
Guia de convivência laboral com o Coronavírus SARS-CoV-2

24 de Abril de 2020



Guia de convivência laboral com o Coronavírus SARS-CoV-2

ÂMBITO E OBJETIVOS

O presente “Guia” pretende preparar e minimizar o impacto do atual surto de doença por Coronavírus SARS-CoV-2, agente causal da COVID-19, denominado doravante COVID-19, nesta nova fase que ocorrerá após o levantamento do Estado de Emergência pelo Governo Português. Inúmeras empresas reativarão os seus serviços pelo que milhares de trabalhadores regressarão aos seus postos de trabalho e neste sentido, a Futuremed, antecipa-se com este Guia por forma a informar e recomendar, de acordo com as diretrizes da Direção Geral de Saúde (DGS), novas medidas preventivas que deverão ser aplicadas previamente ao início de laboração.

O objetivo principal do Guia de convivência laboral visa a para preparar as empresas para reduzir o risco de transmissão e o seu impacto quer nas instalações quer na comunidade.

O presente Guia foi preparado com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde e visa:

- ❖ Preparar medidas preventivas para minimizar as condições de propagação do COVID-19;
- ❖ Preparar resposta às necessidades de comunicação para o interior e para o exterior das instalações;

O Guia tem ainda os seguintes objetivos:

- i. Reduzir o risco de contaminação nos locais de trabalho;
- ii. Delineamento de medidas e implementação de regras que visão impeçam a transmissão do vírus;
- iii. Informar os trabalhadores da postura que deverão adotar para minimizar os impactos provocados pelo Vírus Covid-19;

O Guia de convivência laboral é elaborado e aprovado pela Coordenadora de Segurança no Trabalho, Eng^a. Joana Folha, aprovado pela Diretora Clínica, Dra. Sandra Pinto e obtido o parecer do Gerente da empresa Futuremed – Medicina e Segurança no Trabalho, Dr. Carlos Alves Sousa.

Guia de convivência laboral com o Coronavírus

A necessidade da elaboração deste guia sucede após a divulgação da Informação Técnica de Saúde Ocupacional n.º 15/202 elaborado Direção Geral de Saúde que contempla as responsabilidades das equipas de Medicina em concordância com as equipas de Segurança no trabalho em apoiarem e informarem os trabalhadores sobre o novo fator de risco existente no seu local de trabalho.

Em seguida, serão mencionadas as medidas preventivas a serem aplicadas nas instalações por forma a salvaguardar a saúde e segurança dos trabalhadores antes da empresa receber os seus colaboradores:

1. Limpeza e desinfeção das instalações:

Para a desinfeção de superfícies deve-se: lavar primeiro com água quente e detergente; aplicar a lixívia diluída em água; deixar atuar durante 10 minutos; enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.

- a. Pavimento;
- b. Paredes;
- c. Interruptores;
- d. Telefones fixos;
- e. Superfícies de trabalho;
- f. Portas (incluído e reforçando a desinfeção dos manípulos);
- g. Equipamentos de trabalho (computadores e respetivos componentes, máquinas de trabalho, ferramentas e outros utensílios de trabalho);
- h. Equipamentos de movimentação de cargas deverão ser utilizados sempre pelo mesmo trabalhador e desinfetados diariamente. Caso a utilização seja por trabalhadores diferentes os equipamentos de movimentação de cargas deverão ser desinfetados antes de cada utilização.

O mesmo deverá ser aplicado aos carros das empresas que sejam utilizados por diferentes pessoas.

O mobiliário e alguns equipamentos (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool a 70º.

A desinfeção deve ter carácter diário, ou entre cada utilização (este último quando aplicável) e deve ser realizada com recurso a agentes adequados.

2. Higienização das mãos:

Deverá estar colocado em diversos locais, as embalagens de solução antisséptica com base alcoólica (SABA), tais como todas as entradas e distribuídos em locais que existam sabão/doseador de sabão e toalhetes de papel para a secagem das mãos.

Idealmente estas embalagens deverão ter suporte para que seja acionado pelo cotovelo evitando assim o contacto com as mãos. Caso não seja possível, a pessoa após desinfetar as mãos deverá desinfetar igualmente o doseador;

3. Distanciamento social:

Criação do distanciamento social entre trabalhadores:

- a. Num ambiente administrativo os trabalhadores deverão estar distanciados **2 metros** entre si.

Os locais de trabalho deverão ser reorganizados por forma a respeitar este distanciamento social e se necessário, aplicar o regime de teletrabalho por forma a evitar o cruzamento de pessoas nos postos de trabalho. Caso o distanciamento social não seja possível pelo número de trabalhadores e pela área das instalações, poderá ser criado 2 grupos de trabalhadores que deverão alternar diariamente ou semanalmente por forma a respeitar o distanciamento.

