



SESI

COVID-19

**Como criar um plano de
contingenciamento da empresa**

APRESENTAÇÃO

Esse material trata-se de um resumo do GUIA DE MEDIDAS PREVENTIVAS À COVID-19 PARA AS INDÚSTRIAS desenvolvido pelo SESI-SP e que poderá ser visualizado na integralidade na Plataforma EAD do SESI-SP. Dessa forma, a intenção é através de forma ilustrativa acessibilizar a informação de forma rápida, ressaltando tratar-se de material de caráter complementar do Guia.



MEDIDAS
preventivas



Redução do contato social



Reforço à prevenção individual de higienização frequente das mãos, da desinfecção de objetos e superfícies tocados com frequência (celulares, brinquedos, maçanetas, corrimão) e etiqueta respiratória (cobrir a boca com o antebraço ou lenço descartável ao tossir e espirrar),



Isolamento domiciliar de pessoas com sintomas de gripe comum e familiares (pessoas que moram na mesma casa) por 14 dias



Adotar estratégia especial para pessoas com mais de 60 anos de idade, que devem observar o distanciamento social, restringindo seus deslocamentos para realização de atividades estritamente necessárias e evitando aglomerações. didas de triagem na entrada do CAT, por meio da aferição da temperatura dos funcionários e usuários, fazendo uso de termômetro digital infravermelho de testa;

QUEM DEVE USAR *a máscara?*



Não é recomendável o uso de máscara cirúrgica para o público em geral ou profissionais que não sejam da área da saúde.



Somente o paciente suspeito de infecção pelo COVID-19 deve usar máscara cirúrgica, ainda que em isolamento domiciliar.



Pesquisas têm apontado que a utilização de máscaras caseiras de tecido impede a disseminação de gotículas expelidas, auxiliando na diminuição de casos.



A máscara deve ser feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais



O uso das máscaras de tecido é mais uma intervenção a ser implementada junto com o distanciamento social, a etiqueta respiratória e higienização das mãos visando interromper o ciclo da COVID-19.



Uma máscara facial em um paciente com sintomas gripais, ou em alguém que não estiver doente, não deve ser confundida com o EPI de um trabalhador; a máscara age para conter secreções respiratórias potencialmente infecciosas na fonte (isto é, o nariz e a boca da pessoa).

orientações sobre as máscaras de tecido



Os tecidos recomendados para utilização como máscara são: tecido de saco de aspirador, cotton (composto de poliéster 55% e algodão 45%), tecido de algodão (como camisetas 100% algodão), fronhas de tecido antimicrobiano.



Para ser eficiente como uma barreira física, é preciso que a máscara tenha pelo menos duas camadas de pano.



A máscara de tecido pode diminuir a disseminação do vírus por pessoas assintomáticas ou pré-sintomáticas, porém não protege o indivíduo que a está utilizando, já que não possui capacidade de filtragem.

utilização e higienização das máscaras de tecido



O uso da máscara de tecido é individual;



Coloque a máscara com cuidado para cobrir a boca e nariz e amarre com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara;



Enquanto estiver utilizando a máscara, evite tocá-la na rua;

- 01 Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.
- 02 Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira, evitando de tocar na parte da frente.
- 03 Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).
- 04 Após o tempo de imersão, realizar o enxáguem com água corrente e lavar com água e sabão.

- 05 A máscara deve estar seca para sua reutilização.
- 06 Após secagem da máscara utilize um ferro quente sempre que possível e acondicionar em saco plástico.
- 07 Trocar a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.
- 08 Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida, em recipiente adequado como um lixo com embalagem plástica e tampa.

COMO CRIAR UM PLANO DE
contingenciamento
na empresa



Passo 1

Estabeleça medidas gerais de prevenção no ambiente de trabalho como:



1. Comunicar medidas como:

- Lave as mãos com água e sabão, por pelo menos 20 segundos ou use álcool em gel com frequência
- Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir
- Evite aglomerações
- Mantenha ambientes bem ventilados
- Não compartilhe objetos pessoais



2. Preparar o ambiente para estimular a higiene frequente das mãos dos trabalhadores, clientes e visitantes, prioritariamente mediante lavagem com água e sabão



3. Desestimular o uso de adornos (anéis, relógios, pulseiras) nas mãos e braços dentro e fora do trabalho



4. Estimular a higienização frequente de objetos que precisam ser compartilhados no trabalho como ferramentas e equipamentos

Passo 1

Estabeleça medidas gerais de prevenção no ambiente de trabalho como:



5. Reforçar a limpeza de locais que ficam mais expostos ao toque das mãos, tipo maçanetas de portas, braços de cadeiras, telefones e bancadas.



