

## Recomendações para os Servidores:

Para o retorno gradual e seguro de atividades presenciais, recomenda-se seguir os critérios da OMS, CDC (Centro de Doenças Infecciosas dos EUA) e Ministério da Saúde (BE nº 8). Tendo como referência o retorno de um maior número de servidores nas dependências da CMPA, as recomendações listadas abaixo têm por objetivo impactar na redução do risco de contaminação e preservar a saúde dos vereadores, servidores, terceirizados e eventuais visitantes que circularem pela CMPA.

**O sucesso destas medidas depende do esforço individual e coletivo de gestores, vereadores e servidores em agir com responsabilidade para reduzir a disseminação da Covid-19 em nosso meio.**

### 1. Ambientes Compartilhados:

- Manter o ambiente com ventilação natural, com janelas e portas abertas;
- respeitar o distanciamento de 2 metros entre as pessoas;
- quando um colega estiver no banheiro ou na copa, aguardar que ele saia para entrar;
- realizar o descarte correto dos resíduos sólidos e comum (separação do lixo).

### 2. Refeições no ambiente de trabalho

- Se for solicitar tele entrega, verifique se os demais desejam pedir do mesmo estabelecimento para evitar aglomerações;
- quando for receber tele entrega, receba no pórtico ou, em caráter excepcional, em dias de chuva, na parte externa da recepção do térreo na ala norte;
- ao efetivar a encomenda, ligue para o ramal **do pórtico** para informar seu nome, ramal e horário estimado de chegada para ser informado quando a encomenda chegar;
- higienize as embalagens.

### 3. Uso dos Elevadores:

- evitar o uso dos elevadores, priorizando o uso das escadas;
- os elevadores devem ser utilizados apenas por pessoas sem condições físicas, com dois usuários por vez, com máscara;
- deve-se higienizar as mãos com álcool em gel 70% antes de acionar o botão para chamada e o botão dos andares;
- não encostar nas paredes da cabina e não falar ao usar o elevador.

## 4. Proteção Individual

- **Utilize máscaras durante toda a jornada** e siga as orientações recomendadas abaixo:
  - troque a máscara a cada 2 horas ou quando estiver úmida;
  - se for descartável, coloque no lixo comum. Se for lavável, retire com cuidado, com as mãos limpas e guarde num saco. Não deixe exposta na mesa;
  - uma vez colocada a máscara, não deve ser abaixada, retirada e recolocada;
  - deve estar bem fixada e cobrir, sem folgas, boca e nariz;
  - só toque na máscara com mãos limpas, mesmo para retirá-la ou ajustá-la.
- **se adoecer fique em casa;**
- **avise imediatamente o serviço de Ambulatório** (32204153 das 14h às 15h ou 998079037- Rosa e 98135-5110- Sandra por WhatsApp) **e não vá trabalhar:**
  - **se você ou alguém que resida com você apresentar sintomas respiratórios (febre, tosse, dor e garganta etc.);**
  - **se você ou alguém que resida com você testar positivo ou for considerado suspeito para Covid-19. A recomendação é o afastamento do trabalho presencial, mesmo que não necessite de LTS ou LTPF.**
- lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, em torno de 40 segundos. Na falta de água e sabão higienize com álcool em gel 70% (anexo 5);
- evite tocar os olhos com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado;
- **mantenha uma distância mínima de 2 metros de qualquer pessoa.**
- adote um comportamento amigável, sem contato físico;
- higienize com frequência o celular e os seus objetos de escritório;
- não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- os objetos de uso comum devem ser limpos frequentemente (como alças de cafeteira, torneiras de bombonas d'água;)
- se ofertar água, deverá ser em copo descartável. A utilização de copos de vidro ou canecas deve ser de uso individual e exclusivo;
- cada um deve lavar seus utensílios pessoais, preferencialmente, com esponjas e detergente próprio;
- **evite circulação desnecessária nas ruas e em outros ambientes de trabalho.**
- dê preferência ao uso de óculos ao invés de lentes de contato. Limpe os óculos frequentemente, com água e sabão ou com produtos adequados;
- preferencialmente, use cabelos presos e diminua ao máximo a utilização de adereços no rosto, orelhas, pescoço e mãos. Eles podem ser repositórios de agentes infecciosos;
- para quem mantém as unhas longas e pintadas, o cuidado com a higienização deve ser intensificado, por ser mais difícil a desinfecção;

- evite passar as mãos no rosto, olhos e boca;
- durma bem e tenha uma alimentação saudável;
- se precisar de orientação ou tiver dúvidas sobre esse material, busque o representante da CSST ou do Serviço de Ambulatório mais próximo de você ou encaminhe e-mail para: [csst@camarapoa.rs.gov.br](mailto:csst@camarapoa.rs.gov.br) ou [ambulatório@camarapoa.rs.gov.br](mailto:ambulatório@camarapoa.rs.gov.br).

## Referências:

- CSST – SMPG / PGM / SMF
- OMS. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- BRASIL, Ministério da Saúde. Disponível em <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#como-se-proteger>.
- CDC, USA. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- SSI-SESI. Orientações para Empresas e Indústrias: prevenção ao Coronavírus. disponível em [https://www.sesipr.org.br/informacoes-ssi/uploadAddress/SSI-CoronaPPT-Orientacao-Empresas-e-Industrias-v3\[91933\].pdf](https://www.sesipr.org.br/informacoes-ssi/uploadAddress/SSI-CoronaPPT-Orientacao-Empresas-e-Industrias-v3[91933].pdf) .
- FIOCRUZ. NR32. Disponível em <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/manuais/legislacao/NR-32.pdf>.
- REINO UNIDO. Guidance for employers and businesses on coronavirus (COVID-19). Disponível em <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employersand-businessesabout-covid-19/guidance-for-employers-and-businesses-on-oronaviruscovid-19#good-practice-for-employers>.
- UFCSPA. Minuto Corona. Disponível em <https://www.facebook.com/claudia.bica.14/posts/2983473181733106>.