



COMITÊ DE ENFRENTAMENTO À COVID-19

— Universidade Federal de São João del-Rei —

Prevenção à COVID-19 EM AMBIENTE DE TRABALHO

Fonte: disponível em
<<https://pixabay.com/illustrations/coronavirus-virus-blood-5174671/>>.

Tendo em vista o **avanço do número de casos** de COVID-19 no país e considerando a necessidade de ampliar **esforços para evitar a contaminação e a disseminação do novo coronavírus** no local de trabalho, esse material disponibiliza algumas **medidas de segurança** que devem ser adotadas para **diminuir os riscos** aos quais os servidores e colaboradores estão expostos diariamente em seus ambientes de trabalho.

Hábitos Comportamentais

A pandemia do novo coronavírus trouxe grandes desafios para a sociedade. Ela **alterou rotinas** e impôs **novos hábitos** para **resguardar a saúde e preservar vidas**. Desse modo várias medidas devem ser adotadas para prevenção, controle e mitigação dos riscos nos mais diversos ambientes.

01 USO DE MÁSCARA (EPI)

02 ETIQUETA RESPIRATÓRIA

03 HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

04 ORIENTAÇÕES DIVERSAS

01- USO DE MÁSCARA (EPI)



A máscara, que deve cobrir a boca e o nariz, é de uso individual e não deve ser compartilhada.

Para lavar as máscaras usadas, usar água e sabão ou água sanitária (2 colheres de sopa para um litro de água), deixando de molho por 30 minutos no mínimo. Enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante.

Durante o uso, não tocar as mãos na parte frontal das máscaras. As mãos devem ter contato apenas com o elástico.

Usar máscara desde o momento em que for sair de casa

A máscara pode ser usada por duas ou, no máximo três horas, ou até ficar úmida. Depois disso, é preciso trocá-la. Nesse caso, deve-se, antes, higienizar as mãos, e a troca deve ser feita com o menor toque possível, a partir dos elásticos ou tiras. Cada pessoa deve portar, pelo menos, duas máscaras e uma sacola para guardar a máscara usada depois da troca. Não desprezar indevidamente a máscara contaminada.

Fonte: Grupo PET-DPCFC.

ATENÇÃO: Devido à **escassez** no mercado no momento atual, as máscaras cirúrgicas e N95 devem ser usadas por **pessoas com sintomas, pessoas que tenham a confirmação da Covid-19, responsáveis pelo cuidado de pessoas com COVID-19 e profissionais de saúde**

Hábitos Comportamentais

02- ETIQUETA RESPIRATÓRIA

Ao **tossir e espirar**, não utilizar as mãos: **cobrir a boca e o nariz** com um lenço de papel ou usar a parte interna do braço. **Descartar** o lenço de papel após utilizá-lo.



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

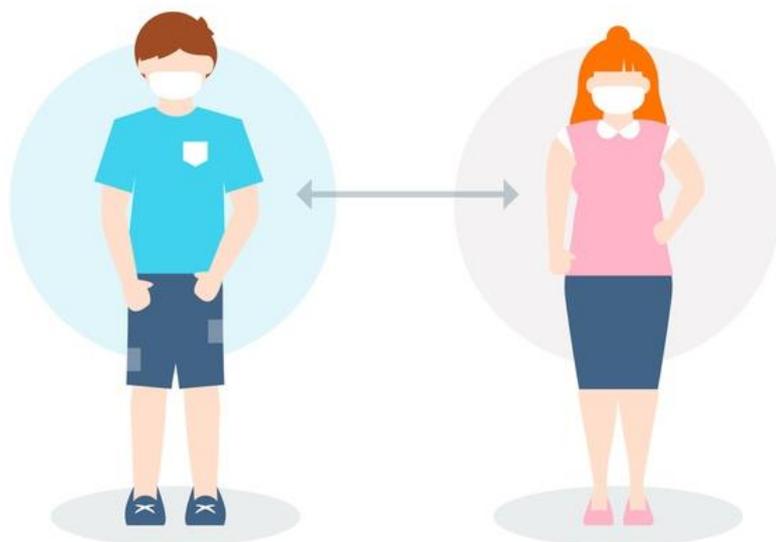
Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70% **após** tossir ou espirar.



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

Hábitos Comportamentais

02- ETIQUETA RESPIRATÓRIA



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

Evitar contato com:

- 1 - Pessoas que apresentem **sinais, sintomas ou histórico recente de COVID-19**.
- 2 - Pessoas que **possuem histórico de síndrome respiratória**; para não as expor a maiores riscos.
- 3 - Outras pessoas **caso apresente sintomas** de gripes/resfriados/Covid-19.

Além disso, **manter distância segura** de 2 metros entre as pessoas, considerando as orientações do Ministério da Saúde, evitando **contatos** muito próximos como **abraços, beijos e apertos de mão**.

