



# ORIENTAÇÕES PARA RETOMADA DAS ATIVIDADES

## CORONAVIRUS COVID-19

PROTOCOLO DE  
ENFRENTAMENTO DA  
PANDEMIA DE CORONAVIRUS

SEGURANÇA E  
MEDICINA DO TRABALHO

# Introdução

O processo de reabertura da economia está começando a ser discutido agora e ainda não existe uma experiência consolidada.

Buscando auxiliar a retomada das atividades de sua empresa com segurança a Medclin Work elaborou este e-book que faz um resumo das melhores práticas para retomada das atividades e detalha protocolos de prevenção a COVID-19 e cuidados com a saúde em domicílios, transportes públicos e privado, comércios de rua, shopping centers, fábricas e escritórios.

Sendo o aumento do distanciamento físico, o uso de máscaras e outros equipamentos de proteção individual (EPIs), e o reforço das práticas de higienização das mãos e limpeza de ambientes, algumas das medidas em comum, indicadas a todos.

**JUNHO/2020**



**SEGURANÇA E  
MEDICINA DO TRABALHO**

# Índice

## ORIENTAÇÕES DA OMS

- . Maneiras simples de prevenir a COVID-19 no ambiente de trabalho
- . Incentivar que os funcionários lavem as mãos regularmente
- . Manter boas condições de higiene respiratória no ambiente de trabalho
- . Prevenir ou reduzir os riscos da COVID 19 antes de reuniões ou eventos
- . Plano caso alguém desenvolva os sintomas durante a reunião ou evento
- . Medidas de prevenção em casos de viagem

## CONVIVÊNCIA AMBIENTE DE TRABALHO

- . Comunicação, Educação e Treinamento
- . Distanciamento Social no Trabalho
- . Limpeza e Desinfecção
- . Cuidados nos Sanitários
- . Cuidados nos Refeitórios
- . Orientações de Higiene para os Funcionários
- . Monitorar a Saúde da Equipe
- . Como agir se o funcionário apresentar sintomas
- . Funcionário com teste positivo para a Covid-19
- . Retorno de funcionário afastado por Covid-19
- . Equipe em que um funcionário teste positivo

## PROTOCOLO POR SETOR DE ATIVIDADE

- . Fábricas
- . Escritórios
- . Setor Lojista
- . Shoppings Centers e Praças de Comércio
- . Supermercados
- . Setor de Alimentação
- . Academias de Ginástica

## COMO IMPLANTAR UMA BARREIRA SANITÁRIA

## DISTANCIAMENTO SOCIAL NO TRANSPORTE

- . Nos transportes públicos
- . Nos transportes públicos fretados
- . Nos transportes individuais (táxis, carros próprios e de aplicativos)

## PROTOCOLO PARA CONVIVÊNCIA NO DOMICÍLIO

- . Ao chegar em casa
- . Convivência com pessoas de grupos de risco

## PROTOCOLO PARA UTILIZAÇÃO DE MÁSCARAS

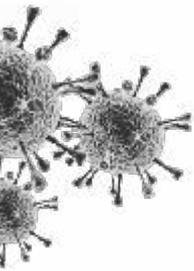
## ORIENTAÇÕES DA PREVIDÊNCIA SOCIAL

## COMO PREVENIR O CONTÁGIO DA COVID-19



# SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO





# Orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o ambiente de trabalho



## Maneiras simples de prevenir a COVID-19 no ambiente de trabalho

- Manter o ambiente de trabalho sempre higienizado e desinfetados (mesas, objetos, telefones, teclado, etc.).

## Incentivar que os funcionários lavem as mãos regularmente

- Colocar e manter abastecidos recipientes de higienização das mãos;
- Colocar pôsteres e avisos incentivando a lavagem das mãos;
- Promover workshops de segurança e prevenção.

## Manter boas condições de higiene respiratória no ambiente de trabalho

- Garantir que máscaras faciais ou lenços estejam disponíveis no ambiente de trabalho, assim como lixeiras fechadas para o seu descarte;
- Comunicar os funcionários que qualquer um que apresente febre ou tosse (mesmo que pouca) fique em casa.

## Considerações para prevenir ou reduzir os riscos

## da COVID 19 antes de reuniões ou eventos

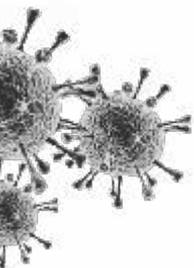
- Certificar se de que o encontro presencial é mesmo necessário;
- O evento pode ser diminuído e atender a menos pessoas?
- Disponibilizar materiais de prevenção como lenços e máscaras;
- Advertir os participantes de que aqueles que tiverem sintomas de COVID 19 não devem participar do encontro.

## Desenvolver um plano caso alguém desenvolva os sintomas durante a reunião ou evento

- Ter um local para que a pessoa com sintomas possa ficar isolada;
- Ter um plano para que a pessoa possa ser transferida a uma unidade de saúde;
- Ter um plano para caso um dos participantes teste positivo para o COVID-19 durante ou logo após o encontro.

