



CORONAVÍRUS | COVID – 19

Recomendações para o funcionamento do comércio

CONTEÚDO

1. Apresentação
2. Objetivo
3. Área de abrangência
4. Responsabilidades dos empregados
5. Medidas gerais de prevenção e etiqueta respiratória
6. Medidas de segurança do governo do Estado do Rio de Janeiro
7. Medidas de segurança do município do Rio de Janeiro

ANEXOS

1. Informativo: Coronavírus
2. Atenção com as máscaras de tecido
3. A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos
4. Atenção com a limpeza de superfícies e objetos
5. Atenção com o álcool em gel
6. Operação etiqueta respiratória

Fontes:

Aplicativo do Ministério da Saúde – CORONAVÍRUS SUS <https://play.google.com/store/apps/dev?id=5829287075355252046>

Portal Fiocruz <https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download>



1 - Apresentação

Estas instruções foram elaboradas com o propósito de atender a legislação vigente no país, proteger o pessoal e os clientes do comércio e evitar danos a terceiros, à comunidade e ao meio ambiente, sendo por isso de interesse comum.



2 - Objetivo

Orientar os funcionários sobre as medidas gerais de proteção e prevenção contra a Covid-19.

Orientar os profissionais para a manutenção do ambiente de trabalho seguro e saudável no contexto da Covid-19 para o cliente, em regime de atendimento presencial.



3 - Área de abrangência

Este plano abrange todos os setores do estabelecimento comercial.



4 - Responsabilidades dos empregados

Seguir rigorosamente as instruções de sua chefia;

Auxiliar naquilo que for solicitado pelo gerente e desde que dentro de sua capacidade e condições de fazê-lo no momento.

5 - Medidas gerais de prevenção e de etiqueta respiratória



- Uso constante de máscaras de proteção;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mão não lavadas;
- Não cumprimentar clientes e colegas de trabalho com apertos de mão, abraços ou beijos;
- Manter distância mínima de um metro de colegas de trabalho e de clientes;
- Lavar as mãos com frequência, com água e sabão. não sendo possível, utilizar álcool em gel (o mesmo deve ser disponibilizado pela empresa para clientes e funcionários);
- Conduta com espirros e tosse: cobrir o nariz e a boca com a face interna do cotovelo;
- Controlar a entrada limitada de clientes, a fim de evitar aglomerações;
- Fiscalizar o distanciamento de clientes no interior da loja e em filas externas (caso seja necessário);
- Manter o ambiente bem ventilado;
- Verificar a temperatura de funcionários antes da abertura da loja e de clientes ao adentrarem na mesma.



Higiene do ambiente de trabalho

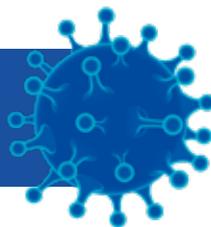


Desinfectar objetos e superfícies tocadas com frequência a cada 2 horas, tais como:

Celulares	Telefones	Balcões	Teclados
Canetas	Impressora	Monitores	Pinpads e máquinas POS
Maçanetas e puxadores	Corrimãos	Chaves	Bicicletas
Bancos e assentos	Quaisquer outros objetos de utilização comum a várias pessoas não mencionados nesta lista		



6 - Medidas de segurança do governo do Estado do Rio de Janeiro



De acordo com o artigo 10 do Decreto 47.112 do governo do Estado, em todos os estabelecimentos que se mantiverem abertos, impõe-se a observância de todos os protocolos e medidas de segurança recomendados pelas autoridades sanitárias, inclusive:

I - garantir a distância mínima de 1 (um) metro entre as pessoas e o uso obrigatório de máscaras;

II - utilizar equipamentos de proteção individual, a serem fornecidos pelo estabelecimento, todos os empregados, colaboradores, terceirizados e prestadores de serviço;

III - organizar uma escala de revezamento de dia ou horário de trabalho entre os empregados, colaboradores, terceirizados e prestadores de serviço;

IV - proibir a participação nas equipes de trabalho de pessoas consideradas do grupo de risco, tais como idosos, gestantes e pessoas com outras comorbidades;

V - priorizar, no atendimento aos clientes, o agendamento prévio ou a adoção de outro meio que evite aglomerações;

VI - disponibilizar álcool em gel 70%, ou preparações antissépticas ou sanitizantes de efeito similar, a todos os clientes e frequentadores;

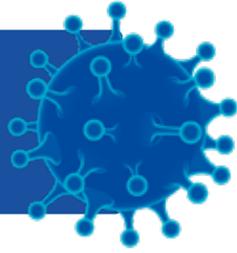
VII - manter os banheiros e demais locais do estabelecimento higienizados e com suprimentos suficientes para possibilitar a higiene pessoal dos empregados, colaboradores, terceirizados, prestadores de serviço e consumidores;

VIII - utilizar adequadamente máscaras de proteção facial, devendo impedir a entrada ou permanência de pessoas sem a sua utilização;

Parágrafo Único - Devem ser afastados de suas atividades, de forma imediata, todos os colaboradores sintomáticos respiratórios, conforme recomendação do Ministério da Saúde.