6. Estimular medidas de etiqueta respiratória como cobrir tosses e espirros com os cotovelos.



7. Definir se é possível estabelecer flexibilização do local e do horário de trabalho como

- Flexibilização de turnos (reduzir uso de transporte coletivo nos horários de pico)
- Criação de novos turnos (reduzir contato social na empresa)
- Home office em dias alternados por equipes (reduzir contato social na empresa)
- Home office integral por período determinado



8. Definir se é possível estabelecer políticas e práticas como redução de reuniões presenciais e viagens de trabalho, estímulo de reuniões virtuais mesmo no ambiente da empresa, restrição de acesso ao público externo, diferentes turnos de refeição



9. Aumentar o rigor na higienização do local de trabalho, com desinfecção de superfícies de equipamentos e mobiliário.

Passo 2

Desenvolva uma política e procedimentos internos para identificação e isolamento de pessoas doentes



1. Crie um fluxo para rápida identificação e isolamento dos casos suspeitos de Covid-19.



2. Estimule que trabalhadores informem prontamente sua condição de saúde e se auto monitorem nesse sentido.



3. Crie procedimentos ágeis para que trabalhadores informem quando estão doentes ou com sintomas da Covid-19.



4. Quando apropriado, empresas devem criar procedimentos para isolamento imediato de casos suspeitos e treinar seus trabalhadores para implementar esses procedimentos.



5. Quando possível, prover máscaras cirúrgicas descartáveis e orientações de como usá-las e descartá-las apenas para os casos suspeitos, conforme descrito no tópico 1.1 deste guia. A medida visa criar uma barreira de contato com as secreções respiratórias.

Passo 2

Desenvolva uma política e procedimentos internos para identificação e isolamento de pessoas doentes



6. Restrinja o número de pessoas com acesso a áreas de isolamento, quando houver;



7. Proteja os trabalhadores que precisam ter contato prolongado com suspeitos com medidas adicionais de engenharia, administrativas, de segurança e de equipamentos de proteção individual.



8. Classificar trabalhadores por perfil de risco (baixo, médio, alto, muito alto) para endereçar medidas apropriadas de proteção em cada caso. (verificar “passo 5” deste documento).

Passo 3

Desenvolva, implemente e comunique proteções e flexibilidades do ambiente de trabalho



1. Verifique se a política de licença médica da empresa é flexível o suficiente para atender as recomendações do Ministério da Saúde e da Secretaria de Saúde do estado onde está a sua empresa.



2. Converse com seus fornecedores sobre as medidas para proteger trabalhadores terceirizados de acordo com a política da sua empresa.



3. Disponibilize, se possível, meios alternativos digitais para entrega de documentações relativas a condições de saúde (atestado, laudos), postergando a apresentação e entrega do documento físico original.



4. Avalie a possibilidade de políticas flexíveis para trabalhadores que têm dependentes classificados no grupo de risco.



5. Estabeleça mecanismos eficientes e constantes de comunicação. Trabalhadores informados fazem melhores escolhas e são menos propensos a absenteísmo.



6. Para empresas que ofertam planos de saúde, assegure que as operadoras de saúde estão fornecendo informações necessárias para acesso a serviços de teste e tratamento dos trabalhadores e familiares.

Passo 4

Implemente medidas de controles no ambiente

Profissionais de saúde e segurança do trabalho usam diretrizes denominadas Hierarquia de Medidas de Controle para selecionar formas de prevenir ou reduzir riscos no ambiente de trabalho. A melhor maneira de fazer isso é remover sistematicamente a exposição das pessoas ao risco de contaminação pelo coronavírus. São os casos das quarentenas para casos suspeitos e confirmados e para pessoas que tiveram contato com casos confirmados.

Durante a pandemia, quando isso não for possível, as medidas de proteção mais efetivas seguem a seguinte hierarquia:

1º - Medidas de controle de engenharia de segurança

2º - Medidas de controle administrativas

3º - Práticas de segurança no trabalho.

4º - Equipamentos de proteção individual. Na maioria dos casos será necessária uma combinação dessas medidas.