## Durante o evento ou reunião

- Informar os participantes das medidas planeja-



# Orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o ambiente de trabalho



- das relacionadas à COVID-19;
- Encontrar formas descontraídas de cumprimento sem se tocar;
- Encorajar as pessoas cobrirem espirros tosse usando o cotovelo;
- Se possível, dispor os assentos com 1 metro de distância entre si;
- Abrir as janelas;
- Disponibilizar Álcool Gel.

## Após o evento ou reunião

- Manter os nomes e contatos dos participantes por pelo menos um mês;
- Se algum participante tiver que isolar se por testar positivo ou suspeita de COVID-19 o organizador deve informar os participantes a monitorarem o desenvolvimento de sintomas por 14 dias.

## Medidas de prevenção em casos de viagem

### Antes da viagem

- Verificar as informações mais atuais sobre o estágio da pandemia no local da viagem. A partir disso calcular os riscos e benefícios da viagem;

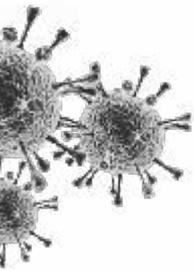
- Evitar que funcionários em condição de risco viagem.

### Durante a viagem

- Incentive o funcionário a lavar regularmente as mãos e manter se sempre a pelo menos 1 metro de distância de pessoas que estejam espirrando ou tossindo;
- Garantir que o funcionário possa contactar um local para tratar se em caso de suspeita de COVID-19.

### Quando retornar da viagem

- Se o funcionário retornar de uma zona onde a pandemia esteja se expandindo, ele deve monitorar os eventuais sintomas por 14 dias, verificando a temperatura do corpo 2 vezes ao dia;
- Caso desenvolva febre, mesmo que baixa, ou tosse, mesmo que pouca, deve permanecer em casa, isolado. As autoridades sanitárias locais devem ser avisadas.



# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho



## Comunicação, Educação e Treinamento

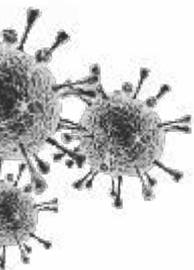
Desenvolver e implementar uma comunicação clara com os funcionários antes do retorno ao trabalho, esclarecendo assuntos como:

- Identificação dos sintomas da COVID 19 e situações em que deve ficar em casa;
- Uso permanente de máscaras e higienização adequada das mãos e outras etiquetas de higiene;
- Evitar tocar em objetos comuns, interruptores de luz, portas, micro-ondas etc.;
- Protocolos de limpeza do ambiente de trabalho.

Realizar treinamento com os funcionários para revisar os novos requisitos e diretrizes no primeiro dia de retorno ao trabalho e periodicamente para reforçar;

Implementar medidas de comunicação em pontos estratégicos no ambiente de trabalho:

- Pôsteres comunicando informações gerais acerca dos sintomas da doença;
- Informações acerca do distanciamento físico no local de trabalho e das medidas recomendadas para o ambiente domiciliar;
- Instruções sobre como utilizar e higienizar/descartar corretamente as máscaras.



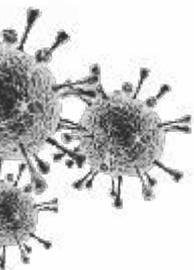
# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho



## Distanciamento Social no Trabalho

Todo local de trabalho deve seguir um protocolo para a entrada do funcionário (Ver orientações para implantação de Barreira Sanitária):

- Utilizar o Termômetro Digital Infravermelho de Testa para aferir a temperatura dos funcionários na chegada ao ambiente de trabalho;
- Se possível, realizar rápida entrevista com profissional de saúde para identificação de possíveis sintomas da Covid-19;
- Uso obrigatório de máscaras, prezando pela manutenção e higienização a cada uso ou descarte;
- Manter uma distância mínima segura entre as pessoas e, onde não for possível utilizar barreira física ou protetor mais potente;
- Alternar dias de comparecimento entre os funcionários nas equipes;
- Considerar jornadas de trabalho menores nos primeiros meses;
- Seguir as orientações da OMS sempre que possível;
- Revisar layouts e métodos de produção, ajustando os para atender às necessidades sociais de distanciamento por exemplo, através do uso de barreiras físicas quando possível;
- Modificar o layout das salas de descanso e lanchonetes para atender às necessidades sociais de distanciamento por exemplo, através da redução do número de mesas ou cadeiras e de barreiras físicas quando possível;
- Modificar qualquer serviço de café cantina sala de almoço para eliminar pontos de maior aglomeração de pessoas;
- Colocar sinal indicativo de número máximo de pessoas permitido para garantir o distanciamento social nos ambientes;
- Reforçar a aplicação das medidas de distanciamento social por meio de sinais, cartazes e marcações no chão;
- Em um primeiro momento, fechar todas as salas de ginástica e os espaços de convivência, se houver;

