



GUIA DE HIGIENIZAÇÃO RECOMENDADO PELA - OMS

A agência da ONU implementa medidas para conter o surto com várias autoridades de saúde pública. Mas nada pode garantir o sucesso a longo prazo. A OMS espera uma intervenção ativa em áreas como empresas e empregadores para ajudar a travar a doença.

Como o covid-19 se espalha?

Os sintomas de alguém contaminado com covid-19 são tosse, coriza e a liberação de gotículas infectadas. A maioria dessas gotículas cai em superfícies e objetos próximos, manuseados pelas pessoas como mesas ou telefones. Com isso, outros no ambiente de trabalho podem ser contaminados pelo covid-19. Basta tocar as superfícies ou objetos e em seguida passar a mão nos olhos, nariz ou boca.

Estando cerca de 1 ou 2 metros de uma pessoa com a doença, o vírus pode ser transmitido pelo ar após a tosse. Em outras palavras, o covid-19 se espalha de maneira semelhante à gripe. A maioria dos pacientes apresenta sintomas leves e se recupera. No entanto, alguns contraem doenças mais graves que podem exigir cuidados hospitalares. O risco de contrair doenças graves aumenta com a idade: pessoas com mais de 40 anos estão mais vulneráveis do que as menores de 50 anos. Quem está com o sistema imunológico debilitado e sofre de doenças cardiovasculares, diabetes ou infecções pulmonares também pode adoecer gravemente.

Na China, trabalhadores deixam produtos ao ar livre para evitar entrar nos prédios durante o surto de coronavírus..

Formas simples de impedir a propagação do covid-19 no local de trabalho

Algumas medidas baratas abaixo podem ajudar a evitar a disseminação de resfriados, gripes, viroses e diarreia. Essas ações também podem proteger clientes, colaboradores e funcionários.

As ações dos empregadores devem ser imediatas, mesmo antes de o covid-19 chegar a comunidades onde estas atuam. Estas medidas podem ajudar a reduzir a perda de dias de trabalho devido às doenças, além de interromper ou retardar a disseminação do novo coronavírus no emprego.

- Verificar se os locais de trabalho estão limpos e são higiênicos
- Limpar regularmente superfícies como mesas e balcões, ou objetos como telefones e teclados com desinfetante.



- A razão para isso é que a contaminação de superfícies tocadas por funcionários e clientes é uma das principais formas de alastramento do covid-19.

Lavar bem as mãos é um os cuidados que as pessoas devem tomar para evitar a contaminação.

Promova a lavagem regular e completa das mãos de funcionários, colaboradores e clientes

- Coloque dispensadores para higienizar as mãos em locais destacados no trabalho. Certifique-se de que esses materiais sejam recarregados regularmente.
- Exiba cartazes promovendo a lavagem das mãos. Estes materiais podem ser solicitados às autoridades de saúde pública local ou consultando o site da OMS - www.WHO.int.
- Implemente essas medidas de forma combinada com ações de comunicação, como a orientação de funcionários de saúde e segurança ocupacional, informes em reuniões e informações na intranet sobre a lavagem das mãos.
- Assegure que funcionários, colaboradores e clientes tenham acesso a locais onde possam lavar as mãos com água e sabão. Por qual razão? Porque a lavagem das mãos mata o vírus e evita a propagação do covid-19.

Promova uma boa higiene respiratória no local de trabalho

- Utilize cartazes sobre higiene respiratória. Combine essa ação com medidas de comunicação incluindo a orientação de funcionários de saúde e segurança ocupacional, instruções em reuniões e informações na intranet etc.
- Ofereça máscaras faciais e ou lenços àqueles que tenham secreção ou tosse, além de caixas fechadas para descarte higiênico desses elementos. Uma boa higiene respiratória impede a propagação do covid-19.

Aconselhe os funcionários e colaboradores a se informarem em agências antes de viajarem a negócios.

- Com um provável alastramento do covid-19, qualquer pessoa com tosse leve ou febre baixa, até 37.3°, precisa ficar em casa. Os trabalhadores também devem



operar de casa se tiverem tomado medicamentos simples como paracetamol, ibuprofeno ou aspirina. Estes remédios podem mascarar os sintomas da infecção.

- Continue informando e promovendo a mensagem de que as pessoas precisam ficar em casa, mesmo que tenham apenas sintomas ligeiros do covid-19.
- Exiba cartazes contendo a mensagem em seus locais de trabalho. Ela pode ser combinada a outros canais de comunicação usados frequentemente na sua organização ou empresa;
- Alguns serviços de saúde ocupacional, da autoridade local de saúde pública ou parceiros podem já ter desenvolvido materiais de campanha para promover esta mensagem;
- Esclareça aos funcionários que eles poderão tomar esse tempo como licença médica.