- b. Nos locais de refeições deverá ser implementada uma reorganização dos assentos por forma a evitar a aglomeração de pessoas.
- c. Em fábricas e/ou armazéns quando o distanciamento não é possível derivado às tarefas que deverão realizar as medidas de proteção pessoal deverão ser prioritizadas. (Ver ponto 6. deste guia)
- d. Em caso de atendimento de clientes, os mesmos deverão ser realizados somente por marcação e as salas de espera deverão ser reorganizadas passando a existir 2 metros entre assentos.
- e. As portas intermédias deverão estar sempre abertas para minimizar o contacto nos manípulos de abertura.

Quando possível, o atendimento deverá ter recurso a barreiras físicas minimizando a transmissão. Na impossibilidade recorrer aos equipamentos de proteção individual.

Após a implementação das medidas supramencionadas existem outras que deverão ser adotadas quando os trabalhadores frequentarem novamente as instalações:

4. Monitorização de sintomas:

Uma vez que a melhor defesa a esta pandemia é a nossa proteção deverá ser estabelecida uma estratégia de monitorização dos sintomas dos trabalhadores. Neste contexto importa o seguinte:

- a. Medição da temperatura na entrada da empresa com o recurso a um termómetro digital ou por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo.
- b. Qualquer trabalhador que desenvolva um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), OU febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), OU dispneia / dificuldade respiratória, é considerado suspeito de COVID-19 (Caso Suspeito), de acordo com a Norma 004/2020 da DGS.

Em caso de suspeita dever-se-á agir de acordo com o Plano de Contingência aplicado na empresa.

5. Permuta de materiais:

Não deve existir a partilha de equipamentos e materiais de itens domésticos dada as vias de transmissão do SARS-CoV-2.

Os objetos que não deverão ser partilhados:

- a. Telemóveis, auscultadores/auriculares, teclados ou outros objetos similares;
- b. Bebidas ou alimentos embalados cujo exterior seja manipulado com as mãos (ex. batatas fritas, frutos secos e outros snacks);
- c. Loijas e utensílios de cozinha ou outros itens;
- d. Em cantinas, restaurantes ou locais de toma de refeições não deverá ser colocado à disposição alimentos em self-service uma vez que implica a manuseio dos utensílios por diversas pessoas.

Após utilização, estes devem ser lavados com água quente e sabão (detergente) ou na máquina de lavar louça.

- e. Fardas, toalhas, lençóis ou outros itens;

A roupa deve ser lavada à máquina, na maior temperatura possível (acima de 60°). Se possível, utilizar máquina de secar a roupa e ferro na temperatura mais elevada permitida pelas peças de roupa.

Nota: No caso de haver troca de objetos, os mesmos deverão ser desinfetados antes e depois de cada utilização.

6. Equipamento de Proteção Individual (EPI):

A utilização de EPI's deverá ser responsável e adequada à atividade profissional e ao risco de exposição.

A entidade empregadora deverá consultar o Relatório de Avaliação de Riscos onde se encontra evidenciado quais os EPI's obrigatórios para a realização de diferentes tarefas bem como consultar os seus serviços de Segurança no Trabalho.

Em locais explorados por mais do que uma pessoa, aumentando o risco de exposição, deverá ser equacionada a opção de utilizar uma viseira e máscara ou na sua ausência uma máscara e uns óculos de proteção. A máscara recomendada de acordo com o fator de risco é a FFP3 sem filtro, na sua ausência poderá ser utilizada a FFP2/N95 ou em última instância uma máscara cirúrgica. A correta utilização da máscara requer a leitura do ponto 8 da Orientação n.º 019/2020 da DGS.

Para a manipulação de objetos recomenda-se a utilização de luvas.

É de salientar que os EPI's que sejam necessários aos trabalhadores devem ser adquiridos e disponibilizados pelo empregador.

7. Informação:

O empregador, através dos Serviços de Segurança no trabalho e Saúde Ocupacional, deve (in)formar os trabalhadores quanto ao novo coronavírus, sobre os aspetos relevantes para a proteção da sua segurança e saúde e a de terceiros, visando o desenvolvimento das suas atividades de trabalho em condições de segurança e saúde. O recurso a plataformas e outros meios eletrónicos podem ser uma mais-valia na difusão de informação e instrumentos de apoio. Os trabalhadores devem cumprir todas as prescrições de SST/SO fornecidas pelo empregador que visem a prevenção do risco de infeção por SARS-CoV-2.

Este guia foi elaborado com base na Informação Técnica de Saúde Ocupacional n.º 15/2020 – Direção-Geral da Saúde, que deverá ser atualizado em contínuo, desde o momento da sua implementação e sempre que se justificar, em concordância com as recomendações da DGS e

ACT.