunicações virtuais e implementando o teletrabalho, se possível.
  - Estabelecer dias alternados ou turnos extras que reduzam o número total de funcionários em uma instalação em um determinado momento, permitindo que eles mantenham distância um do outro enquanto mantêm uma semana de trabalho completa no local.
- Cancelar viagens não essenciais para locais com surtos contínuos de COVID-19.



- Desenvolver planos de comunicação de emergência, incluindo um fórum para responder às preocupações dos trabalhadores e comunicações baseadas na Internet, se possível. A TRABT disponibiliza canais de dúvidas: [coronavirus@trabt.com.br](mailto:coronavirus@trabt.com.br) e whatsapp: 15 - 981460187
- Proporcione aos trabalhadores educação e treinamento atualizados sobre os fatores de risco e comportamentos de proteção do COVID-19 (por exemplo, etiqueta para tosse e cuidados com os EPIs).
- Treinar os trabalhadores que precisam usar roupas e equipamentos de proteção quanto a sua colocação, uso / vestimenta e retirada correta, inclusive no contexto de suas obrigações atuais e potenciais. O material de treinamento deve ser fácil de entender e estar disponível no nível de alfabetização apropriados para todos os trabalhadores.
- Orientações para uso de transporte coletivo: deixar vidros abertos; manter distanciamento social (2 cadeiras) dos outros ocupantes; higienizar as mãos antes e depois do uso do transporte coletivo.
- Refeitórios: fragmentar as turmas de almoço; exigir a lavagem correta das mãos antes e após o almoço; avaliar a possibilidade de fornecer pratos prontos, preparados por uma só pessoa devidamente paramentada, ao invés de cada trabalhador se servir e compartilhar os utensílios do buffet.

#### **PRÁTICAS DE TRABALHO SEGURO:**

- Fornecer recursos e um ambiente de trabalho que promova a higiene pessoal. Por exemplo, forneça lenços de papel, latas de lixo sem necessidade de contato, sabonete, esfregões à base de álcool que contenham pelo menos 70% de álcool, desinfetantes e toalhas descartáveis para os trabalhadores limparem suas superfícies de trabalho.
  - Exigir a lavagem regular das mãos ou o uso de esfregões à base de álcool. Os trabalhadores sempre devem lavar as mãos quando estiverem visivelmente sujas e após remover qualquer EPI.
  - Colocar sinais de lavagem das mãos nos banheiros.
-



---

## EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI):

Embora os controles de engenharia e administrativos sejam considerados mais eficazes para minimizar a exposição ao SARS-CoV2, o EPI também pode ser necessário para evitar determinadas exposições, caso o serviço de engenharia e medicina do trabalho da sua empresa identifique a necessidade.

Embora o uso correto do EPI possa ajudar a evitar algumas exposições, ele não deve substituir outras estratégias de prevenção.

Exemplos de EPI incluem: luvas, óculos de proteção, escudos, máscaras e proteção respiratória, quando apropriado.

Durante um surto de uma doença infecciosa, como o COVID-19, as recomendações para EPI específicos para ocupações ou tarefas do trabalho podem mudar dependendo da localização geográfica, avaliações de risco atualizadas para os trabalhadores e informações sobre a eficácia dos EPIs na prevenção da propagação do COVID-19. Os empregadores devem verificar regularmente os sites do ministério da Saúde ( [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)) para obter atualizações sobre os EPIs recomendados para a COVID-19.

- Uso de máscaras:
  - Se você é saudável, você só precisará usar uma máscara se estiver cuidando de uma pessoa com suspeita de infecção por 2019-nCoV.
  - Use uma máscara se estiver tossindo ou espirrando.
  - As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com álcool ou água e sabão.
  - Como colocar a máscara:
    - Antes de colocar uma máscara, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão.
    - Cubra a boca e o nariz com a máscara e verifique se não há espaços entre o rosto e a máscara.
    - Evite tocar na máscara enquanto a estiver usando; se o fizer, limpe as mãos com um sabonete à base de álcool ou água e sabão.
    - Substitua a máscara por uma nova assim que estiver úmida e não reutilize máscaras de uso único.
    - Para remover a máscara: remova-a por trás (não toque na frente da máscara); descartar imediatamente em uma lixeira fechada; limpe as mãos com álcool ou água e sabão à mão.
  - Profissionais da saúde:





- Profissionais de saúde devem utilizar equipamentos de proteção individual (EPI) para precaução de gotículas em atendimento de pacientes suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (COVID-19). São eles:
  - Máscara cirúrgica,
  - Avental,
  - Luvas descartáveis e
  - Protetor facial ou óculos.
- Nos procedimentos que podem gerar aerossol (como coleta de swab nasal, broncoscopia, aspiração de paciente intubado), a máscara cirúrgica deverá ser substituída por máscara N95 ou PFF2. Nas UTIs com leitos de coorte para COVID-19, utilizar máscara N95 ou PFF2 durante todo o plantão.

**LEMBRAR:**

**AGORA É A HORA DE SE PREPARAR PARA O COVID-19. PRECAUÇÕES E PLANEJAMENTO SIMPLES PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA. A AÇÃO AGORA AJUDARÁ A PROTEGER SEUS FUNCIONÁRIOS E SEUS NEGÓCIOS.**

Como se manter informado:

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Sorocaba, 02 de abril de 2020

---

Dr. Renan Paiva Moreno  
CRM: 156.347  
Especialista em Medicina do Trabalho  
Especialista em Medicina de Tráfego  
Gestor em Saúde pela Fundação Getúlio Vargas  
Sócio Diretor – Trabt Medicina e Segurança do Trabalho