



NOTA TÉCNICA CEREST nº3 /2020

**MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE PARA A INFECÇÃO HUMANA PELO NOVO
CORONAVÍRUS – COVID-19 PARA OPERADORES, ENTREGADORES AUTÔNOMOS E
USUÁRIOS DE SERVIÇOS DE TELE-ENTREGA / DELIVERY DE ALIMENTOS**

1. Introdução:

Neste momento, atravessamos por uma epidemia mundial devida a um novo vírus – o COVID-19, para o qual possuímos conhecimento limitado.

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.

Segundo estudo recente, o vírus pode permanecer viável e infectante no meio ambiente por longos períodos. Sua sobrevivência depende, entre outros fatores, do material que constitui a superfície. Assim, após contato com secreções contaminadas, o COVID-19 permanece por até 72 horas em plásticos e aço inoxidável, por 24 horas em papelão e por até 3 horas em aerossóis no ar ambiente.

Desta forma, além da detecção e isolamento 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, inclusive de possíveis fontes de contaminação ambiental, a fim de evitar a transmissão sustentada do vírus.

2. Medidas de Prevenção e Controle para os operadores dos serviços e entregadores de delivery:

- a. Os serviços de entregas deverão promover ações de divulgação das medidas de prevenção e controle do COVID-19 para todos os entregadores cadastrados em suas plataformas digitais. Deverão ainda orientá-los quanto à auto-observação e autocuidado, para que se possa proceder à identificação precoce de potenciais sinais e sintomas de infecção;
- b. Os trabalhadores que apresentarem qualquer tipo de sintoma que possa caracterizar a infecção por COVID-19, ainda que leve; assim como os que



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



CEREST – Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador

pertencem 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), devem se afastar do trabalho e permanecer em casa.

- c. Lavar as mãos **antes de sair com as entregas** do serviço de alimentação e **ao retornar**. Utilizar água e sabão líquido, procurando esfregar toda a mão, dedos e punho; e, secar com papel toalha descartável não reciclado, que deverá ser descartado imediatamente em lixeiras com tampa acionada por pedal.
- d. Higienizar as mãos com álcool gel toda vez que tiver contato com dinheiro, e cartões de crédito ou débito e após cada entrega;
- e. Evitar tocar o rosto, sobretudo olhos, nariz e boca. Ao tossir ou espirrar cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou com o lenço descartável, que deverá ser descartado no lixo imediatamente;
- f. Evitar tocar em objetos e superfícies dos restaurantes e locais de entrega (casas, áreas comuns de condomínios e empresas);
- g. Limpar e desinfetar as maquinetas de cartão de crédito, seguindo as recomendações do fabricante. Uma alternativa é envolvê-las em filme plástico e higienizá-las com álcool em gel (70%), **após cada uso**.
- h. Solicitar ao cliente para inserir o cartão na máquina, evitando manuseá-lo.
- i. Manter distância de segurança mínima de 1,5 (um e meio) metros com os demais entregadores e com os clientes durante a entrega;
- j. Não colocar o pedido no chão;
- k. As caixas de transporte (bag) deverão ser higienizadas com maior frequência. A limpeza com detergente neutro (quando o material da superfície permitir), deve ser seguida de desinfecção com álcool 70% ou solução de água e hipoclorito de sódio a 1%;
- l. Procure manter o seu veículo limpo. Proceda à desinfecção de manoplas, volante, câmbio, painel, maçanetas internas e externas, partes plásticas e chaves com álcool a 70% ou solução à base de hipoclorito de sódio a 1%;
- m. Verifique a integridade da embalagem antes de sair para a entrega.



