

**NOTA TÉCNICA CEREST nº1 /2020  
(ATUALIZADA em 08/06/2020)**

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

**I. 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.

**II. 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, bem como as legislações que definem medidas para o enfrentamento da pandemia do coronavírus (COVID-19) vigentes.

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.

### **III. Medidas de Prevenção e Controle Institucionais:**

1. 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;
2. 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;
3. 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;
4. 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;
5. Não permitir a circulação de pessoas alheias ao ambiente de trabalho (sobretudo familiares e crianças) nas dependências da empresa;
6. 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;
7. 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, orientando-os quanto à forma correta de fazê-la. As empresas deverão disponibilizar locais adequados para a lavagem das mãos;

8. Nos lavatórios e banheiros, utilizar dispensadores de sabonete líquido, suporte de papel toalha e lixeiras com tampa e 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;
9. 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, refeitório, área de vendas, etc.), deverão ser instalados dispensadores de preparações alcoólicas para as mãos;
10. 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;
11. 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);
12. Orientar os trabalhadores a não compartilhar copos e vasilhas. Os recipientes para o consumo de água devem ser individuais;
13. 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;
14. Uma vez que a contaminação de superfícies é uma das principais formas de disseminação do COVID-19, **manter todos os ambientes da empresa criteriosamente limpos, livres de sujidades e inservíveis**. 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%);

Tabela de diluição do hipoclorito de sódio na concentração de 1%:

Atividade	Diluição	Concentração final	Observação
Desinfecção de superfícies	100 ml água sanitária de uso doméstico + 1900 ml de água	Solução de 2000 ml (2 litros) à 0,1%	Manter a solução em contato com a superfície por 1 minuto*

\*G. Kampf, et al. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. Journal of Hospital Infection, Jan/2020.

15. 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;
16. 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;
17. Ao utilizar máquinas que produzam gotículas quando em funcionamento (limpadoras de alta pressão e limpadoras a vapor) nos procedimentos de limpeza de ambientes, máquinas, veículos, entre outros; o trabalhador deverá utilizar EPI adequado e os ambientes deverão estar arejados;
18. Todos os trabalhadores e clientes deverão utilizar máscaras de proteção pessoal em todos os ambientes da empresa, inclusive durante o trajeto para o trabalho. O uso de **protetores faciais (opcional) não dispensa o uso das máscaras**, sejam elas destinadas à proteção pessoal ou aquelas utilizadas como EPI;

**ATENÇÃO:** As máscaras de proteção pessoal atuam como barreiras físicas, auxiliando na diminuição da exposição ao novo coronavírus e, portanto, reduzindo o risco de infecção. Desta forma, juntamente com o distanciamento social e a lavagem das mãos, constituem importante medida de saúde pública no controle da infecção humana pelo COVID-19. No entanto, não possuem elemento filtrante e **não são consideradas EPI.**

19. As empresas deverão elaborar e divulgar instruções acerca da colocação, troca, retirada e descarte seguro das máscaras, incluindo as de proteção pessoal, conforme as recomendações do fabricante e órgãos sanitários e de saúde.

20. Deverão ser providenciados dispensadores exclusivos e devidamente identificados, com tampa e acionamento por pedal, para o descarte das máscaras de trabalhadores e clientes;
21. As empresas deverão monitorar e disponibilizar todos os EPI necessários aos trabalhadores, conforme o tipo de atividade. Este procedimento deve ser adotado tanto para os EPI de uso obrigatório, conforme estabelecido pelas Normas Regulamentadoras do Ministério da Economia; quanto para aqueles recentemente adotados nos protocolos oficiais de prevenção à infecção humana pelo COVID-19;
22. As empresas deverão elaborar procedimentos operacionais padrão (POP) para o recolhimento, desinfecção, armazenamento e descarte dos EPIs reutilizáveis (aventais, protetores faciais, luvas, protetores auriculares, etc.), bem como disponibilizar local adequado para que o funcionário possa efetuar os procedimentos contidos no POP diariamente;
23. Manter distância de segurança mínima de 1,5 (um e meio) metro entre os trabalhadores / baias de trabalho. Quando não for possível manter o distanciamento mínimo entre os trabalhadores, deverão ser instaladas barreiras físicas (divisórias transparentes ou protetores faciais) e EPI de proteção adequado para cada tipo de atividade;
24. Manter os ambientes arejados por ventilação natural (portas e janelas abertas);
25. 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;
26. Redimensionar o número de usuários nos elevadores, demarcando seus lugares, de modo a não permitir aglomerações e respeitar o distanciamento adequado entre eles;
27. Suspender atividades que envolvam grandes aglomerações em ambientes fechados;
28. Demarcar as áreas de fluxo de pessoas e, sempre que possível, reduzir a circulação dos trabalhadores e clientes nas áreas comuns

da empresa, a fim de evitar aglomerações e diminuir o número de pessoas juntas num mesmo ambiente, respeitando sempre o distanciamento mínimo entre trabalhadores e clientes;