Passo 4

Implemente medidas de controles no ambiente

1º MEDIDAS DE ENGENHARIA

Esse tipo de medida não depende do comportamento dos trabalhadores e de modo geral são mais custo-efetivas. São exemplos de medidas de engenharia para prevenção de riscos relacionados à Covid-19:

- Instalação de filtros de ar condicionado que contribuem para desinfetar o ambiente.
- Aumento da ventilação no ambiente.
- Instalação de barreiras físicas (cortinas de plástico, janelas de drive-through) que protegem contra respingos com secreções respiratórias de outras pessoas.
- Ventilação especializada por pressão negativa em ambientes de assistência médica, por exemplo.

Passo 4

Implemente medidas de controles no ambiente

2º MEDIDAS DE CONTROLE ADMINISTRATIVO

Esse tipo de medida requer envolvimento do trabalhador e da empresa. São mudanças nas políticas e procedimentos visando reduzir a exposição ao risco. Os exemplos listados são sugestões que devem ser avaliadas de acordo com as peculiaridades de cada empresa:

- 01 Encorajar trabalhadores doentes a ficar em casa;
- 02 Reduzir contato entre trabalhadores e entre esses e clientes.
- 03 Substituir situações de contato presencial por virtual (teletrabalho, mesmo quando no ambiente de trabalho).
- 04 Estabelecer dias de trabalho alternados ou novos turnos para reduzir o número de pessoas presentes no ambiente laboral ao mesmo tempo e aumentar a distância física entre eles.
- 05 Reduzir deslocamentos e viagens não essenciais durante a pandemia.
- 06 Desenvolver planos emergenciais de comunicação como fóruns informativos, treinamentos online e comunicação virtual sobre a Covid-19 e formas de prevenção.
- 07 Treinamento online para profissionais que precisam usar EPI.
- 08 Ponderar o adiamento de procedimentos de saúde ocupacional não urgentes, para priorizar o atendimento às questões relacionadas à pandemia.
- 09 Avaliar junto a área de saúde da empresa, a adoção de medidas de triagem com aferição da temperatura corpórea dos funcionários, cujo objetivo é de identificar pessoas que estejam com febre, um dos sintomas da Covid-19 e informar sobre quando devem procurar o serviço de saúde.

Passo 4

Implemente medidas de controles no ambiente

3º TRIAGEM DE TEMPERATURA E SINTOMAS

- 01 O Termômetro Digital Infravermelho de Testa sem contato permite que a Temperatura da Artéria Temporal seja medida diariamente nos colaboradores, visitantes e terceirizados das empresas, visando identificar aqueles que possam estar com FEBRE (37,8°C), para garantir as medidas imediatas de isolamento e avaliação médica.
- 02 As aferições devem ser realizadas nos colaboradores durante a marcação do ponto, no escritório, no posto de trabalho ou pontualmente após qualquer solicitação.
- 03 A equipe de saúde e segurança do trabalho, ou o colaborador treinado, deverá realizar as medições de temperatura seguindo todas as medidas segurança.
- 04 Sempre que possível o colaborador que terá a sua temperatura aferida, e o colaborador que realiza as aferições, deverão estar usando máscara de tecido.
- 05 A pessoa capacitada para usar o termômetro deve higienizá-lo com álcool em gel 70% antes e após o seu uso, ou sempre que, acidentalmente encostar o dispositivo na testa de alguém.
- 06 Nesta ocasião o profissional da triagem deve realizar um rápido questionamento sobre sintomas gripais que assim como a temperatura deve ser critério para orientação de definição de caso suspeito.
- 07 A confirmação de caso suspeito deve ser seguida pelo contato da equipe de monitoramento de saúde.

Passo 4

Implemente medidas de controles no ambiente

3º TRIAGEM DE TEMPERATURA E SINTOMAS

Siga os seguintes passos:

1. Afaste o cabelo da testa, limpe a transpiração, evite correntes de ar ou exposição solar excessiva, aponte o aparelho para a testa.
2. Pressionar o botão Liga/On/Scan, aponte o dispositivo para a testa a uma distância de 3 a 5cm, então pressione o botão Liga/On/Scan.
3. A medição estará concluída quando a temperatura aparecer na tela do aparelho.



Atenção: O termômetro não deve ser usado em ambientes com temperaturas extremas ou em colaboradores que realizaram esforço físico antes da medição. É importante respeitar a pausa de 5 segundos entre as aferições das pessoas. Siga sempre as orientações de uso e manutenção do aparelho descritas no seu manual de instrução.