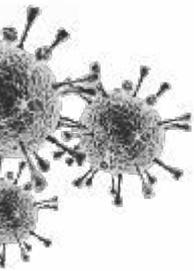


# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho



## Distanciamento Social no Trabalho

- Privilegiar o teletrabalho sempre que possível;
- Escalonar os horários e intervalos de início e término do turno para diminuir aglomeração na entrada e nos relógios de ponto;
- Para forças de trabalho maiores, se possível, estabelecer zonas para separação dos funcionários em grupos de trabalho isolados;
- Priorizar a realização das reuniões por teleconferência. Quando reuniões presenciais forem necessárias, seguir estritamente as orientações de distanciamento social e minimizar o número de participantes;
- Rastreabilidade nos ônibus, restaurantes, refeitórios e nas áreas de descanso e office, procurar sentar se sempre em posições fixas para possibilitar a identificação de quem teve contato próximo em caso de transmissão;
- Rever a lotação de elevadores em prédios comerciais de forma a garantir distanciamento;
- Em equipes maiores, criar espaços definidos de trabalho para diferentes grupos e evitar contato entre eles, para facilitar o mapeamento e dificultar o contágio.

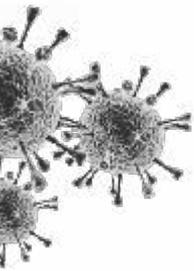


# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho



## Limpeza e Desinfecção

- Reforçar a limpeza de locais que ficam mais expostos ao toque das mãos, como maçanetas de portas, braços de cadeiras, telefones e bancadas;
- Limpeza e desinfecção pré e pós turno da estação de trabalho;
- Aumento das estações de lavagem e da disponibilização de álcool em gel para as mãos;
- Instalação de estações de lavagem das mãos fora do edifício, ou dispensador de álcool em gel, orientando a todos que utilizem antes de entrar no prédio;
- Manter ambientes bem ventilados ou aplicar a limpeza diária do ar condicionado pela contratada;
- Estabelecer requisitos de inventário para EPI agentes de limpeza e compras;
- Coleta e desinfecção de EPI reutilizáveis, como macacão, luvas de couro, protetores auditivos etc.;
- Protocolo de limpeza e higienização na ocorrência de um teste positivo para um funcionário;
- Identificar empresas terceirizadas capazes de realizar limpeza escalonada para além da rotina normal (frequência escopo método) e o gatilho para quando usar o serviço. Selecionar um fornecedor de backup para emergências.

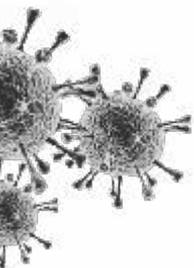


# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho



## Cuidados nos Sanitários

- Tenha controle de quantidade de pessoas, respeitando as regras de saúde;
- Mantenha as portas dos sanitários prioritariamente abertas para beneficiar a ventilação;
- Proteger os colaboradores que executam a higienização dos sanitários com os seguintes EPIs: toucas descartáveis, máscaras descartáveis ou de pano, óculos de ampla visão valvulado (para evitar respingo), luvas descartáveis ou nitrílicas, macacão impermeável e botas de PVC. Lembre-se os EPIs devem ser descartados e/ou higienizados diariamente;
- Orientar os funcionários para sempre dar descarga com a tampa fechada;
- Orientar os funcionários da necessidade de lavar rigorosamente as mãos com sabonete antes e depois de utilizarem o sanitário;
- Desinfecção RIGOROSA E FREQUENTE, E SE POSSÍVEL após cada utilização de cada usuário, especialmente tampa e vasos sanitários.

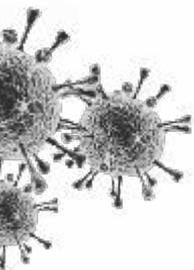


# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho



## Cuidados nos Refeitórios

- Aumentar o período de funcionamento e distribuir os funcionários em horários de refeição distintos para evitar aglomerações;
- Utilizar somente um dos lados da mesa, ou alternar os lados, como forma de evitar que as pessoas fiquem frente à frente com as demais;
- Desincentivar a proximidade entre pessoas durante as refeições, mantendo sempre um lugar vazio entre elas;
- Estimular que funcionários sentem sempre em posições fixas para possibilitar a identificação de quem teve contato próximo em caso de transmissão;
- Distanciar e demarcar as mesas para que mantenham uma distância mínima segura;
- Reforçar a higienização de mesas, cadeiras e pontos de limpeza dos funcionários (pias, banheiros, etc.);
- Disponibilizar copos descartáveis próximo aos bebedouros, orientar os funcionários para não utilizar do jato inclinado, usar os bebedouros apenas para encher copos e garrafas individuais;
- Fornecer pratos prontos e evitar o self-service;
- Estimular os funcionários a higienizar as mãos com água e sabonete ou álcool antes e depois de entrar no restaurante;
- Orientar os funcionários a retirar a máscara facial ao sentar, descarta-las dentro de um saco plástico individual e, posteriormente, jogá-la na lixeira ou levar para casa para higienizar, no caso das máscaras de tecido.



# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho

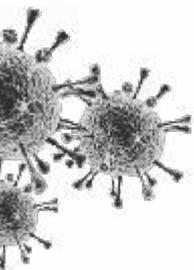


## Orientações de Higiene para os Funcionários

- Usar álcool em gel ou lavar as mãos por no mínimo 20 segundos a cada duas horas, sempre que mudar de ambiente de trabalho ou mexer nos EPIs;
- Evitar tocar o rosto, em particular os olhos, a boca e o nariz, pois são locais muito propícios para contágio;
- Manter seus EPIs sempre limpos e higienizados.

## Monitorar a Saúde da Equipe

- Recomenda-se que cada gestor acompanhe o time, verificando diariamente o seu estado de saúde e a possível manifestação de sintomas como tosse, cansaço, congestão nasal, coriza, mialgia (dor do corpo), dor de cabeça, dor de garganta ou dificuldade para respirar;
- Acompanhar também a ocorrência de casos suspeitos ou confirmados na família/residência do funcionário;
- Esclarecer para todos os funcionários os protocolos a serem seguidos caso alguém apresente sintomas ou teste positivo para a Covid 19 informando também o cronograma a ser seguido nestes casos (tempo de isolamento, período de retorno etc.);



# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho



## Como agir se o funcionário apresentar sintomas

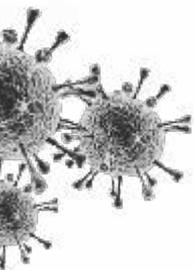
Alguns dos sintomas da Covid-19 se assemelham aos da gripe, como tosse, cansaço, congestão nasal, coriza, mialgia (dor do corpo), dor de cabeça ou dor de garganta:

- Recomenda-se que o gestor acompanhe de perto este funcionário;
- Caso haja piora dos sintomas, oriente a buscar atendimento médico presencial;
- Em caso de realização do teste para Covid-19 o funcionário deve permanecer na residência até que seja emitido o resultado do exame ou o parecer médico;
- Orientar o funcionário a reforçar os cuidados de prevenção em casa;
- Realizando ou não o teste, o funcionário só deve retornar ao trabalho quando autorizado por um médico.

## Funcionário com teste positivo para a Covid-19

Após a confirmação com parecer médico formal, o funcionário deve permanecer afastado do trabalho e em isolamento até receber autorização médica para retornar a rotina normal.

Além disso, deve reforçar os cuidados em casa para prevenir a contaminação dos familiares;



# Protocolo Convivência Ambiente de Trabalho



## Retorno de funcionário afastado por Covid-19

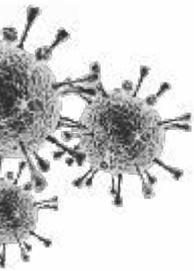
O funcionário diagnosticado com Covid-19 só poderá retornar ao trabalho com autorização médica. Se ao término do período de afastamento recomendado pelo médico persistirem os sintomas, o funcionário deve ser orientado a permanecer em sua residência por mais 7 dias.

Se ao final deste período ainda houver qualquer sintoma, o funcionário deve procurar novamente o atendimento médico presencial;

## Equipe em que um funcionário teste positivo

O funcionário com Covid-19 será afastado. Recomenda-se o afastamento do restante da equipe que teve contato com o funcionário contaminado pelos próximos 14 dias.

Quem não teve contato direto, deve manter sua rotina normal de trabalho, intensificando todas as medidas preventivas. É essencial acompanhar o surgimento de sintomas.



# Protocolo por Setor de Atividade



## Fábricas

Nas fábricas recomenda-se a aplicação do protocolo convivência ambiente de trabalho.

Outras recomendações adicionais são:

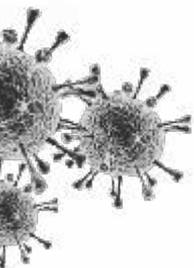
- Revisar layouts e métodos de produção, garantindo uma distância mínima segura entre as pessoas e, onde não for possível, utilizar barreira física ou equipamentos mais potentes;
- Buscar fazer segregação dos funcionários entre as diferentes áreas da fábrica para facilitar o mapeamento dos casos e dificultar o contágio;
- Manter as portas abertas em tempo integral;
- Limpeza especial 3 vezes por turno;
- Limpeza das ferramentas principais duas vezes por turno.

## Escritórios

Nos escritórios recomenda-se a aplicação do protocolo convivência ambiente de trabalho.

Outras recomendações adicionais são:

- Aprimoramento do layout das mesas para atender à distância mínima segura entre os funcionários outra possibilidade é o uso de barreiras físicas quando possível;
- Buscar manter as portas abertas em tempo integral;
- Não realizar reuniões em área fechada e procurar reduzir o número de participantes. Também controlar o tempo de duração, procurando diminuí-lo;
- Limpeza especial 3 vezes por turno;
- Limpeza das mesas, teclados e mouses duas vezes por turno.

