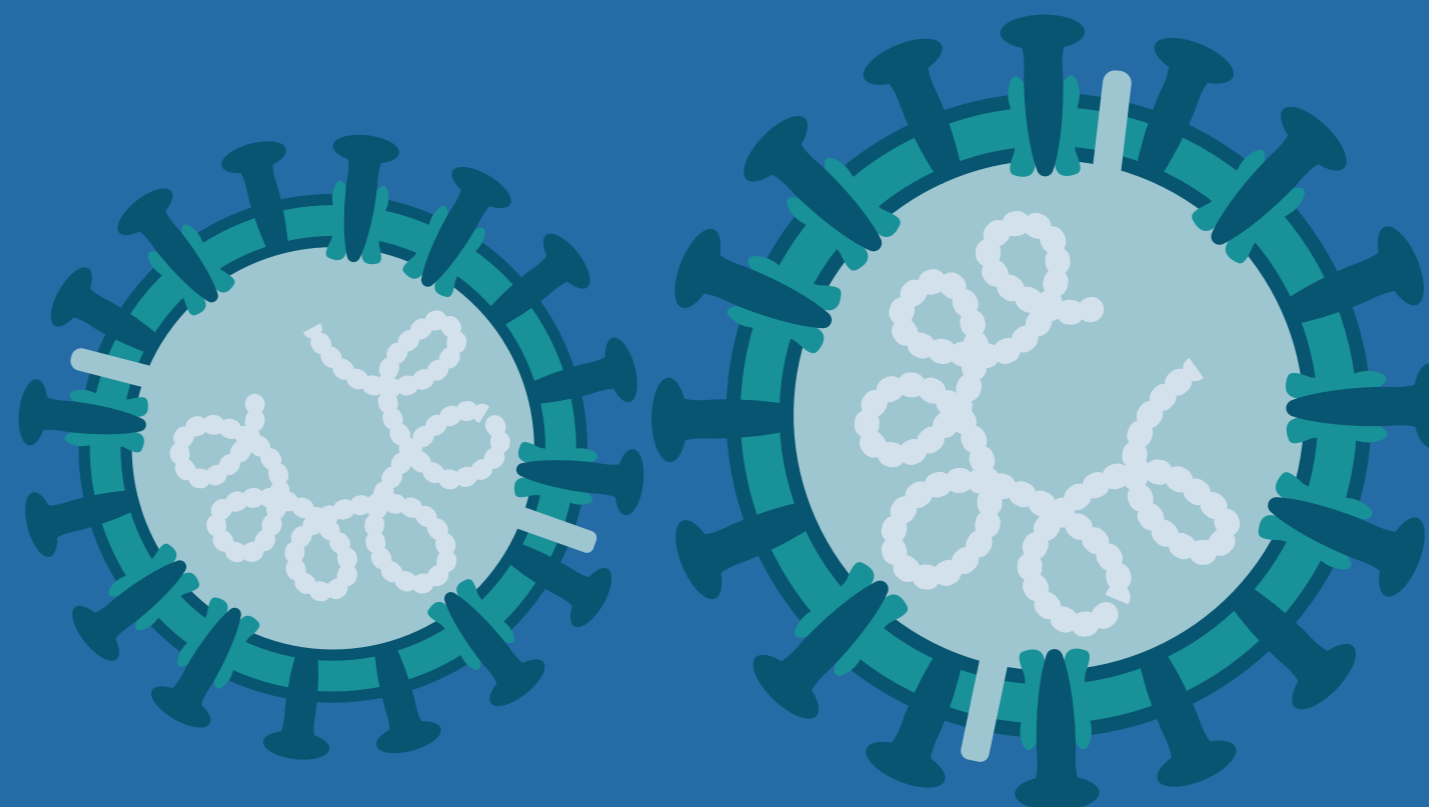


PREVINA-SE CONTRA O CORONAVÍRUS NO AMBIENTE DE TRABALHO



 **RECOMENDAÇÕES**

 **DICAS IMPORTANTES**

 **SINTOMAS DA DOENÇA**

 **ENTENDA A DIFERENÇA**



RECOMENDAÇÕES

Mantenha o ambiente de trabalho limpo e higienizado

É preciso limpar as superfícies das mesas e estações de trabalho com desinfetante regularmente porque a contaminação de superfícies é uma das principais formas de disseminação do coronavírus e outras infecções.