Hábitos Comportamentais

03- HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

As mãos devem ser higienizadas com frequência, especialmente se estiver **fora de casa**. Necessariamente, deve ser feito, **após o contato com pessoas, superfícies ou objetos com algum potencial de contaminação**. As mãos podem ser higienizadas com **água e sabão**, conforme fluxo abaixo ou com **álcool 70%**.

Técnica de Lavagem das Mãos

Umedecer as mãos e antebraços com água.

1



Lavar com sabonete líquido. Massagear as mãos e antebraços por pelo menos 1 minuto.

2



Esfregar a palma, o dorso das mãos e entre os dedos

3



Jato bem as mãos e antebraços

4



Secar com papel toalha descartável

5



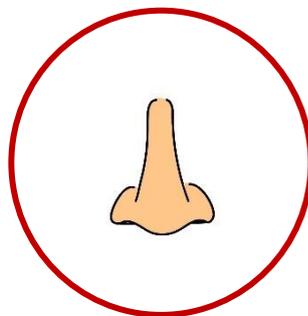
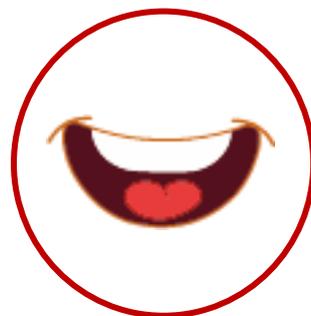
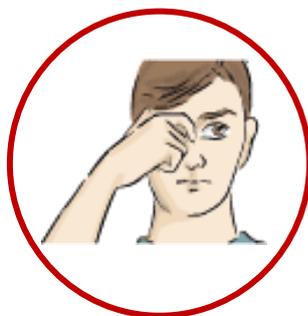
Fonte: Ana Flávia de Abreu.

Hábitos Comportamentais

04-ORIENTAÇÕES DIVERSAS

Sempre que puder, não saia de casa, e em caso dessa necessidade, siga as orientações abaixo.

Evitar tocar: mucosas como a **parte interna** de **olhos**, **nariz** e **boca**; superfícies com **alta frequência de contato** como **botões de elevador**, **maçanetas**, **corrimãos**, etc.



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

Obs.: Se **tocar** nessas superfícies, **higienizar** as mãos em seguida.

Não compartilhar objetos de **uso pessoal**, como talheres, pratos, copos, garrafas e máscaras, entre outros.



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

Hábitos Comportamentais

04- ORIENTAÇÕES DIVERSAS

Evitar atendimentos presenciais. E, caso sejam necessários, priorizar agendamentos de horários para evitar aglomeração e distribuir o fluxo de pessoas



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

Ficar em casa em **caso de febre** (acima de 37,5°) ou outros **sintomas da gripe** e ligar para o médico da família ou autoridade de saúde.



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

Atenção: Informar de forma rápida e responsável, a seu superior, sobre quaisquer sintomas de gripe.

Ambiente de Trabalho

Alguns trabalhos científicos indicam a potencial transmissão pelo novo coronavírus a partir de fômites (objetos que podem estar contaminados) e aerossóis nos quais, **o vírus permanece viável/infeccioso por várias horas ou vários dias** a depender da superfície e da natureza do material. Por isso, é importante estar alerta à **higienização de objetos e ambientes**.

01 HIGIENE AMBIENTAL

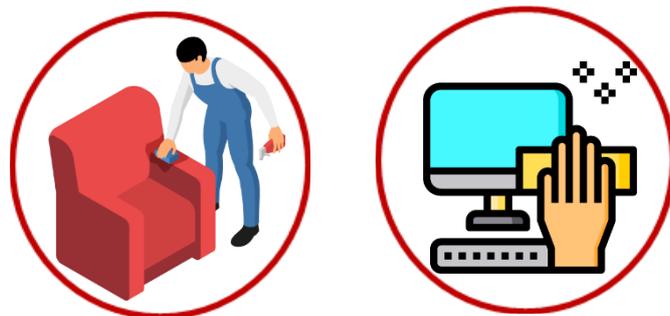
01-HIGIENE AMBIENTAL

02 BEBEDOURO

Realizar, **diariamente**, a higienização de estações de trabalho e áreas comuns.

03 TRANSPORTE

04 ÁREAS COMUNS E DEMAIS ESPAÇOS



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

05 REUNIÕES

Fazer higienização de teclados, telas sensíveis ao toque e mouses **por pelo menos uma vez por dia**.

Manter ambientes ventilados, priorizando a ventilação natural. Na utilização de aparelho de ar condicionado, **evitar recirculação de ar**.

