

**NO REGRESSO AO TRABALHO
ADOTE BOAS PRÁTICAS**

**MEDIDAS PARA
PREVENIR A
COVID-19 NO
ESPAÇO LABORAL**





ANTES DE REGRESSAR

Se tiver algum sintoma (tosse, febre, dificuldade respiratória) que possa estar associado à COVID-19, não deve ir trabalhar e deve entrar em contato com a linha SRS 24 - 800242420.

Se esteve em contato próximo com alguém infetado com COVID-19 e não assegurou o distanciamento social obrigatório, não deve ir ao seu local de trabalho*, por um período de pelo menos 14 dias, monitorizando sintomas.

Se estiver numa situação mais vulnerável, devido à idade, a gravidez, e/ou se tiver alguma doença crónica, tal como, hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças pulmonares, cancro ou imunodepressão, deve optar pelo teletrabalho.

As pessoas que se encontram nesta condição devem contactar o seu médico assistente, para provar, se aplicável, que deve permanecer numa situação de isolamento para fins de trabalho e, nesse caso, será considerada uma situação semelhante a um acidente trabalho para obter o benefício económico da incapacidade temporária.

* deve também contactar a linha SRS 24 - 800242420

NAS DESLOCAÇÕES PARA O TRABALHO



Sempre que possível priorize as opções de mobilidade que assegurem o distanciamento social (aproximadamente de 2 metros).

A opção pelo transporte individual é a melhor solução.

Se optar por ir trabalhar a pé, de bicicleta, ou de veículo motorizado, deve usar máscara para sua proteção e dos outros. Deve manter sempre a distância interpessoal, recomendada de 2 metros.

Se usar o seu automóvel para se deslocar, deve limpá-lo com alguma regularidade e evite transportar mais do que uma pessoa para além do condutor.

Se recorrer ao uso de táxi, deve viajar uma pessoa em cada fila de assentos, mantendo a maior distância possível entre os ocupantes.

Se recorrer a um transporte público ou transporte coletivo da empresa, deve manter o distanciamento interpessoal com os seus companheiros de viagem.

No caso de autocarros públicos, o motorista deve garantir a distância interpessoal.

Se recorrer a um transporte público e/ou outro coletivo, deve usar máscara de proteção individual.



NO SEU LOCAL DE TRABALHO

Tarefas e processos de trabalho devem ser programados para que os trabalhadores possam manter o distanciamento social, de aproximadamente 2 metros. Esta regra de distanciamento interpessoal deve ser salvaguardada na redefinição dos espaços existentes nos locais de trabalho.

O distanciamento social deve ser garantido nas áreas comuns e, em qualquer caso, deve-se evitar aglomerados de pessoas nesses pontos.

A retoma da atividade deve ser orientada pelo princípio de minimização de risco. O retorno à normalidade das atividades que envolvam risco de aglomeração deve ser evitado.

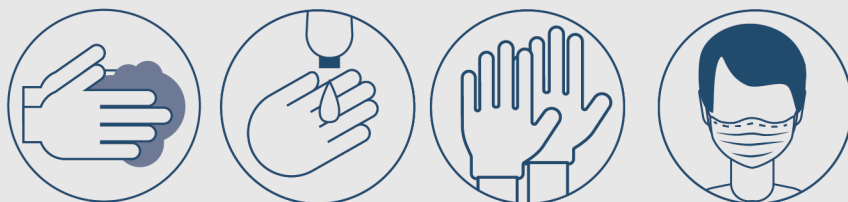
A entrada para o local do trabalho deve ser organizada de forma disciplinada e organizada para evitar aglomerações na entrada dos serviços públicos e/ou privados.

Nas empresas ou estabelecimentos abertos ao público, devem ser implementadas medidas para minimizar o contato entre trabalhadores e clientes ou o público.

Nos estabelecimentos abertos ao público devem ter em conta as seguintes orientações:

- A capacidade máxima deve permitir a conformidade com os requisitos de distanciamento social;
- Devem ser criados mecanismos interpessoais de controle de acesso nas entradas;
- Deve ser salvaguardado o distanciamento social entre todos os clientes;
- A empresa deve fornecer equipamentos de proteção individual:
 - Quando os riscos não puderem ser evitados;
 - O equipamento de proteção individual será apropriado às atividades e ao trabalho a ser realizado.
- A empresa deve reorganizar os horários de trabalho dos seus funcionários, de forma a manter e a respeitar o distanciamento social, em turnos comuns;
- Recomenda-se facilitar o teletrabalho e as reuniões por telefone ou por videoconferência;
- No interior do seu posto de trabalho, o trabalhador deve usar máscara e manter o distanciamento social.





