



Protocolo de Boas práticas

**Combate à COVID-19 no
ambiente de trabalho**

1ª Versão

23 de outubro de 2020.

Rua Ó de Almeida, 1083 | CEP: 66053-190 | Belém, Pará, Brasil

F +55 91 3222 6000 | peabiru@peabiru.org.br | www.peabiru.org.br

Sumário

| | |
|---|---|
| 1. Introdução | 3 |
| 2. Recomendações gerais para trabalhadores..... | 3 |
| 2.1. Higiene e conduta | 3 |
| 3. Protocolos de boas práticas | 5 |
| 3.1. Áreas comuns da sede | 5 |
| 3.2. Copa..... | 6 |
| 3.3. Banheiros..... | 7 |
| 3.4. Recebimento de mercadorias..... | 7 |
| 4. Teste positivo para covid-19..... | 7 |
| 5. Recomendações de restrição para participação em atividades presenciais | 8 |
| 6. Saúde mental dos colaboradores..... | 8 |

1. Introdução

Frente ao cenário de pandemia do vírus SARS-COV 2, causador da doença COVID-19, o Instituto Peabiru elaborou esse Protocolo de Boas Práticas que reúne ações e recomendações para prevenção de contaminação do vírus nas instalações de sua sede.

Para intensificar a proteção de seus colaboradores e colaboradoras, o Peabiru traz recomendações baseadas nas diretrizes mais recentes das autoridades de saúde brasileiras e internacionais e reforça a importância de seguir as orientações da Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde e Secretaria de Saúde do Estado do Pará para a contenção da pandemia de COVID-19.

2. Recomendações gerais para trabalhadores

2.1 Higiene e conduta

- Usar obrigatoriamente a máscara, com no mínimo duas camadas de tecido, sobre o nariz e a boca, em áreas públicas e quando em contato com outras pessoas;
- Trocar a máscara sempre que esta apresentar sujidades ou umidade;
- Usar a máscara por cerca de duas horas e fazer a troca por máscara higienizada após este período;

- Manter a higiene frequente das mãos com água e sabão e, na falta destes, o uso de álcool gel 70%;
- Evitar tocar olhos, nariz e boca sem a higienização adequada;
- Evitar proximidade com pessoas que estão doentes;
- Ao tossir ou espirrar cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel ou a parte interna do cotovelo;
- Evitar cumprimentos que envolvam toques;
- Se estiver com qualquer sintoma gripal manter-se em casa e evitar o contato com outras pessoas;
- Limpar e desinfetar objetos que são tocados com frequência;
- Manter as máscaras e os escudos faciais sempre limpos e higienizados;
- Não usar máscara larga com vãos nas laterais;
- Não puxar a máscara para o queixo;
- Não encostar na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la;
- Retirar a máscara de trás para frente, segurando apenas pelos elásticos;
- Usar água e sabão ou álcool em gel para higienizar as mãos sempre que colocar ou tirar a máscara;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal com outros colegas;

- Higienizar as máscaras de tecido com água e sabão, ou as colocar de molho em uma solução com 10ml de água sanitária e meio litro de água por cerca de 20 minutos;
- Não misturar as máscaras com as demais peças de roupa, lavando-as individualmente;
- Informar seu gestor ou gestora sobre qualquer sintoma suspeito.

3. Protocolos de boas práticas

3.1. Áreas comuns da sede

- Manter a higienização e desinfecção de superfícies e locais de contato frequente das mãos, como maçanetas, portas, interruptores, corrimãos e equipamentos de uso comuns, como mesas, teclados, mouses e telefones;
- Reforçar a limpeza frequente dos ambientes com sanitizantes adequados;
- Manter, sempre que possível, portas e janelas abertas para ventilação do ambiente;
- Privilegiar a ventilação natural nos ambientes. Em caso de uso de ambiente climatizado, evitar recirculação do ar e adotar procedimentos adequados de manutenção preventiva e corretiva;
- Realizar trabalho remoto quando possível;

- Recomenda-se que reuniões, internas ou com financiadores, sejam realizadas, sempre que possível, por teleconferência, por vídeo ou telefone. Caso não seja possível utilizar métodos para conversa remota, recomenda-se que a reunião seja realizada em local aberto e arejado, assegurando distância segura entre as pessoas;
- Em caso de utilização da sala de reunião, recomenda-se o máximo de quatro (04) pessoas;
- Limitar entrada de visitantes e permitir o acesso somente após higienização das mãos e pés;
- Somente permitir a entrada de pessoas no estabelecimento com uso da máscara de proteção;
- Ao chegar na sede do Peabiru higienizar mãos e antebraços com água e sabão, esfregando também as partes internas das unhas e, em seguida, passar álcool à 70%;
- Recomenda-se o uso de máscaras, com no mínimo dupla camada de tecido, durante a permanência no escritório;
- Recomenda-se a distância de 1.50m entre pessoas;

3.2. Copa

- Higienizar as mãos ao entrar e sair da copa;
- Manter higienização e desinfecção regular do puxador de geladeira, balcões, mesas e cadeiras da copa com sanitizante;
- Praticar horários de almoço escalonados, evitando aglomerações na copa;

- É vedado compartilhamento de talheres, pratos e copos sem higienização.

3.3. Banheiros

- Reforçar a limpeza frequente dos ambientes com sanitizantes adequados;
- Disponibilizar nos banheiros sabão e material descartável para secagem das mãos.

3.4. Recebimento de mercadorias

- Mapear os principais pontos de contato das pessoas nas entregas para que a higienização possa ser reforçada após este contato;
- Higienizar mercadorias no ato do recebimento;
- Disponibilizar dispensadores com sanitizante adequado para esta ação.

4. Teste positivo para covid-19

Colaboradores com teste positivo para a COVID-19 devem comunicar imediatamente o resultado para a administração e permanecer em isolamento até receber autorização médica para retornar as ocupações presenciais.

Recomenda-se buscar atendimento médico desde o início dos sintomas e seguir as orientações médicas para tratamento e isolamento.

5. Recomendações de restrição para participação em atividades presenciais

- Pessoas com 60 anos ou mais;
- Cardiopatas graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, infartados, revascularizados, portadores de arritmias, hipertensão arterial sistêmica descompensada);
- Pneumopatas graves ou descompensados (dependentes de oxigênio, portadores de asma moderada / grave, doença pulmonar obstrutiva crônica – DPOC);
- Imunodeprimidos;
- Doentes renais crônicos em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- Diabéticos, conforme juízo clínico.

6. Saúde mental dos colaboradores

- Recomenda-se estabelecer um bom relacionamento interpessoal e manter uma atitude positiva e otimista sobre a situação;
- Recomenda-se aos colaboradores noites de sono adequadas e uma dieta equilibrada, pois tais medidas ajudam a fortalecer a imunidade, assim como a prática de atividades físicas;
- Recomenda-se não assistir, ler ou ouvir notícias em demasia para evitar ansiedade ou estresse;
- Recomenda-se não divulgar notícias sem checagem dos autores, da credibilidade do veículo de comunicação e sempre que possível da veracidade dos fatos noticiados.