Passo 4

Implemente medidas de controles no ambiente

4º PRÁTICAS DE TRABALHO SEGURO

Essas práticas incluem procedimentos para reduzir o tempo, frequência e intensidade de exposição ao risco, como:

- Disponibilizar acesso a material para higiene pessoal e dos equipamentos de trabalho: álcool em gel, lavabos, equipamentos pessoais sem necessidade de compartilhamento.
- Fixar em vários locais do ambiente laboral lembretes sobre as medidas de higiene e etiqueta respiratória.
- Criar protocolos de higienização sistemática.
- Uso de máscaras cirúrgicas por pessoas com sintomatologia da doença ou casos confirmados, com substituição conforme manual do fabricante, visando criar uma barreira contra os respingos respiratórios

Passo 5

Definir recomendações de acordo com o risco de exposição

Para definir medidas de proteção, cada empresa deve considerar condições de saúde individual, exposição a riscos e urgência na execução do trabalho.

CONDIÇÕES INDIVIDUAIS:

- A. Idade: acima de 60 anos.
- B. Condições de saúde: diabetes, hipertensão, problemas respiratórios, doenças cardiovasculares, pacientes imunossuprimidos.
- C. Gravidez e puérperas até 45 dias.

EXPOSIÇÃO A RISCOS:

- A. Apresentação de sintomas
- B. Contato próximo e/ou prolongado com casos suspeitos e confirmados
- C. Frequência em locais de grande densidade populacional: escolas, universidades, transporte público, hospitais, shopping, aeroportos.
- D. Trabalho com visitas a clientes e viagens frequentes.
- E. Viagens internacionais

URGÊNCIA DO TRABALHO:

- A. Trabalhos essenciais de saúde e segurança pública que não podem ser interrompidos.
- B. Trabalhos considerados prioritários pelas empresas e que não devem ser interrompidos ou adiados.

FAQ

*principais dúvidas sobre
gestão de risco de transmissão*



FAQ

*principais dúvidas sobre
gestão de risco de transmissão*

O que fazer quando aparece um caso confirmado da Covid-19 na empresa?

A pessoa com diagnóstico confirmado de Covid-19 na empresa, quando assintomático deve:

01

- A. Ser imediatamente isolada,
- B. Receber máscara e instruções de uso.
- C. Ser encaminhada para quarentena domiciliar.
- D. Receber orientação sobre quando e como entrar contato com o sistema de saúde,
- E. Receber orientação sobre medidas a serem adotadas durante o isolamento domiciliar para prevenção da contaminação a outras pessoas.
- F. Receber orientação sobre medidas a serem tomadas caso precise se deslocar para o posto de saúde.
- G. Ser monitorada de 2 em 2 dias para acompanhar a evolução da doença e a situação das pessoas que moram com ele.

FAQ

*principais dúvidas sobre
gestão de risco de transmissão*

O que fazer quando aparece um caso confirmado da Covid-19 na empresa?

02

A pessoa com diagnóstico confirmado de Covid-19 na empresa, quando apresentar sintomas, deve:

- A. Ser imediatamente isolada,
- B. Receber máscara e instruções de uso.
- C. Ser encaminhada para o posto de saúde mais próximo.
- D. Caso o Sistema de saúde o encaminhe para quarentena domiciliar, deve receber todas as orientações destinadas para os casos assintomáticos.

03

Todas as pessoas que tiveram contato prolongado (acima de 15 minutos) e próximo (menos de 2 metros) com a pessoa com Covid-19 confirmado devem:

- A. Ser colocados em quarentena de 14 dias.
- B. Receber orientações sobre medidas de desinfecção e isolamento domiciliar.

FAQ

*principais dúvidas sobre
gestão de risco de transmissão*

O que fazer quando aparece um caso confirmado da Covid-19 na empresa?

04

O local de trabalho da pessoa com caso confirmado e das que tiveram contato próximo e prolongado deve ser interditado para desinfecção.

É preciso limpar todas as superfícies e equipamentos utilizados pelas pessoas isoladas, pois o vírus pode permanecer durante dias em algumas superfícies.

05

Outros ambientes utilizados pelos trabalhadores afastados (caso confirmado e pessoas próximas) devem ser desinfetados: banheiro, copa, etc.

Divulgue amplamente os canais de comunicação da empresa e do SUS para que trabalhadores e familiares entrem em contato em caso de suspeita:

SUS - Disque saúde 136 ou aplicativo de celular do SUS para obtenção de informações sobre sintomas, medidas preventivas, autodiagnóstico e acesso a unidades básicas de saúde.

Em caso de dúvidas sobre sintomatologia ou demais informações referente à Covid-19, entre em contato a equipe de saúde do SESI-SP,:

*Whatsapp (11) 94109-1319 - Equipe médica ou
(11) 94278-4083 - Psicologia)*