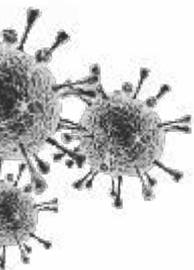


# Protocolo por Setor de Atividade



## Setor Lojista

- Limitação de acesso às lojas, com controle do número de entradas;
- Disponibilização de pontos com dispensadores de álcool em gel;
- Utilização de canais online para continuar atendendo clientes que ainda tenham movimentação restringida;
- Se possível, isolar áreas dos estabelecimentos para facilitar o controle da operação e reduzir custos;
- Disponibilizar produtos e tecnologias para a higienização e desinfecção dos sapatos na entrada dos estabelecimentos;
- Evitar atividades promocionais que possam causar aglomerações;
- Vetar o uso de sacolas reutilizáveis;
- Implantação, quando possível, de corredores de uma via só para coordenar o fluxo de clientes nas lojas;
- Evitar aglomeração nos caixas e sinalizar o distanciamento necessário;
- Não oferecer serviços e amenidades adicionais que retardem a saída do consumidor do estabelecimento, como oferecer café, poltronas para espera, áreas infantis etc.;
- Dispor de comunicados que instruem os compradores e funcionários sobre as normas de proteção que estão em vigência no estabelecimento.



# Protocolo por Setor de Atividade



## Shoppings Centers e Praças de Comércio

- Criação de comitês multidisciplinares para elaboração de planos de reabertura envolvendo todas as áreas do shopping;
- Elaborar campanhas de comunicação que transmitam segurança de forma efetiva e eficaz para os lojistas e consumidores;
- Estruturar campanhas internas e externas de prevenção à Covid-19 e informar sobre as mudanças de horário que podem ocorrer nesse período;
- Manter uma comunicação clara e eficiente com seus funcionários, lojistas e clientes;
- Divulgar circular entre lojistas, com orientações para que implementem distanciamento social dentro dos estabelecimentos.

### Áreas comuns

- Aplicar comunicados de prevenção à Covid-19 em elevadores de carga e sociais;
- Manter distanciamento físico mínimo seguro entre cada cliente e/ou funcionários em filas de estacionamento, bancos, lotéricas e caixas eletrônicos, entre outros, demarcando o chão com adesivos;
- Delimitar mesas e bancos que podem ser usados, respeitando o distanciamento, inclusive em elevadores;
- Garantir uma distância mínima segura entre os usuários nas praças de alimentação.

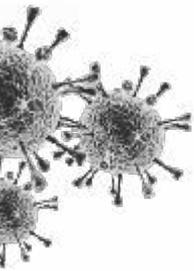
### Sanitários

- Manter controle de quantidade de pessoas, respeitando as regras de saúde;
- Manter as portas dos sanitários prioritariamente abertas para beneficiar a ventilação;
- Proteger os colaboradores que executam a higienização dos sanitários com os seguintes EPIs: toucas descartáveis, máscaras descartáveis ou de pano, óculos de ampla visão valvulado (para evitar respingo), luvas descartáveis ou nitrílicas, macacão impermeável e botas de PVC. Lembre-se os EPIs devem ser descartados e/ou higienizados diariamente;

**CORONAVIRUS**  
**COVID-19**

PROTOCOLO DE  
ENFRENTAMENTO DA  
PANDEMIA DE CORONAVIRUS

SEGURANÇA E  
MEDICINA DO TRABALHO



# Protocolo por Setor de Atividade

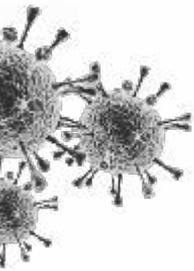


## Shoppings Centers e Praças de Comércio

- Colocar cartazes orientando os usuários para sempre dar descarga com a tampa fechada;
- Colocar cartazes orientando os usuários de lavar rigorosamente as mãos com sabonete antes e depois de utilizarem o sanitário;
- Desinfecção RIGOROSA E FREQUENTE, E SE POSSÍVEL após cada utilização de cada usuário, especialmente tampa e vasos sanitários.

### Nos estacionamentos

- Ajustar a mensagem eletrônica nas cancelas sobre a importância do cuidado e atenção às medidas de saúde para combater a Covid-19;
- Reforçar a higienização nas cancelas e nos equipamentos de entrada dos veículos;
- Evitar a operação de valet nesta fase;
- Disponibilizar máscaras e demais proteções para o atendente do caixa para pagamento de estacionamento e procure manter somente um operador nesta função.



# Protocolo por Setor de Atividade

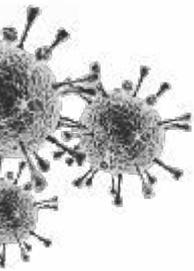


## Supermercados

Nos supermercados recomenda-se a aplicação do protocolo convivência ambiente de trabalho.

