



Procedimentos de segurança

Novo Coronavírus SARS-CoV-2

Vias de transmissão

- **Via de contato direto** – Através de gotículas que uma pessoa infetada transmite pela boca ou nariz quando fala, tosse ou espirra (e não utiliza as regras de etiqueta respiratória) podendo estas entrar diretamente para a boca ou nariz de uma pessoa que está muito próxima (**contato entre pessoas**);
- **Via de contato indireto** – Através das mãos, que tocam nas superfícies contaminadas com as gotículas expelidas pelas pessoas infetadas e que depois são levadas à cara, à boca ou ao nariz inadvertidamente, sem termos feito a higiene das mãos.
- **Superfícies críticas na transmissão da Covid 19** – Todas as superfícies podem ser veículos de contágio, mas o risco deste contágio varia consoante a frequência de manipulação, de toque ou de utilização.
- As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. **São exemplos destas superfícies: máquinas de trabalho, equipamentos de trabalho, maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, telemóveis, tablets e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, anéis, entre outros.**

Equipamentos e materiais a disponibilizar aos trabalhadores

- Solução antisséptica de base alcoólica (SABA) a ser colocada em locais estratégicos como: zona de refeições, salas de reunião, escritórios, casas de banho, equipamentos de registo de ponto, fotocopiadoras, zonas de trabalho e zona de isolamento;
- Máscaras cirúrgicas para utilização por parte de todos os trabalhadores, podendo – se também optar por máscara FFP2, as quais conferem um melhor desempenho de filtração;
- Máscaras cirúrgicas, óculos com proteção lateral ou viseiras e luvas descartáveis para utilização da(s) pessoa(s) designada(s) para acompanhamento e assistência ao trabalhador com sintomas (para uso nos casos suspeitos);



- Toalhetes individuais de papel em todos os locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Contentores para resíduos, providos de saco plástico (com espessura de 50 a 70 micra) de abertura não manual;
- Equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados após a sua utilização. Quando a eliminação não for possível, deve ser realizada a sua limpeza e desinfeção **(exemplo de baldes e cabos)**. Assim como possibilidade do seu uso exclusivo, no caso da existência de um caso confirmado na empresa. Nunca deve ser utilizado ar comprimido em tarefas de limpeza pelo risco da circulação de aerossóis;
- A limpeza deve ser sempre húmida – não usar aspiradores a seco, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Produtos de higiene e limpeza. O plano de higiene e limpeza deve ser relativo aos revestimos, equipamentos, máquinas, ferramentas, utensílios, assim como objetos e superfícies mais manuseadas (ex: corrimões, maçanetas de portas, botões e afins); **A limpeza e desinfeção deve ser realizada com detergente desengordurante, seguido de desinfetante.**
- **Fichas de dados de segurança dos produtos as quais deve ser solicitada aos fornecedores a quando da aquisição dos mesmos.**

Realização das tarefas de limpeza

- Devem ser realizadas sempre no sentido de cima para baixo e das áreas mais limpas para as mais sujas:
 - Paredes e teto (se aplicável);
 - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos e afins);
 - Equipamentos, máquinas e utensílios de trabalho;
 - Meios das instalações sanitárias;
 - O pavimento é último a limpar.



Medidas Preventivas

- **Colocação de folhetos informativos nos locais de trabalho;**
- **Formação aos trabalhadores, relativa a procedimentos básicos de higienização das mãos, superfícies, máquinas, equipamentos e utensílios de trabalho, etiqueta respiratória incluindo procedimentos de colocação e retirada de máscara e conduta social na empresa;**
- Os trabalhadores devem estar sempre a dois metros uns dos outros;
- Em horários com muita afluência, os horários devem ser escalonados para evitar filas ou aglomerados nos locais de trabalho;
- Os sistemas de ponto por leitura biométrica e outros sistemas que requerem toque manual devem ser substituídos;
- Devem ser adotadas medidas de higiene das mãos (*Lavar frequentemente as mãos com Solução antisséptica de base alcoólica pelo menos durante 20 segundos, evitar tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos por lavar, cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel ou com o cotovelo ao espirrar e tossir*), bem como, boas práticas no manuseamento de acessórios no dia-a-dia (material de escritório como canetas, furadores, telefones, rádios intercomunicadores, entre outros, cartões, chaves, puxadores/maçanetas das portas/janelas, corrimões, autoclismos, máquinas/ ferramentas de uso coletivo, equipamentos informáticos, botões, etc.), assim como, etiqueta respiratória e distanciamento no contacto físico, divulgadas por todas as instalações;
- Reforço das limpezas e mecanismos de desinfeção, existência permanente de desinfetantes das mãos (solução antissética de bases alcoólica) em sítios estratégicos das instalações, e/ou aumento de pontos de lavagem das mãos;
- Os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) reutilizáveis devem ser cuidadosamente limpos após o uso e não devem ser partilhados entre os trabalhadores. Os EPI de uma única utilização devem ser descartados para evitar a reutilização;
- Recomenda-se a medição de temperatura à entrada e saída dos horários de trabalho;
- Reduzir as reuniões presenciais, com entidades parceiras ou mesmo nas instalações dos parceiros, ao mínimo necessário;
- Sempre que possível as reuniões devem ser feitas remotamente;
- Sempre que possível recorrer ao teletrabalho;
- Todos os trabalhadores são convidados a deslocar – se na sua própria viatura ou andar de bicicleta ou a pé, para o trabalho, evitando os transportes públicos se possível;
- Os veículos de transporte de pessoal devem ser higienizados frequentemente;



- Evitar contato com pessoas estranhas à empresa, que se dirijam às instalações – distância mínima de 2 metros;
- As entregas de materiais e encomendas, devem ser planeadas e monitorizadas cumprindo o protocolo de entrega e rastreio (identificando a empresa, entidade e pessoas com quem houve contacto nas instalações);
- Caso exista elevador, devem-se usar preferencialmente as escadas em vez do elevador. Em caso de utilização de elevador, este deve ser utilizado por uma única pessoa;
- Nas instalações, os trabalhadores devem circular por trajetos alternativos de forma a cruzarem-se o menos possível;

Para mitigar o risco de contágio no contexto nas instalações, torna-se necessário promover métodos de organização e distribuição de tarefas a cada trabalhador, assinalando dentro do possível e de preferência o mesmo espaço/zona de trabalho. Por outro lado, deve existir uma maior rastreabilidade da distribuição dos trabalhadores pelos vários espaços. Em caso de contágio, é mais fácil identificar as situações de contacto próximo e tomar medidas de isolamento mais assertivas.

Para mais informações consultar:

<https://covid19.min-saude.pt/orientacoes/>

<https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>

<https://www.infarmed.pt/documents/15786/3584301/M%C3%A1scaras+destinadas+%C3%A0+utiliza%C3%A7%C3%A3o+no+%C3%A2mbito+da+COVID-19/a7b79801-f025-7062-8842-ca398f605d04>

[http://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/Itens/Noticias/Documents/Faqs_Medidas%20COVID19.pdf](http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Itens/Noticias/Documents/Faqs_Medidas%20COVID19.pdf)