



NOTA TÉCNICA CEREST nº1 /2020
(ATUALIZADA em 27/03/2020)

**MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE PARA A INFECÇÃO HUMANA PELO NOVO
CORONAVÍRUS – COVID-19 NO AMBIENTE DE TRABALHO**

1. Introdução:

Neste momento, atravessamos por uma epidemia mundial devida a um novo vírus – o COVID-19, para o qual possuímos conhecimento limitado. Há ainda muitas incertezas quanto à sua infectividade, transmissibilidade, taxa de complicações, letalidade e mortalidade. Não há vacina ou tratamento específico até o momento. Desta forma, além da detecção precoce de suspeitos e casos novos e da assistência adequada aos doentes, é muito importante que se incremente a adoção de medidas de prevenção e controle de novos casos, a fim de evitar a transmissão sustentada do vírus de pessoa a pessoa.

A transmissão do COVID-19, com base no conhecimento técnico atual, ocorre pela entrada do vírus no trato respiratório, através do contato com gotículas de secreções. Isso pode acontecer tanto através do contato direto com as secreções da pessoa infectada, pela tosse, saliva ou espirro; quanto de forma indireta, pelo contato com superfícies e utensílios contaminados, levando-se as partículas contaminantes aos olhos, nariz ou à boca através das mãos.

Os ambientes de trabalho constituem locais propícios à propagação de doenças respiratórias como a infecção pelo Coronavírus, uma vez que concentram pessoas que interagem e compartilham estruturas, materiais e equipamentos durante longos períodos. Assim, é importante que se adotem medidas adequadas de contenção da transmissão do vírus.

2. Responsabilidades:

Cabe aos empregadores, a manutenção de ambiente de trabalho sadio. Deverão, portanto, proceder à adoção de medidas institucionais para contenção da transmissão do COVID-19 e cada empresa deverá elaborar seu Plano de Contingenciamento.

As empresas deverão observar as recomendações relativas às medidas temporárias e emergenciais de prevenção de contágio pelo novo Coronavírus (COVID-19) exaradas pelo município, especialmente os Decretos nº 20.771 de 17/03/2020, nº 20.772 de



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
Secretaria Municipal de Saúde
DEVISA – Departamento de Vigilância em Saúde



CEREST – Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador

18/03/2020; e, 20.782 de 21/03/2020, bem como outras normas legais que sejam doravante publicadas.

Ressaltamos, no entanto, que a responsabilidade sanitária é de todos e os trabalhadores devem cooperar adotando as medidas de proteção propostas. Para tanto, é importante que a empresa estabeleça uma política de educação em saúde eficaz e efetiva para os trabalhadores.

3. Medidas de Prevenção e Controle Institucionais:

- a. Observar com atenção os trabalhadores que apresentem febre e sintomas respiratórios. Mantê-los **afastados do trabalho**, conforme as orientações das autoridades sanitárias locais e orientá-los quanto ao monitoramento de sintomas e a procurar por atendimento de saúde se fizer parte do grupo de risco ou apresentar sintomas graves. O afastamento do trabalhador sintomático é uma medida importante para evitar a contaminação dos outros funcionários;
- b. Orientar os trabalhadores quanto à auto-observação e autocuidado, para que se possa proceder à identificação precoce de potenciais sinais e sintomas do Covid-19;
- c. Os trabalhadores que apresentarem qualquer tipo de sintoma que possa caracterizar a infecção por COVID-19, ainda que leve, devem ser afastados do trabalho e permanecer em casa;
- d. Para os trabalhadores que pertençam aos grupos de risco (maiores de 60 anos, gestantes, portadores de doenças respiratórias crônicas, cardiopatias, diabetes, hipertensão e outras afecções que deprimam o sistema imunológico), deverá ser instituído, de imediato, o regime de teletrabalho. Se, pela natureza de suas atividades, não for possível adotar esta modalidade de trabalho, a empresa deverá afastá-los;
- e. Não permitir a circulação de pessoas alheias ao ambiente de trabalho (sobretudo familiares e crianças) nas dependências da empresa;
- f. Promover ações de divulgação das medidas preventivas em todos os ambientes da empresa. Recomenda-se que os agentes de saúde e segurança ocupacional das empresas realizem palestras sobre o tema para os trabalhadores. A informação é uma arma importante no enfrentamento à epidemia;
- g. Uma vez que a contaminação de superfícies é uma das principais formas de disseminação do COVID-19, manter todos os ambientes da empresa livres de