Outras recomendações adicionais são:

- Limitação de acesso às lojas, com controle do número de entradas;
- Disponibilização de pontos com dispensadores de álcool em gel;
- Colocar cartazes com informações aos clientes quanto a higienizar as mãos com álcool antes e depois de entrar no estabelecimento;
- Reforçar a higienização dos carrinhos;
- Vetar o uso de sacolas reutilizáveis;
- Implantação, quando possível, de corredores de uma via só para coordenar o fluxo de clientes no estabelecimento;
- Evitar a utilização de gôndolas com degustação de produtos;
- Organizar turnos especificamente para a limpeza, sem contato com as demais atividades do estabelecimento;
- Garantir que todos os funcionários estejam usando máscaras e equipamento de proteção.

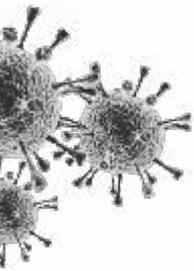


# Protocolo por Setor de Atividade



## Setor de Alimentação

- Disponibilizar recipientes com álcool em gel;
- Colocar cartazes com informações aos clientes quanto a higienizar as mãos com água e sabonete ou álcool antes e depois de entrar no restaurante;
- Reforçar a higienização de mesas, cadeiras e pontos de limpeza dos funcionários (pias, banheiros, etc.);
- Organizar turnos especificamente para a limpeza, sem contato com as demais atividades do estabelecimento;
- Optar por fornecer pratos prontos e evitar o self-service;
- Garantir que todos os funcionários estejam usando máscaras e equipamento de proteção;
- Em caso de tosse/espirro descartar imediatamente qualquer alimento que tenha sido exposto, deixar o ambiente ventilar e limpar as superfícies que possam ter sido afetadas;
- Limpar frequentemente o salão de alimentação pelo menos 4 vezes ao dia;
- Considerar delimitação de espaços para uso de forma a garantir a recomendação de distância entre as pessoas.



# Protocolo por Setor de Atividade

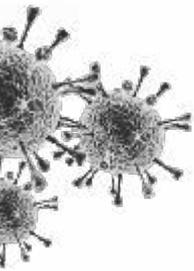


## Academias de Ginástica

- Disponibilizar recipientes com álcool em gel;
- Duas vezes ao dia, interditar áreas por 30 minutos para limpeza geral e desinfecção;
- Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos das áreas de musculação e peso livre;
- Uso obrigatório de máscaras para funcionários, personal trainers e terceiros;
- Medição de temperatura com infravermelho todos alunos na entrada, vetar os febris;
- Limitar a quantidade de clientes que entram na academia: ocupação simultânea de 1 cliente a cada 4 m<sup>2</sup> (áreas de treino, piscina e vestiário);
- Delimitar com fita o espaço em que cada cliente deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas;
- Utilizar apenas 50% dos aparelhos de cárdio, ou seja, deixar o espaçamento de um equipamento sem uso para o outro. Fazer o mesmo com os armários;
- Renovar todo o ar do ambiente pelo menos, 7 vezes por hora, troca dos filtros de ar, 1 vez por mês.

### Recomendações para piscina:

- Disponibilizar álcool em gel próximo à entrada da piscina;
- Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas;
- Disponibilizar suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha;
- Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina.



# Como Implantar uma Barreira Sanitária na sua Empresa



## Você vai precisar de:

- Uma mesa;
- Álcool 70% em gel;
- Máscara descartável ou de tecido;
- Pano de chão;
- Água, água sanitária e um recipiente medidor (pode ser um copo descartável);
- Rolo de fita adesiva ou tinta com pincel;
- Termômetro digital (mede a temperatura corporal sem encostar na pessoa).

## Como montar

Coloque a mesa de frente para a entrada principal (feche as demais entradas, assim, todas as pessoas passarão pela barreira sanitária).

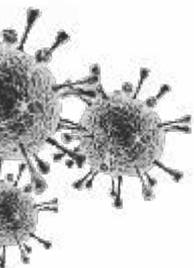
No chão de frente para a mesa coloque o pano de chão umedecido em água sanitária diluída em água na proporção de 1 para 10 (1 copo descartável de água sanitária e 10 copos descartáveis de água).

Em cima da mesa coloque o álcool gel, as máscaras e o termômetro.

## Como organizar a fila

Medir 2 passos antes do pano umedecido e faça uma marcação com a fita adesiva ou com a tinta e sucessivamente, de dois em dois passos faça a marcação.

Dessa forma, haverá o distanciamento entre as pessoas.



# Como Implantar uma Barreira Sanitária na sua Empresa



## Operador da barreira sanitária

- Escolha por um colaborador com mais aptidão e polidez para lidar com o público;
- Treine o colaborador;
- Equipe o operador com os EPIs necessários para a sua proteção individual: óculos de proteção, máscara, luvas descartáveis, e se possível avental e gorro.