29. Demarcar em local visível, preferencialmente no chão, a posição em que as pessoas devem aguardar nas filas, principalmente na entrada e saída dos turnos, refeitório e transporte fretado, respeitando o distanciamento mínimo;
30. Orientar os trabalhadores e clientes para que evitem não apenas tocar nos próprios olhos, boca e nariz; mas também o contato físico com terceiros (beijos, abraços, aperto de mão);
31. Evitar reuniões e dar preferência às videoconferências;
32. Permitir, priorizar e organizar os processos que possibilitem a realização de teletrabalho ou home office;
33. Flexibilizar os horários de trabalho das equipes a fim de evitar aglomeração de trabalhadores em horários de pico;
34. A realização de serviços, orçamentos e visitas a clientes só deverão ser realizadas se forem indispensáveis. Quando for necessário se deslocar ao local de terceiros, os trabalhadores deverão se adequar aos protocolos sanitários e de segurança do cliente e colocar com clareza as diretrizes a serem seguidas para a execução do serviço em atenção às recomendações dos protocolos de controle da infecção humana pelo COVID-19. Sempre que possível, deve-se privilegiar o trabalho remoto;
35. Reforçar a limpeza e organizar a disposição dos assentos a serem ocupados no interior dos veículos fretados, sempre respeitando o distanciamento mínimo entre os usuários. Os horários e número de veículos que compõem a frota deverão ser adequados e disponibilizados de maneira a não permitir aglomerações;

Sugerimos a leitura da NOTA TÉCNICA CEREST nº4 /2020 - Medidas de Prevenção e Controle para a Infecção Humana pelo Novo Coronavírus – COVID-19 para Empresas de Transporte de Passageiros em: [http://www.saude.campinas.sp.gov.br/cerest/publicacoes/Nota\\_Tecnica\\_04\\_Precacoes\\_Transporte\\_Coletivo.pdf](http://www.saude.campinas.sp.gov.br/cerest/publicacoes/Nota_Tecnica_04_Precacoes_Transporte_Coletivo.pdf)

36. 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;

37. 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;
38. É recomendável que no programa de monitoramento das condições de saúde dos trabalhadores seja incluída a testagem para o COVID-19, conforme preconizado pelo Protocolo de testagem COVID-19 do Governo do Estado de São Paulo (<https://www.saopaulo.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/05/protocolo-de-testagem-covid-19-v02.pdf> ).

#### **IV. Viagens a trabalho**

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

No caso de serem mantidas, será necessário adotar 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.

##### **1. 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.

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.

##### **2. Durante a viagem:**

As empresas devem incentivar seus funcionários a lavarem as mãos regularmente e manter pelo menos 2 (dois) metros 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.

### 3. 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.

### V. 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, junho de 2020.

**Centro de Referência Regional em Saúde do Trabalhador  
CEREST CAMPINAS**



# 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

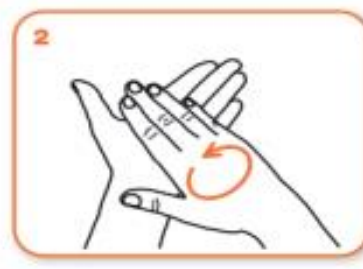


1a



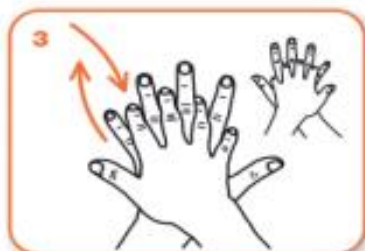
1b

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.



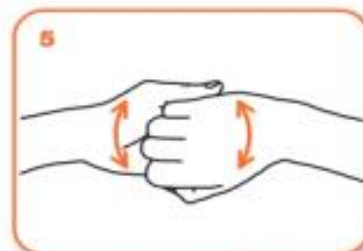
3

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.



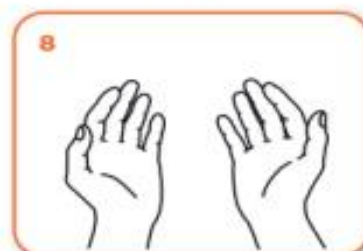
6

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.

Fonte: Manual para observadores: estratégia multimodal da OMS para a melhoria da higienização das mãos – ANVISA 2008

# Como Higienizar as Mãos com Água e Sabonete?

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



Duração de todo o procedimento: 40-60 seg.



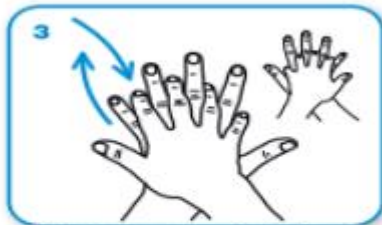
0 Molhe as mãos com água.



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



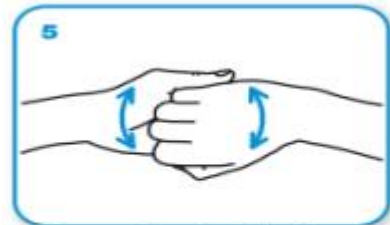
2 Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



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



4 Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



5 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.



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



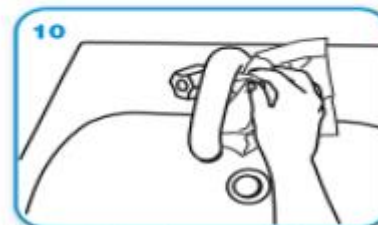
7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular e vice-versa.



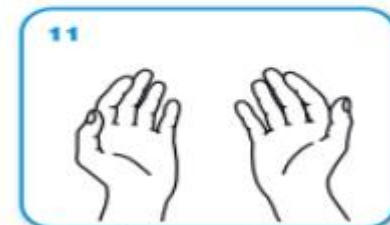
8 Enxágüe bem as mãos com água.



9 Seque as mãos com papel toalha descartável.



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



11 Agora, suas mãos estão seguras.

Fonte: Manual para observadores: estratégia multimodal da OMS para a melhoria da higienização das mãos – ANVISA 2008