RECOMENDAÇÕES

Incentive a lavagem completa das mãos pelos funcionários, colaboradores e clientes

Coloque dispensadores de álcool em gel ou desinfetante para as mãos no local de trabalho e certifique-se que eles estejam abastecidos. Além disso, coloque folhetos informativos com as instruções para a lavagem correta das mãos, principalmente nos banheiros (cartaz para impressão na próxima página). As empresas podem ainda realizar palestras com agentes de saúde e segurança ocupacional para seus funcionários sobre o coronavírus. A correta lavagem das mãos com água e sabão é uma medida importante para impedir a infecção pelo vírus.





LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS



01

Molhe as mãos com água



02

Aplique sabão por toda a mão



03

Esfregue as palmas das mãos



04

Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça o mesmo com a mão esquerda sobre a direita



05

Feche as mãos e esfregue os dedos. Esfregue os dedos polegares



06

Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



07

Esfregue os pulsos



08

Enxague as mãos com água



09

Seque as mãos com papel



RECOMENDAÇÕES

Promova a higiene respiratória no local de trabalho

Distribua pôsteres no ambiente de trabalho para promover a higiene respiratória. Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel e jogue-o no lixo. Caso não tenha um lenço no momento, você pode colocar o cotovelo na frente da boca e do nariz. Além disso, evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. As empresas podem fornecer máscaras e lenços de papel para quem apresentar tosse ou coriza no trabalho, além de lixos com tampa para o correto descarte de material contaminado.