## Funcionamento da barreira sanitária

- Ao adentrar na empresa a pessoa pisa sobre o pano de chão com água sanitária diluída em água, higienizando a sola dos sapatos;
- O operador da barreira deve perguntar se a pessoa tem algum sintoma da Covid-19: febre, mal-estar, tosse seca, cansaço, dor de garganta, etc.;
- Com o termômetro digital deve aferir a temperatura corporal da pessoa;
- Caso a temperatura esteja acima dos 37º, a pessoa deve ser orientada a procurar um atendimento médico, por questão de segurança;
- A temperatura estando abaixo de 37º, a pessoa está apta a adentrar a empresa;
- Forneça o álcool gel para higienização das mãos e a máscara descartável caso a pessoa não esteja fazendo uso de máscara de tecido.

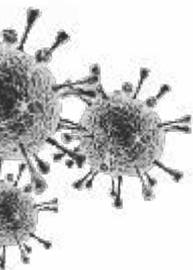
**Assista ao vídeo:  
Como fazer uma barreira  
sanitária na empresa**

**CORONAVIRUS**  
**COVID-19**

PROTOCOLO DE  
ENFRENTAMENTO DA  
PANDEMIA DE CORONAVIRUS



**CLIQUE AQUI**



# Protocolo de Distanciamento Social no Transporte

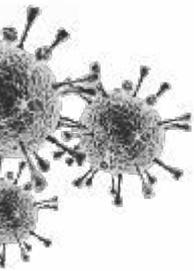


## Nos transportes públicos

- Manutenção da capacidade máxima da frota (como ocorre em horários de pico) entre às 05: 00 e às 20:00 a fim de diminuir as aglomerações;
- Todos os passageiros e funcionários devem sempre utilizar máscara e higienizar frequentemente as mãos com água e sabão ou álcool em gel;
- Funcionários devem higienizar o seu ambiente de trabalho (cadeiras, volantes, etc.);
- Utilizar o Termômetro Digital Infravermelho de Testa para aferir a temperatura dos motoristas e outros colaboradores em todo início de rota;
- Nos trens, ônibus e estações, estimular que passageiros mantenham a distância mínima segura entre si;
- Todas as atividades de limpeza e higienização devem ser reforçadas.

## Nos transportes públicos fretados

- Todos os passageiros e funcionários devem sempre utilizar máscara e higienizar frequentemente as mãos com água e sabão ou álcool em gel;
- Utilizar o Termômetro Digital Infravermelho de Testa para aferir a temperatura dos motoristas e outros colaboradores em todo início de rota;
- As frotas devem ser expandidas e o distanciamento entre pessoas deve ser garantido, mantendo uma distância mínima segura. Garantir o distanciamento mínimo também nos momentos de embarque e desembarque;
- Em fretados, estimular que passageiros sentem sempre em posições fixas para possibilitar a identificação de quem teve contato próximo em caso de transmissão;
- Todas as atividades de limpeza e higienização devem ser reforçadas.

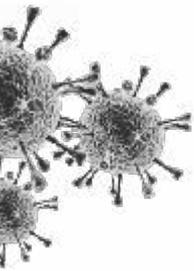


# Protocolo de Distanciamento Social no Transporte



## Nos transportes individuais (táxis, carros próprios e de aplicativos)

- Organizar esquemas de carona para diminuir a necessidade do transporte público;
- Reforçar a higienização do volante, das janelas, do câmbio, das portas e todas as outras partes que são usualmente manuseadas;
- Quando o carro for utilizado por mais de uma pessoa, manter sempre os vidros abertos para facilitar a circulação do ar;
- Os prestadores de serviços (táxis e aplicativos) devem buscar:
  - Garantir a disponibilidade de álcool em gel para uso próprio e uso dos passageiros;
  - Utilizar máscaras;
  - Manter sempre os vidros abertos para facilitar a circulação do ar;
  - Manter a maior distância possível uns dos outros e evitar o contato físico.



# Protocolo para Convivência no Domicílio

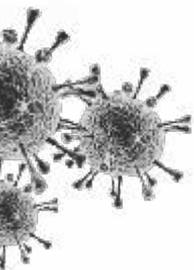


## Ao chegar em casa

- Rever a lotação de elevadores em apartamentos de forma a garantir o distanciamento;
- Não tocar em nada antes de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel;
- Tomar banho imediatamente, sempre que possível. Quando não puder, lavar bem todas as partes expostas;
- Ter contato com outros membros da família somente após tomar banho;
- Tirar os sapatos fora de casa e higienizá-los imediatamente;
- Tirar as roupas e coloca-las em uma sacola plástica antes de colocar no cesto de roupas sujas;
- Deixar bolsas, carteiras e chaves em uma caixa na entrada da casa;
- Higienizar os celulares e óculos ao entrar;
- Higienizar as embalagens que tenham sido trazidas de fora antes de guarda-las;
- Eliminar capachos e demais tapetes que juntam pó na soleira da casa.

## Convivência com pessoas de grupos de risco

- Dormir em camas separadas;
- Desinfetar os banheiros com água sanitária;
- Não compartilhar toalhas, talheres e copos;
- Higienizar diariamente superfícies de alto contato;
- Lavar roupas, lençóis e toalhas com mais frequência;
- Manter os ambientes ventilados.