Pontos a considerar em caso de viagem a trabalho

Antes da partida

- Verifique se a organização e seus funcionários têm as **informações mais recentes sobre as áreas onde o covid-19 se está se espalhando.**
- Com base as informações mais recentes, sua organização deve avaliar os benefícios e riscos associados aos próximos planos de viagem.
- Deve ser evitado enviar funcionários com maior risco de contrair doenças graves (funcionários mais velhos e pessoas com problemas de saúde como diabetes, doenças cardíacas e pulmonares) para áreas onde o covid-19 está se espalhando.
- Verifique se todos os viajantes para locais com relatos de casos de covid-19 recebem informações de um profissional qualificado (dos serviços locais, de instituição que presta cuidados ou parceiro de saúde pública).
- Coloque à disposição álcool gel e incentive a todos os funcionários que estão prestes a viajar que utilizem o produto, que facilita a lavagem regular das mãos.

Durante a viagem:

- Incentive os funcionários a lavar regularmente as mãos e a manterem-se a pelo menos um metro de distância das pessoas que tosse ou espirram.
- Assegure-se que os funcionários saibam o que fazer e com quem entrar em contato caso se sintam mal durante a viagem.
- Supervisione para que os funcionários cumpram as instruções das autoridades dos locais aonde estão viajando. Se, por exemplo, for pedido que algum lugar seja evitado, por motivo de risco de contaminação, a instrução deve ser



cumprida. Devem ser acatadas também todas as restrições de viagens, movimentação ou grandes reuniões.

Ao retornar da viagem

- Os funcionários que retornaram de uma área afetada pelo covid-19 devem monitorar seus sintomas por 14 dias e medir sua temperatura corporal duas vezes por dia.
- Em caso de tosse leve ou febre baixa (temperatura até 37.3°), as pessoas ficar em casa e fazerem autoisolamento. Deve ser evitado o contato próximo (a uma distância de 1 metro) com outras pessoas, incluindo os membros da família. Os recém-chegados também devem telefonar para o médico de família e o departamento de saúde pública para revelar detalhes de suas viagens e sintomas recentes.

Preparando a empresa para uma possível chegada do covid-19

- Crie um plano para atuar em caso de existência de doentes ou pessoas com suspeita de covid-19 no trabalho
- O doente deve ficar em sala ou área isolada dos outros que frequentam o local de trabalho, limitando o número de pessoas em contato. As autoridades de saúde locais devem ser informadas do caso.
- Avalie como identificar e apoiar pessoas em possível risco sem dar espaço ao estigma e à discriminação. O plano pode envolver pessoas recém chegadas de uma área com casos relatados ou outras que estejam em maior risco de contrair doenças graves (como diabetes, doenças cardíacas e pulmonares, idade avançada).
- Informe à autoridade de saúde pública sobre a criação do plano e procure saber a opinião destas instituições especializadas.
- Promova o trabalho regular à distância na organização. Em caso de um surto de covid-19, as autoridades de saúde podem aconselhar as pessoas a evitarem o transporte público e lugares lotados. O trabalho de casa ajudará a empresa a continuar operando em ambiente seguro para funcionários.



Desenvolva um plano de contingência e continuidade das operações da empresa para casos de um surto na área de atuação

- O plano ajudará a fazer uma preparação para a possível chegada do covid-19 no trabalho ou na comunidade. O projeto também pode valer para outras emergências de saúde
- Os temas do plano devem incluir como manter a atividade da empresa, mesmo que um número significativo de funcionários, colaboradores e fornecedores não se desloquem ao local habitual por causa de restrições de viagens ou doença.
- Compartilhe o plano com funcionários e colaboradores e verifique que eles saibam o que fazer com base nas diretrizes. Destaque os pontos principais como importância de ficar longe do trabalho, mesmo sendo após sintomas leves ou se preciso tomar medicamentos simples como paracetamol e ibuprofeno.
- Verifique se o plano considera os efeitos sociais e de saúde mental de um caso de covid-19 no trabalho ou na comunidade e contém uma seção de informações e apoio.
- Para as pequenas e médias empresas que não dispõem de apoio nas áreas de saúde e bem-estar em nível interno, recomenda-se fechar parcerias e planos com companhias que prestam serviços sociais e de saúde antes de ocorrer uma emergência.
- As autoridades de saúde pública local ou nacional podem oferecer apoio e orientação para que seu plano seja desenvolvido.

Lembre-se que este é **o momento de preparação para o covid-19**. Algumas precauções e planejamento feitos de forma simples podem fazer uma grande diferença. A ação imediata ajudará a proteger funcionários e negócios.

Acompanhe as [informações mais recentes da OMS sobre a disseminação do covid-19](#). Encontre ainda de [aconselhamento e orientação](#) sobre o covid-19. (Informações em inglês).

**Guia elaborado pela OMS.*