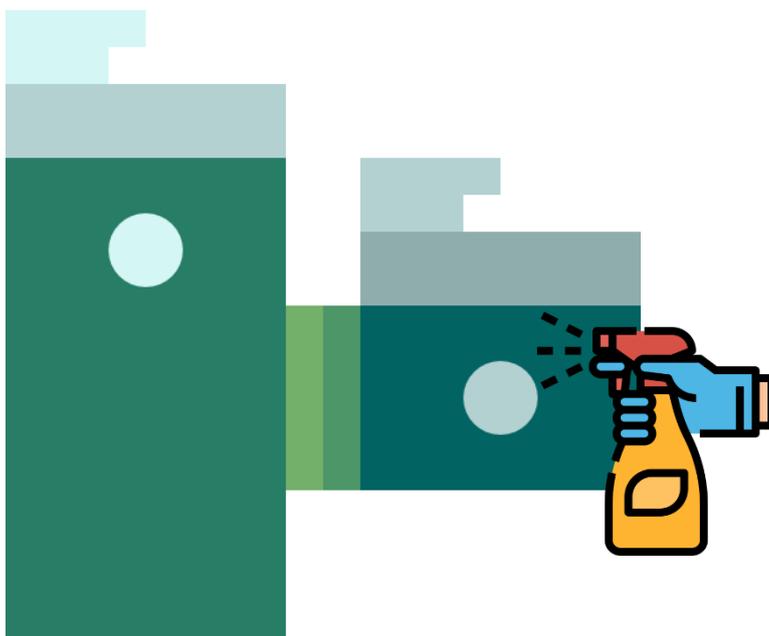
02-BEBEDOURO

Lacrar as torneiras a jato que permitem a ingestão de água diretamente dos bebedouros. A retirada da água deve ser realizada apenas com copos descartáveis ou recipientes de uso individual.



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

Higienizar frequentemente os bebedouros utilizando álcool 70% ou hipoclorito de sódio 0,1% v/v.



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

Caso não seja possível utilizar transporte privado, ao utilizar transporte público, evitar focos de aglomeração, comuns em horário de pico e seguir as orientações abaixo:



Fonte: Grupo PET-DPCFC.

- 1 - Utilizar máscaras em **todo percurso**.
- 2 - Higienizar as mãos **antes e depois** da utilização do transporte.
- 3 - Não encostar a mão nos **olhos, nariz e boca**.
- 4 - Manter distância de, pelo menos, **dois metros** de outras pessoas.
- 5 - **Trocar de roupa ao chegar em casa** e, caso não possa lavá-la imediatamente, deixar em um local **longe de qualquer contato**.

ATENÇÃO: Deve-se manter a ventilação natural dentro dos veículos através da abertura das janelas. Quando for necessária a utilização do sistema de ar condicionado, deve-se evitar a recirculação do ar.

Evitar aglomeração em qualquer espaço da universidade, com atenção especial para as áreas comuns como espaços de convivência, copas, refeitórios, salas de estar, etc. onde deverá ser mantida ventilação contínua e limpeza periódica. O acesso a tais ambientes deve ser limitado e o tempo de permanência neles deverá ser o menor possível, evitando contatos próximos.



Fonte: disponível em <<https://www.shutterstock.com/pt/search/personal+distance>>.

Evitar utilizar os elevadores. Os elevadores são ambientes com grande potencial de contaminação por Coronavírus. Caso seja necessário, utilizar o elevador individualmente.



Fonte: disponível em <https://br.freepik.com/vetores-premium/desenhos-animados-bonitos-coronavirus-covid-19-mulher-e-virus-no-elevador_7462530.htm>.

Dar preferência para realização de reuniões em formato virtual. Caso não seja possível realizar a reunião de forma remota, a participação deve ser reduzida ao menor número de pessoas possível, garantindo o distanciamento entre elas de pelo menos 2 metros, a limpeza adequada da instalação e a manutenção do ambiente ventilado, com portas e janelas abertas. Sendo viável, essas reuniões presenciais deverão ocorrer em espaços abertos dentro dos *Campi*.



Fonte: disponível em <<https://www.freepik.com/free-photos-vectors/interweaving>>.

**VAMOS JUNTOS CONTRA A COVID-19 E TRABALHANDO DE FORMA
SEGURA PARA UMA UFSJ CADA VEZ MELHOR!**

CRIAÇÃO



COMITÊ DE ENFRENTAMENTO À COVID-19

— Universidade Federal de São João del-Rei —

Profa. Rosy Iara Maciel de Azambuja Ribeiro
Profa. Ana Cristina de Lima Pimentel
Prof. Alexandre Ernesto Silva
Prof. Américo Calzavara Neto
Prof. André de Oliveira Baldoni
Profa. Clareci Silva Cardoso
Prof. Cleber José da Silva
Profa. Cristiane Alcântara dos Santos
Profa. Daniela Leite Fabrino
Prof. Gustavo Machado Rocha
Profa. Jaqueline Maria Siqueira Ferreira
Prof. José Carlos de Magalhães
Prof. Mateus da Silva Junqueira
Prof. Tarcísio Laerte Gontijo
Ana Flávia de Abreu
Denílson Ronan de Carvalho
Fabrício Henrique do Nascimento dos Anjos
María Virginia Alves Ramalhão

ORGANIZAÇÃO

Ana Flávia de Abreu

ILUSTRAÇÃO



Membros do Grupo PET-DPCFC da UFSJ/CAP



Universidade Federal
de São João del-Rei