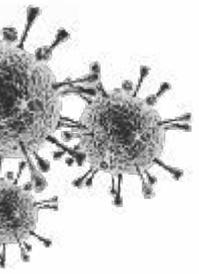
# Protocolo para Utilização de Máscaras



## Como utilizar máscaras de tecido na empresa

Recomenda-se o fornecimento de 4 máscaras de tecido para cada funcionário. Deve-se utilizar 1 máscara por período de trabalho (matutino e vespertino, por exemplo), as máscaras deverão ser lavadas ao chegar em casa, restando 2 máscaras limpas para o próximo dia de trabalho.

- Orientar o funcionário a sair de casa sempre com pelo menos uma máscara reserva limpa;
- Informar sobre o descarte correto da máscara. Recomenda-se a utilização de saco plástico para armazená-la na bolsa ou bolso. Na hora de lavar, é só abrir o saco, puxar a máscara pela alça e jogar o saco no lixo;
- Antes de colocar ou retirar a máscara deve-se higienizar as mãos, lavar com água e sabonete ou utilizar álcool em gel;
- Cabelos compridos devem ser presos antes mesmo de colocar a máscara, para não contaminá-la com os fios de cabelo;
- É importante ajustá-la bem ao rosto, cobrindo toda a região da boca e nariz, depois disso, não se deve mais colocar as mãos na superfície da máscara;
- Não colocar as mãos no meio delas, já que o tecido pode estar contaminado, recomenda-se puxar pelos elásticos que envolvem as orelhas;
- Mulheres evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara;
- A máscara é individual, não podendo ser compartilhada, mesmo que ela esteja lavada;
- Chegando em casa, lave bem as mãos e só então retire a máscara. Remova a máscara pegando pelo elástico ou laço da parte traseira, evitando tocar na parte da frente – que pode estar contaminada. Lave a máscara e deixe secar bem. Em seguida, passe com ferro e guarde em saco plástico limpo;
- A lavagem pode ser feita com água e sabão ou detergente, recomenda-se deixar a máscara de molho com água sanitária por aproximadamente 20 minutos;
- A máscara não pode ser utilizada úmida ou suja;
- Se notar desgaste no tecido, descarte a máscara;



# Orientações da Previdência Social



## Agendamento Perícias Médicas

As perícias médicas presenciais estão suspensas. Todos os serviços do INSS podem ser pedidos e realizados a distância.

O cidadão pode acessar o Meu INSS (site ou aplicativo para celular) ou ligar no 135 e fazer a solicitação de perícia médica, acompanhar o andamento do pedido e até recorrer se não concordar com a decisão do INSS



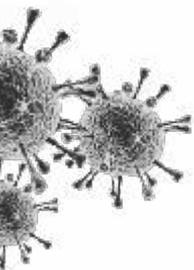
**Solicitar Agendamento**

**CLIQUE AQUI**

**CORONAVIRUS**  
**COVID-19**

PROTOCOLO DE  
ENFRENTAMENTO DA  
PANDEMIA DE CORONAVIRUS

SEGURANÇA E  
MEDICINA DO TRABALHO



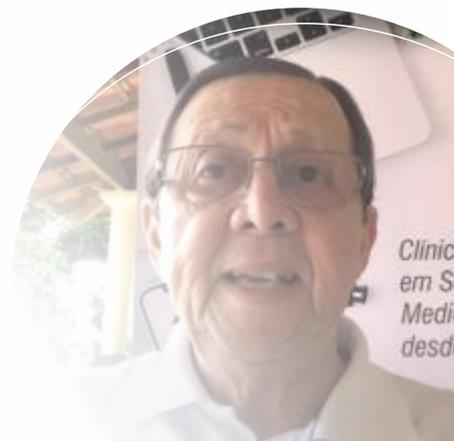
# Como Prevenir o Contágio da Covid-19



## Coronavírus (Covid-19)

E, em nosso canal no Youtube, tem vídeos com conteúdos sobre o tema.

Dr. Mario Jorge Ferreira Costa, médico do trabalho e diretor da Medclin Work, clínica especializada em Segurança e Medicina do Trabalho, esclarece ao público, temas relacionados à Covid-19 e seu enfrentamento.



**Assista ao vídeo**



**CLIQUE AQUI**

**Dr Mario Jorge F Costa**

CRM /MG 6844

Médico Coordenador do PCMSO

**CORONAVIRUS**  
**COVID-19**

PROTOCOLO DE  
ENFRENTAMENTO DA  
PANDEMIA DE CORONAVIRUS

SEGURANÇA E  
MEDICINA DO TRABALHO



EM CASO DE DÚVIDA ENTRE EM CONTATO COM A UNIDADE MAIS PRÓXIMA



**Leopoldina**

(32) 3441-3699



**Juiz de Fora**

(32) 3217-3139



**Cataguases**

(32) 3421-5610



**Muriaé**

(32) 3722-3773



**Medclin Work garantia em prevenção!**



medclinwork

SEGURANÇA E  
MEDICINA DO TRABALHO