7 - Medidas de segurança do município do Rio de Janeiro (Regras de Ouro - Decreto Rio 47.488, de 2 de junho de 2020.)



1. Higienizar as mãos **antes e depois** de cada atividade.
2. Disponibilizar **álcool 70% em gel** em áreas de circulação e dispensadores de sabão líquido e de papel toalha descartável e lixeiras com tampa sem acionamento manual nos banheiros e próximos aos lavatórios.
3. Usar **obrigatoriamente máscara** em todas as áreas comuns e só retirar durante as refeições.
4. Obedecer ao **distanciamento** de dois metros ou quatro metros quadrados por pessoa, evitando o uso do elevador.
5. Manter os **ambientes arejados** com as janelas e portas abertas e a limpeza dos aparelhos de ar-condicionado em dia.
6. Providenciar máscaras, luvas de borracha, toucas e outros **equipamentos de proteção individual** para as equipes de limpeza e demais funcionários, de acordo com a atividade exercida.
7. Reforça a sensibilização quanto à **etiqueta respiratória** em caso de tosse ou espirros.
8. Encaminhar a **assistência médica** o funcionário ou colaborador que apresente sintomas da Covid-19.
9. Fazer a **limpeza concorrente** a cada três horas e a limpeza terminal após expediente, com atenção à necessidade da limpeza imediata.
10. Divulgar em **pontos estratégicos** os materiais educativos e outros meios de informação sobre as medidas de prevenção à Covid-19, como as Regras de Ouro e a Central 1746.





1- Informativo: Coronavírus

O que são os CORONAVÍRUS?

Os coronavírus são uma grande família de vírus que podem causar desde resfriados comuns até doenças respiratórias mais graves e de importância para a saúde pública como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS). O novo coronavírus descoberto em dez/2019 na China (SARS-CoV-2) é o agente causador da doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19).

Quais são os sintomas?

A Doença pelo Coronavírus 2019 (COVID-19) é similar a uma "gripe". Geralmente é uma doença leve ou moderada, mas alguns casos podem agravar-se. Os sintomas mais comuns são: febre, tosse, e/ou dificuldades para respirar.

Alguns pacientes podem apresentar cansaço, dores no corpo, mal estar em geral, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta ou dor no peito. Esses sintomas geralmente são leves e começam gradualmente.

Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas ou apresentam sintomas leves, quase que imperceptíveis.

A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Cerca de 1 em cada 6 pessoas que adoecem pelo COVID-19 podem apresentar a forma grave da doença.

Pessoas idosas e portadoras de certas condições crônicas como pressão alta, doenças cardiovasculares e diabetes, têm um maior risco de desenvolver a forma grave.

Pessoas com febre, tosse e dificuldade em respirar devem procurar atendimento médico imediato. Deve-se utilizar uma máscara como forma de prevenir a dispersão de gotículas respiratórias ao tossir, espirrar ou falar, combinando com a lavagem ou higienização das mãos. Após o atendimento, deve-se seguir as orientações médicas, evitando frequentar ambientes públicos e de trabalho, buscando permanecer em casa até o desaparecimento dos sintomas. Isso irá prevenir a propagação do vírus e a ocorrência de novas infecções.

Como se transmite?

A transmissão ocorre de pessoa para pessoa, por meio de gotículas respiratórias expelidas do nariz e da boca quando uma pessoa infectada tosse, espirra ou fala, mesmo quando ela apresenta sintomas leves ou não se sente doente. Essas gotículas podem ficar depositadas em objetos ou superfícies por horas, e outras pessoas podem adquirir o vírus ao tocar nesses objetos ou superfícies contaminados e depois tocar nos olhos, nariz ou boca. Também podem se infectar ao respirar diretamente gotículas respiratórias de uma pessoa infectada quando ela tosse ou espirra ou pelo contato direto, como toque ou aperto de mão. Por isso, é importante ficar a mais de 2 metros de distância de uma pessoa doente, e lavar as mãos com água e sabão ou álcool em gel.

Como se prevenir?