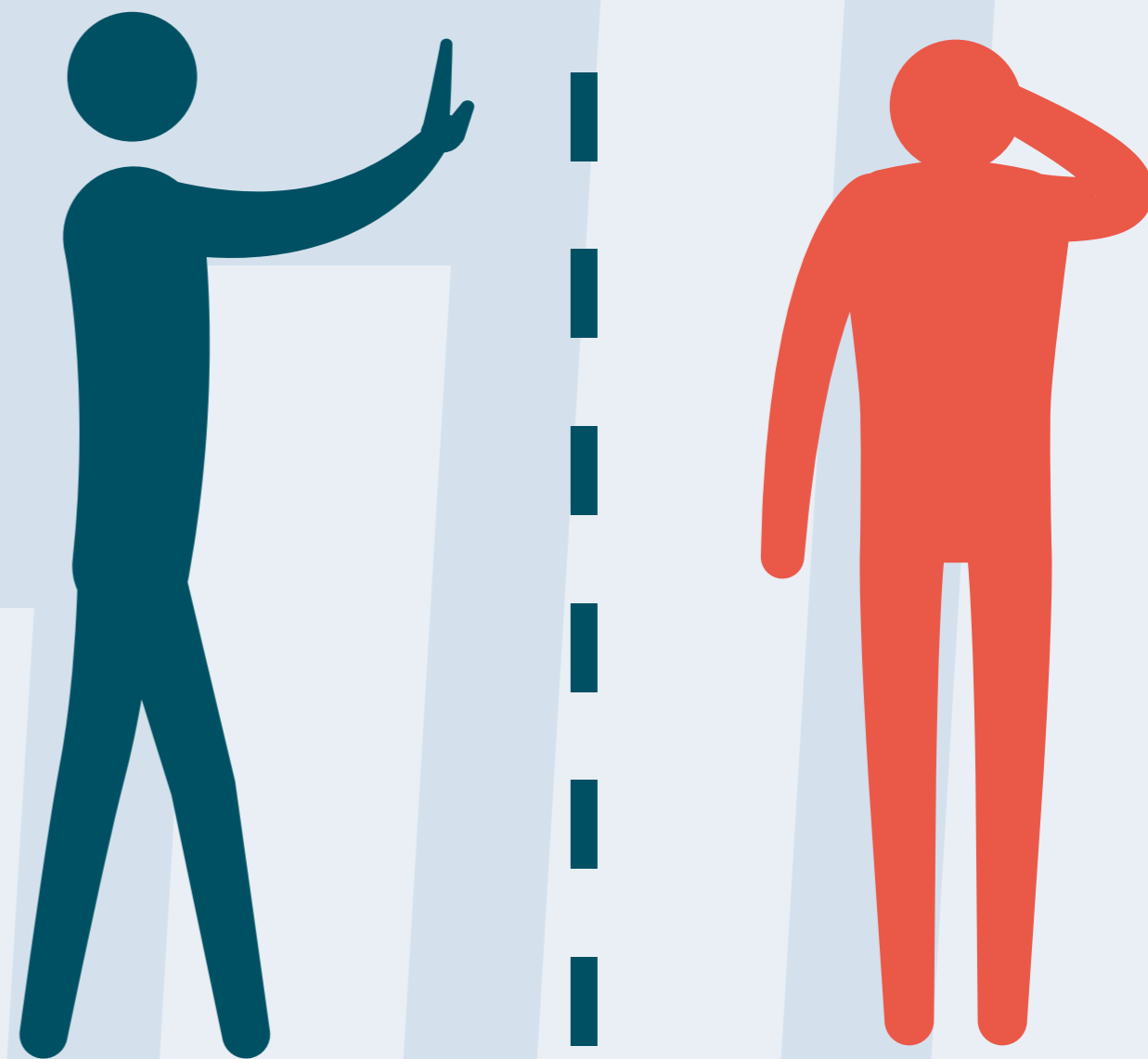




RECOMENDAÇÕES

Incentive seus funcionários doentes a trabalharem de casa

Para a OMS, as empresas devem incentivar os funcionários a ficarem em casa, caso eles apresentem tosse ou febre leve (37.3° ou mais). Se eles tiverem que tomar medicamentos como paracetamol, ibuprofeno ou aspirina, que podem mascarar a infecção, também devem permanecer em casa. É uma medida importante para evitar a contaminação dos outros funcionários.





RECOMENDAÇÕES

Viagens a trabalho

Os empregadores e os empregados devem se perguntar se as viagens a trabalho para países com casos de Covid-19 são realmente necessárias. No caso de serem mantidas, algumas medidas de prevenção devem ser seguidas:

Antes da viagem

Certifique-se de ter as últimas informações sobre os locais onde há casos de coronavírus. Para isso, basta acessar esse link da OMS ou os órgãos responsáveis do país de origem e de destino. No Brasil, o Ministério da Saúde está no momento monitorando 16 países para casos suspeitos. São eles: Alemanha, Austrália, Emirados Árabes Unidos, Filipinas, França, Irã, Itália, Malásia, Camboja, China, Coreia do Norte, Coreia do Sul, Japão, Singapura, Tailândia, Vietnã.

Evite enviar empregados com doenças crônicas (como diabetes, problemas cardíacos e doenças respiratórias) para países onde já há casos de coronavírus. Quando a viagem for inevitável, informe seus funcionários sobre as medidas preventivas e forneça álcool em gel para facilitar a correta higiene das mãos.

Durante a viagem

As empresas devem incentivar seus funcionários a lavarem as mãos regularmente e manter pelo menos um metro de distância das pessoas que estejam com tosse ou espirrando. Além disso, o empregador deve garantir que os empregados em viagens a trabalho saibam o que fazer e com quem entrar em contato, se eles se sentirem mal durante a viagem.

Outro ponto importante é que as instruções das autoridades locais sejam seguidas durante a viagem. Por exemplo, se foi dito que um lugar não deve ser visitado, é importante que a determinação seja seguida. As restrições nos países de destino devem ser seguidas por todos, inclusive os turistas.

Ao voltar de viagem

Ao retornar de uma viagem a trabalho, é preciso monitorar possíveis sintomas por 14 dias, caso se tenha viajado para algum país com surto de coronavírus. A temperatura deve ser medida duas vezes ao dia. Se o funcionário apresentar tosse ou febre baixa (37.3° ou mais), deve ser orientado a ficar em casa e evitar contato próximo com outras pessoas, até mesmo os familiares. É importante visitar um médico para o correto diagnóstico.