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
Secretaria Municipal de Saúde
DEVISA – Departamento de Vigilância em Saúde



CEREST – Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador

- sujidades e criteriosamente limpos. Especial atenção deve ser dada às superfícies das mesas, cadeiras, telefones, teclados, computadores, equipamentos, estações de trabalho e maquinários, sobretudo nas áreas e superfícies de contato direto com o trabalhador. Preconiza-se a limpeza das superfícies ambientais, com detergente neutro (quando o material da superfície permitir), seguida de desinfecção (álcool 70% ou solução de água e hipoclorito de sódio a 1%);
- h. Recomenda-se que os trabalhadores não utilizem equipamentos como aparelhos de telefone, fones de ouvido, “headsets” (fone de ouvido com microfone acoplado), mesas, computadores, teclados, mouses, canetas, lápis e celulares de seus colegas de trabalho.
 - i. No caso de utilização coletiva ou alternada de materiais, equipamentos e mobiliários, sobretudo teclados, mouses, telefones e headsets; deverá se proceder à limpeza e desinfecção rigorosa dos mesmos a cada troca de turno ou de usuário;
 - j. Manter distância de segurança mínima de 1,5 (um e meio) metros entre os trabalhadores / baias de trabalho;
 - k. Os refeitórios das empresas deverão funcionar com no máximo 30% de sua capacidade, desta forma, os horários das refeições deverão ser escalonados de forma a evitar a aglomeração dos trabalhadores;
 - l. Promover atividades educativas sobre higiene de mãos e etiqueta respiratória (conjunto de medidas comportamentais que devem ser tomadas ao tossir ou espirrar) e incentivar a lavagem completa das mãos pelos funcionários, colaboradores e clientes;
 - m. As empresas deverão disponibilizar locais para a lavagem adequada das mãos;
 - n. Nos lavatórios e banheiros, utilizar dispensadores de sabonete líquido, suporte de papel toalha e lixeiras com tampa com acionamento por pedal, além de se proceder à limpeza e desinfecção rigorosa destes ambientes várias vezes ao dia, de acordo com seu volume de utilização;
 - o. No caso dos lavatórios estarem distantes das estações de trabalho ou ausentes; e, em pontos de maior circulação de trabalhadores e usuários (recepção, saída de vestiários, corredores de acessos às linhas de produção,



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS
Secretaria Municipal de Saúde
DEVISA – Departamento de Vigilância em Saúde



CEREST – Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador

-
- refeitório, área de vendas, etc.), deverão ser instalados dispensadores de preparações alcoólicas para as mãos;
- p. Recomenda-se a aquisição de sabonete líquido e álcool em gel (70%), a fim de estimular a correta higienização das mãos. O sabão em barra não está indicado, pois pode acumular bactérias e vírus com o uso;
 - q. Disponibilizar e estimular o uso de lenços de papel para trabalhadores e usuários, providenciando dispositivos de descarte adequado para os mesmos (preferencialmente lixeira com tampa e acionamento a pedal);
 - r. Orientar os trabalhadores a não compartilhar copos e vasilhas. Os recipientes para o consumo de água devem ser individuais;
 - s. Oferecer água individualmente aos funcionários, colaboradores e clientes. Caso não seja possível desativar os bebedouros, orientar os usuários para evitar o contato direto da boca com as torneiras destes equipamentos. Cuidado especial deve ser tomado com as garrafas de água, evitando-se o contato de seu bocal, que frequentemente é levado à boca, com torneiras de bebedouros de pressão, bombas para galão de água mineral e bebedouros de galões de água mineral;
 - t. Manter os ambientes arejados por ventilação natural (portas e janelas abertas);
 - u. Suspender atividades que envolvam grandes aglomerações em ambientes fechados;
 - v. Evitar reuniões e dar preferência às videoconferências;
 - w. Permitir, priorizar e organizar os processos que possibilitem a realização de teletrabalho ou home office;
 - x. Evitar reuniões e dar preferência às videoconferências;
 - y. Flexibilizar os horários de trabalho das equipes a fim de evitar aglomeração de trabalhadores em horários de pico;
 - z. Reforçar a limpeza e otimizar os horários dos ônibus fretados;