Devem ser adotadas medidas gerais de prevenção e etiqueta respiratória, tais como:

- Lave regularmente e cuidadosamente as mãos com água e sabão, ou higienize-as com álcool em gel 70%. Dessa forma é possível eliminar os vírus que possam estar em suas mãos.
- Mantenha pelo menos 2 metros de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Dessa forma é possível diminuir o risco de respirar gotículas respiratórias que contenham vírus, se a pessoa estiver doente.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Dessa forma, pode evitar-se que as mãos que estejam contaminadas possam transferir vírus para os olhos, nariz ou boca, deixando-o doente.
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor pratiquem uma boa etiqueta respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com o antebraço ou com um lenço descartável quando tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o lenço usado imediatamente. Dessa forma você protege as pessoas ao seu redor contra vírus como resfriado, gripe e COVID-19.
- Manter ambientes bem ventilados e evitar o compartilhamento de objetos de uso pessoal, com talheres, pratos, copos ou garrafas. Com isso, você contribui para evitar a disseminação de doenças respiratórias.

Quando usar uma máscara?

Use uma máscara, se estiver tossindo ou espirrando para evitar transmitir vírus para outras pessoas.

Estando saudável, use uma máscara somente se você estiver cuidando do paciente.

As máscaras são eficazes somente quando usadas em combinação com a limpeza frequente das mãos com água e sabão ou higienizadas com álcool em gel 70%.

Ao usar uma máscara, deve-se saber como usá-la e descartá-la adequadamente: higienizar as mãos antes e depois de colocar e retirar a máscara. Ao retirar uma máscara do rosto, toque apenas as laterais ou o elástico.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico do coronavírus é feito por meio da coleta de materiais respiratórios, da aspiração de vias aéreas ou coleta de secreções da boca e do nariz de pacientes classificados como casos suspeitos de COVID-19. As amostras são encaminhadas para os Laboratórios Centrais de Saúde Pública (Lacen) dos Estados para a realização de exames de biologia molecular para detecção do RNA viral.

Existe vacina, medicamento ou tratamento?

Até o momento, não há vacina disponível contra o COVID-19.

Existe tratamento disponível, que evita o agravamento da doença e reduz o desconforto. No entanto, ainda não há medicamento específico para eliminar o coronavírus.

A grande maioria dos casos são autoeliminados, ou seja, são curados espontaneamente. Segundo a

OMS, cerca de 80% dos casos são leves. A maior preocupação é quando a doença atinge idosos ou pessoas com doenças crônicas (hipertensão, doenças cardíacas, diabetes, etc), nas quais o risco de complicações aumenta. Pessoas com quadro grave da doença devem ser hospitalizadas.

Os casos graves devem ser encaminhados a um Hospital de Referência para isolamento e tratamento. Os casos leves devem ser acompanhados pela Atenção Primária em Saúde (APS) e instituídas medidas de precaução domiciliar.

Informações para Viajantes

Avalie a necessidade real da viagem para um local com casos de COVID-19 e adie, se possível. Se for inevitável, previna-se e siga as orientações das autoridades locais de saúde.

Se você voltou de viagem de um local com casos de COVID-19, fique atento à sua condição de saúde, principalmente nos primeiros 14 dias após o retorno. Caso apresente sintomas como febre, tosse e dificuldade de respirar, procure uma unidade de saúde e informe o histórico de sua viagem.

Se você voltou de viagem internacional, mesmo sem sintomas, é necessário realizar o exame. Procure uma unidade de saúde e informe o histórico de sua viagem.

E não esqueça de tomar todas as medidas de precaução e prevenção recomendadas, praticando a etiqueta respiratória e, principalmente, reforçando a lavagem das mãos com água e sabão ou higienizando com álcool em gel 70%.

Acompanhe os dados da doença pelo coronavírus 2019 (COVID-19) no Brasil e no mundo, por meio da

Plataforma Integrada de Vigilância em Saúde (IVIS) do Ministério da Saúde.

Fake News

Para evitar que mentiras sobre o coronavírus se espalhem, confirme se as mensagens que recebe são verdadeiras antes de repassá-las.

Procure o canal Saúde sem Fake News, no endereço www.saude.gov.br/fakenews. Lá, você encontrará respostas oficiais e atualizadas.

Caso não encontre sua dúvida no site, envie uma mensagem para o WhatsApp: (61) 99289-4640.

O Disque Saúde 136 também está funcionando 24 horas durante os 7 dias da semana, e está apto a esclarecer dúvidas sobre o coronavírus. A ligação é gratuita.

Fonte:

Aplicativo do Ministério da Saúde :

CORONAVÍRUS SUS <https://play.google.com/store/apps/dev?id=5829287075355252046>.

Adaptação:

Dr. Carmine Franco CRM 52.21450.5

Jaqueline I. de O. Campos - Técnica de Segurança do Trabalho MTE - RJ 20425



Covid-19 | Novo coronavírus



Atenção com as Máscaras de Tecido

Para proteger você e sua família

CUIDADOS

- É de uso individual;
- Deve estar bem ajustada ao rosto;
- Não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas);
- Trocar sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- Para remover a máscara, manusear o elástico ao redor das orelhas, não tocar na parte frontal da máscara e colocar em um saco fechado para futura limpeza;



- Mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1 metro de outra pessoa;
- Não deixe de adotar as medidas de higiene respiratória para espirros/tosse;
- Não deixe de higienizar as mãos após a retirada da máscara.