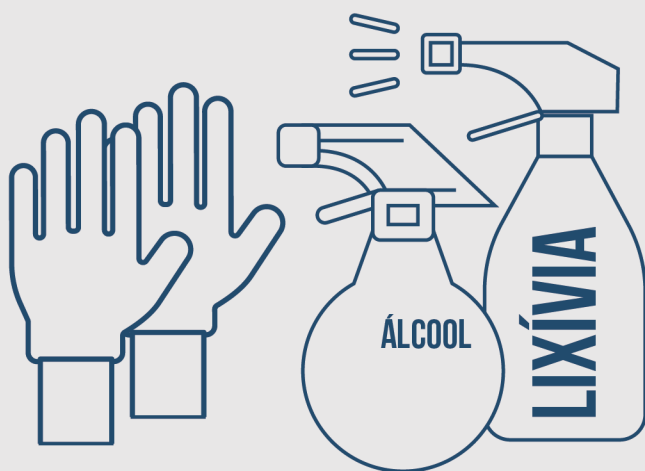
MEDIDAS ORGANIZACIONAIS

- 1.** De acordo com os regulamentos da saúde ocupacional, será necessário informar a equipa da organização, de forma consistente e atualizada acerca das recomendações que devem seguir, de forma individual.
- 2.** É necessário fornecer aos colaboradores os produtos de higiene necessários para poderem seguir as recomendações individuais, adaptando-se a cada atividade específica.
Em geral, é necessário manter um aprovisionamento adequado de sabão, solução de base alcoólica e toalhetes descartáveis.
- 3.** Ter um aprovisionamento suficiente de produtos de limpeza para reforçar diariamente as ações de limpeza. Deverão constar desse aprovisionamento produtos de desinfecção autorizados pelo Direção-Geral da Saúde.
- 4.** É necessário ter aprovisionamento suficiente de material de proteção, especialmente luvas e máscaras, para a equipa, quando o serviço de saúde ocupacional indicar que há risco e, mais especificamente, para os mais expostos (médicos e enfermeiros da empresa, equipa de limpeza, colaboradores de atendimento ao público).
- 5.** Medidas específicas devem ser tomadas para minimizar o risco de transmissão aos trabalhadores, especialmente os que fazem parte dos grupos de riscos, quando tiverem que se deslocar ao local de trabalho.
- 6.** É aconselhável executar ou atualizar o plano de contingência, identificando o risco de exposição ao vírus pelas diferentes atividades que são desenvolvidas no local de trabalho, adotando medidas de proteção em cada caso, de acordo com os regulamentos aplicáveis em todos os momentos. Para a elaboração desse plano, devem ser consultados os delegados de prevenção ou os representantes dos trabalhadores.
- 7.** É necessário estabelecer protocolos, caso um colaborador manifeste sintomas no local de trabalho, de forma a protegê-lo e a proteger a restante equipa de trabalho.



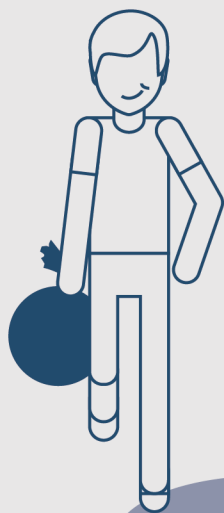
RECOMENDAÇÕES AOS TRABALHADORES

1. Cumpra todas as medidas de prevenção que sejam indicadas pela sua entidade patronal
2. Mantenha o distanciamento social (aproximadamente de 2 metros).
3. Evite saudações com contato físico, inclusive os apertos de mãos.
4. Evite, na medida do possível, usar equipamentos e dispositivos de outros trabalhadores. Se necessário, aumente as medidas de prevenção e, se possível, deverá desinfetá-los, antes de as usar. Caso não seja possível, lave os mãos imediatamente após a sua utilização.
5. Lave as mãos frequentemente, pelo menos durante 20 segundos, com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica. É especialmente importante lavar as mãos depois de tossir ou espirrar ou depois de tocar em superfícies potencialmente contaminadas.
6. Cubra o nariz e a boca com um lenço descartável quando tossir ou espirrar e deite de imediato no lixo, num saco fechado e lave de imediato as mãos. Em alternativa use o antebraço.
7. Evite tocar nos olhos, no nariz ou na boca.
8. Facilite a equipa de limpeza, higienizando frequentemente a sua zona de trabalho.
9. Deite no lixo, em saco fechado, qualquer desperdício de higiene pessoal, em especial lenços/ toalhetes descartáveis.
10. Se tiver algum dos sintomas associados à COVID-19, comunique aos seus colegas e tome as precauções necessárias de distanciamento social e de higiene, enquanto permanecer no trabalho e entre em contato imediato com o serviço de saúde ocupacional da sua empresa ou para a linha SRS 24 Madeira 800 24 24 20.