DICAS IMPORTANTES

Lave as mãos com frequência, usando água e sabonete por pelo menos 20 segundos. Se não houver água e sabonete, utilize álcool em gel (mínimo 60% de álcool)



Evite tocar os olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas



Evite contato próximo com pessoas doentes



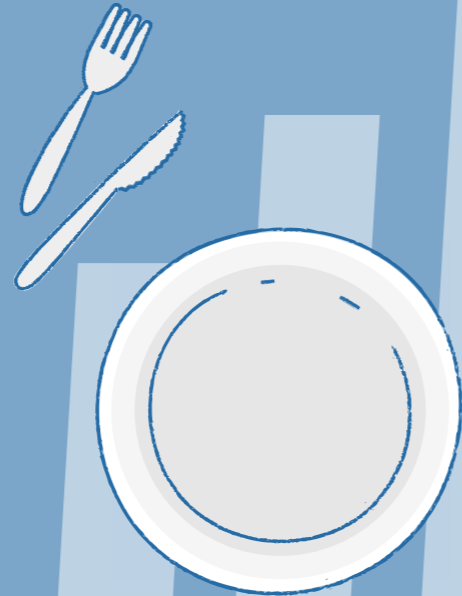
Permaneça em casa quando estiver doente; se precisar sair, utilize máscara e evite aglomerações





DICAS IMPORTANTES

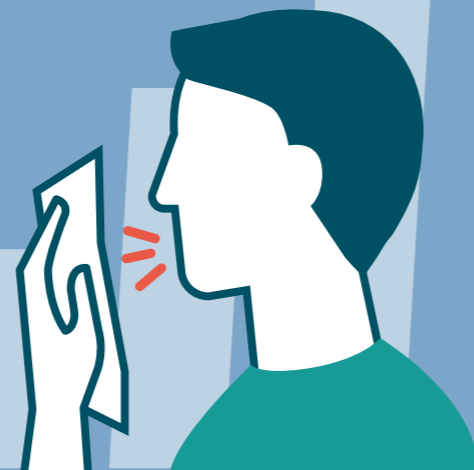
Não compartilhe pratos, copos, xícaras, utensílios de cozinha, toalhas ou roupas de cama com outras pessoas ou animais



Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência



Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com lenço de papel e jogue-o em uma lixeira. Em último caso, utilize a dobra do braço como proteção; sempre lave as mãos em seguida



Não mantenha contato com animais domésticos se estiver doente

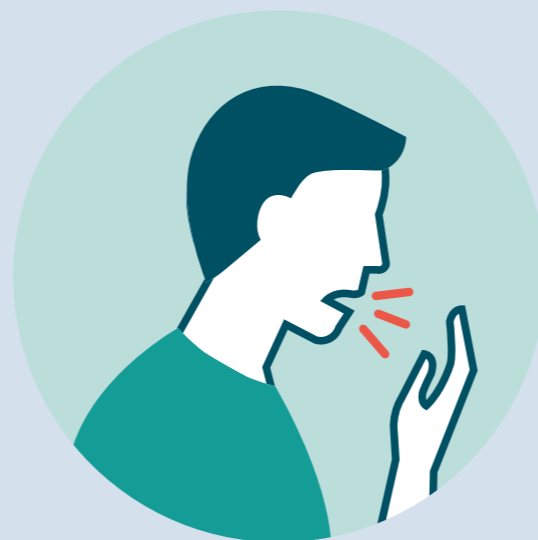




SINTOMAS



Febre



Tosse Seca



Falta de Ar



Dor de Garganta



Dor de Cabeça



ENTENDA A DIFERENÇA

CORONAVÍRUS

FEBRE ALTA

TOSSE SECA

DIFICULDADE

PARA RESPIRAR

CANSAÇO

FADIGA

DIARRÉIA

GRIPE

FEBRE

TOSSE

DOR DE CABEÇA

DOR NOS MÚSCULOS
E NAS JUNTAS

DOR DE GARGANTA

CORIZA

ALERGIA

ESPIRROS

TOSSE

OLHOS IRRITADOS

CORIZA

Fonte:

**Ministério da Saúde e Centros de Controle e
Prevenção de Doenças dos Estados Unidos**