3. Medidas de Prevenção e Controle para os usuários dos serviços de delivery:

- a. Procure efetuar o pagamento pelo aplicativo. No caso de utilizar cartão de crédito, evite que o entregador o manuseie e assim que terminar a operação, passe álcool 70% nas mãos e no cartão. Se utilizar dinheiro, lave as mãos com água e sabão imediatamente;
- b. Não permita que o entregador coloque a caixa de entrega ou o seu pedido no chão. Como medida de segurança, se necessário, providencie uma superfície para que ele possa apoiar a caixa de transporte (uma cadeira ou banco, por exemplo) e um outro local para que o entregador deposite a embalagem do seu pedido;
- c. Não toque em nada após receber as mercadorias. Escolha um local para depositar e desembalar seu pedido, diferente do local em que ocorrerá o consumo. Lave muito bem as mãos com água e sabão líquido após pagar e abrir a embalagem secundária dos produtos (sacola, caixa, pacote).
- d. Após lavar as mãos, retire as embalagens primárias dos alimentos (marmitex, caixas de lanche, produtos industrializados, etc.) de dentro da embalagem secundária e deposite no local escolhido para consumo (que deverá estar limpo) ou destinado à limpeza dos produtos industrializados que serão higienizados antes do armazenamento. Evite tocar novamente a embalagem secundária.
- e. Descarte as embalagens secundárias imediatamente no lixo e lave as mãos;
- f. As embalagens descartáveis (se o material permitir) e a superfície dos alimentos industrializados devem ser higienizadas com água e sabão líquido ou álcool 70°;
- g. Em seguida, não se esqueça de higienizar todas as superfícies que estiveram em contato com as embalagens secundárias ou as mercadorias entregues;
- h. Os alimentos não devem ser guardados nas embalagens de entrega;
- i. Lave de novo as mãos antes de se servir.



4. 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;

As medidas acima não se destinam a desinfetar completamente os alimentos, mas sim a reduzir os riscos de adoecimento pelo COVID-19.

ATENÇÃO: O uso de máscaras por indivíduos sadios, quando adotado de forma isolada, não é suficiente para fornecer um nível adequado de proteção. Fique atento, pois o uso da máscara pode dar uma impressão errônea de segurança. 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 do novo Coronavírus de forma mais eficaz.

Campinas, março de 2020.

Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador
CEREST CAMPINAS



Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

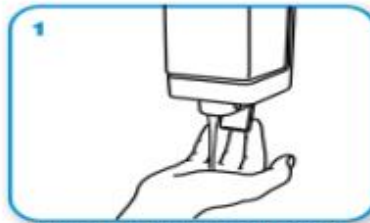
Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas! Senão, friccione as mãos com preparações alcoólicas!



Duração de todo o procedimento: 40-60 seg.



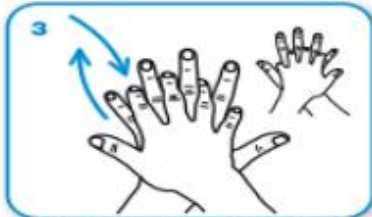
Molhe as mãos com água.



Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos.



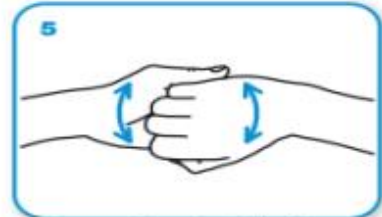
Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



Estregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



Estregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



Estregue o polegar esquerdo com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



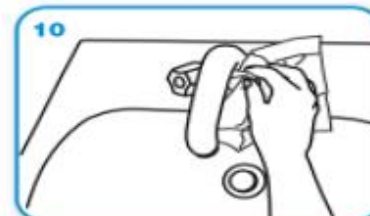
Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



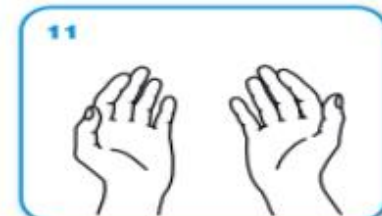
Enxágüe bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilize papel toalha.



Agora, suas mãos estão seguras.



Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!



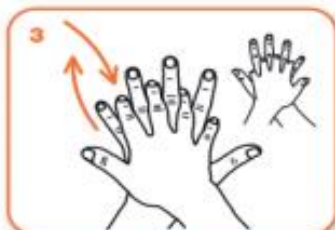
Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



1a Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



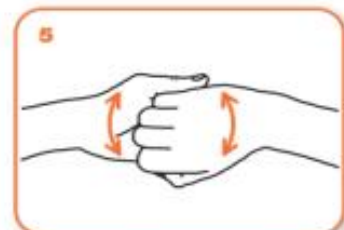
2 Friccione as palmas das mãos entre si.



3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



4 Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



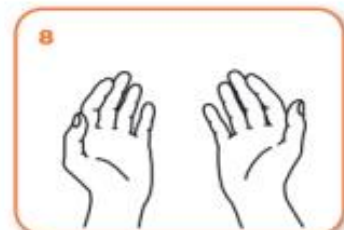
5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6 Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



8 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.