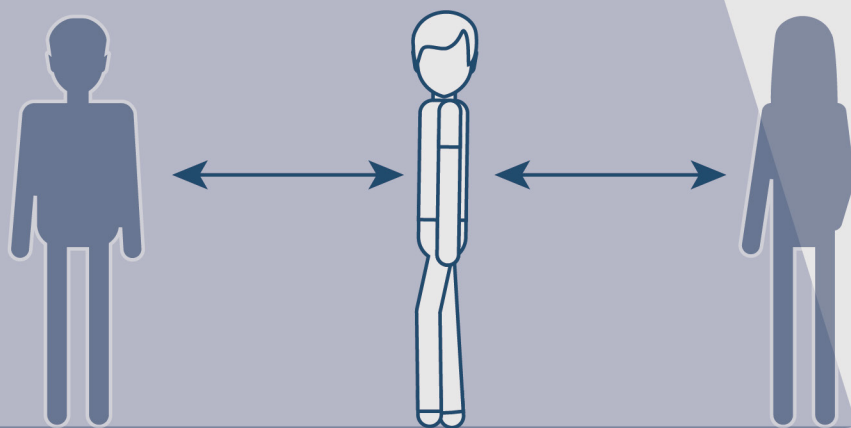
Medidas de higiene no local de trabalho

1. Deve existir ventilação nas instalações.
2. Recomenda-se reforçar a limpeza dos filtros do ar condicionado, e aumentar o nível de ventilação do ar condicionado, caso existam, para renovar o ar com mais regularidade.
3. É conveniente reforçar as tarefas de limpeza em todas as divisões, com incidência especial em superfícies, que são mais frequentemente manuseadas/ tocadas, como janelas ou maçanetas das portas, bem como todos os aparelhos mais usados pelos colaboradores, desde controles de máquinas, até mesas e computadores.
4. É necessário limpar a área de trabalho usada por um trabalhador/ colaborador em cada mudança de turno.
5. Os detergentes habituais são suficientes, contudo devem ser contemplados nas rotinas de limpeza outros produtos como a lixívia e outros desinfetantes, mantendo sempre as condições de segurança.
6. Deve ser garantida a proteção dos colaboradores da limpeza. Todas as tarefas devem ser realizadas com uma máscara e luvas descartáveis.
7. Após a limpeza estar concluída e após a remoção das luvas e da máscara, é necessário que estes colaboradores realizem uma higiene completa das mãos, com água e sabão, pelo menos durante 40-60 segundos.
8. No caso das fardas de trabalho ou similares, estas deverão ser colocadas num saco fechado e transportadas para o local de lavagem, recomendando-se uma lavagem com um ciclo completo a uma temperatura entre 60 e 90 graus.



Gestão de resíduos no local de trabalho

1. A gestão comum de resíduos continuará a ser realizada da maneira habitual, respeitando os protocolos de separação de lixo.
2. Recomenda-se que os lenços/ toalhetes descartáveis que a equipa usa para secagem das mãos ou como medida de etiqueta respiratória devem ser colocados em recipientes protegidos com tampa e, se possível, de pedal.
3. Todos os materiais de higiene pessoal (máscaras, luvas de látex, etc.) devem ser depositados nos respetivos recipientes de uso doméstico.
4. No caso de um colaborador apresentar sintomas enquanto estiver no seu local de trabalho, será necessário isolar o recipiente onde o mesmo depositou os lenços/ toalhetes descartáveis ou outros produtos utilizados por este. Esse saco de lixo deve ser removido e colocado num segundo saco de lixo fechado para depósito.



**Depois de ir
trabalhar**

Os colaboradores devem ter em atenção as medidas de prevenção, como o distanciamento social e as medidas de higiene, nas suas casas, principalmente se vivem com pessoas pertencentes a grupos de risco.