Covid-19 | Novo coronavírus

A melhor prevenção é a lavagem correta das mãos

Cada lavagem deve durar pelo menos 20 segundos e deve ser feita com frequência



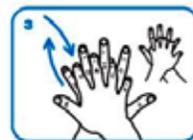
Molhe as mãos com água



Aplique sabão por toda a mão



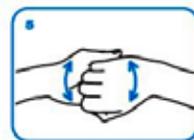
Esfregue as palmas das mãos



Coloque a mão direita sobre a esquerda e entrelace os dedos. Faça a mesma coisa com a mão esquerda sobre a direita.



Entrelace os dedos com as palmas das mãos viradas uma para a outra



Feche as mãos e esfregue os dedos



Esfregue os dedos polegares



Faça movimentos circulares nas palmas das mãos



Enxágue as mãos com água



Seque as mãos com papel



Use um papel para fechar a torneira e também para abrir a porta do banheiro ao sair



...e suas mãos estarão seguras.

Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)





Covid-19 | Novo coronavírus



Atenção com a limpeza de superfícies e objetos

Uma das formas de contágio pelo **novo coronavírus** é o **contato com superfícies e objetos** contaminados (como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc) e também com pessoas doentes, através do **toque de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse.**



LIMPEZA E DESINFECÇÃO

- Limpar e desinfetar todos os possíveis locais que podem estar com o coronavírus presente: chão, maçanetas, corrimão, interruptores de luz, superfícies de móveis, chaves, embalagens de produtos etc;
- Seguir as instruções do rótulo quanto ao uso, armazenamento e tempo de contato com o produto.

QUAIS PRODUTOS USAR?

- Utensílios e objetos: água e sabão são suficientes. Também podem ser usados álcool 70% (na forma líquida ou em gel), hipoclorito de sódio (água sanitária) ou desinfetantes de uso geral.
- Superfícies: desinfetantes regularizados pela Anvisa;
- Não é recomendável o uso de produções caseiras ou vendidas em mercados informais, pois podem acarretar riscos à saúde (queimaduras, intoxicação, irritações) e não serem eficazes;
- Deixar os produtos de limpeza fora do alcance de crianças e animais de estimação.



fiocruz.br/coronavirus
#SaúdeRespiratória #HigieneÉPrevenção



Covid-19 | Novo coronavírus



Atenção com o Álcool em gel

A OMS recomenda o uso do álcool em gel para higienização das mãos durante a pandemia. Mas, fique atento(a):

TIPOS DE ÁLCOOL

A primeira precaução é quanto ao tipo de álcool, pois há **três tipos (saneantes, cosméticos e medicamentos)** e são produzidos sob normas e registros na Anvisa diferentes. O uso nas mãos do saneante, que vem escrito "desinfetante de uso geral", além de não ser eficaz, pode causar alergias:

- **Saneante ("Desinfetante de uso geral")** - produto destinado à limpeza ou à desinfecção de superfícies inanimadas (pisos, paredes, mesas, camas, macas, etc.);
- **Cosmético ("Antisséptico e/ou para higiene das mãos") ou medicamento*** - produtos antissépticos destinados à higienização da pele e das mãos.

CUIDADOS

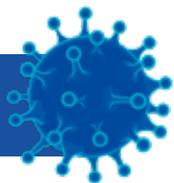


- Leia atentamente o rótulo antes de usar o produto;
- Manter fora do alcance de crianças e animais domésticos;
- Manter fora de alcance da chama;
- Armazenar segundo instruções do rótulo;
- Não adquirir produtos clandestinos e de fabricação caseira.

* O álcool em gel medicamento e o álcool em gel cosmético possuem a mesma finalidade de uso. A diferença entre os dois está apenas nas características e exigências para produção e registro.



fiocruz.br/coronavirus
#SaúdeRespiratória #HigieneÉPrevenção



COVID-19 | NOVO CORONAVÍRUS

OPERAÇÃO ETIQUETA RESPIRATÓRIA PRESENTE

Ao tossir ou espirrar,
faça igual à
imagem
ao lado

#Covid-19
#DistânciaQueNosUne
#JuntosSomosMaisFortes

Fonte: Ministério da Saúde | 23 de março de 2020



Elaboração:

Núcleo de Segurança e Medicina do
Trabalho e Jurídico do SindilojasRio

Edição e Diagramação:

Núcleo de Comunicação do SindilojasRio