- aa. Seguir as orientações mais atuais de isolamento domiciliar, inclusive para os trabalhadores que retornam de viagens de áreas onde ocorra a transmissão sustentada do Coronavírus.
- bb. Os serviços médicos localizados nas dependências das empresas deverão seguir as recomendações de funcionamento das autoridades sanitárias locais quanto aos fluxos assistenciais, organização do processo de trabalho, segurança na assistência ao paciente, medidas de proteção para os profissionais de saúde (incluindo o uso adequado de EPI) e controle ambiental, bem como aquelas referentes ao afastamento de trabalhadores e isolamento de pacientes e contactantes;

4. Viagens a trabalho

Deve-se avaliar a real necessidade de realizá-las neste momento, sobretudo para regiões e países onde já existam casos de Covid-19.

No caso de serem mantidas, será necessário adotar algumas medidas de prevenção e manter-se informado acerca dos alertas e orientações da Organização Mundial de Saúde para as viagens internacionais (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/travel-advice>) e do Ministério da Saúde para viagens domésticas e para países monitorados (<http://plataforma.saude.gov.br/novocoronavirus/#COVID-19-world>).

a. Antes da viagem:

Procure informações atualizadas sobre os locais onde há casos de Covid-19. Para isso, acesse a página eletrônica da Organização Mundial de Saúde ou dos órgãos responsáveis do país de origem e de destino.

No Brasil, o Ministério da Saúde monitora países onde há transmissão ativa do Coronavírus e a lista é constantemente atualizada. Atualmente são monitorados 27 países (link da plataforma de saúde citado acima).

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

b. 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.

c. Ao voltar de viagem:

Ao retornar de uma viagem internacional de trabalho, o trabalhador deverá permanecer em **isolamento domiciliar por 7 (sete) dias**, a contar da data de regresso ao país. No entanto, é preciso monitorar possíveis sintomas por 14 dias, caso se tenha viajado para algum país com transmissão ativa de Covid-19. A temperatura deve ser medida duas vezes ao dia e 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 procurar assistência médica para o diagnóstico e orientações adequadas.

5. Medidas Individuais de Higiene Das Mãos e Etiqueta Respiratória:

- a. As mãos devem ser lavadas com água e sabão líquido antes das refeições, após tossir, espirrar ou usar o banheiro. Quando não houver sujidade visível, pode-se usar preparação alcoólica (como o álcool em gel a 70%);
- b. Ao tossir ou espirrar, proteger com lenços descartáveis a boca e nariz para evitar disseminação de gotículas das secreções. Na impossibilidade de serem usados lenços, recomenda-se proteger a face junto à dobra do cotovelo ao tossir ou espirrar;
- c. Evitar tocar os olhos, nariz ou boca após tossir ou espirrar ou após contato com superfícies;
- d. Não compartilhar alimentos, copos, toalhas e objetos de uso pessoal;

ATENÇÃO: O uso de máscaras por indivíduos saudáveis, quando adotado de forma isolada, não é suficiente para fornecer um nível adequado de proteção. A lavagem das mãos e a etiqueta respiratória, que constituem medidas de maior efetividade, devem ser combinadas com seu uso, para que se diminua a transmissão pessoa-pessoa do novo Coronavírus de forma mais eficaz.

Campinas, março de 2020.

Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador
CEREST CAMPINAS