

**ORIENTAÇÕES
PARA QUEM**

RETORNA AO TRABALHO



Aos poucos,
estamos retomando
nossas rotinas
habituais,
especialmente de
retorno ao trabalho.
Porém, o cenário
da pandemia
ainda exige
muitos cuidados.



Aqui você encontra as orientações que precisa para ficar mais seguro, pois apesar de não estar mais isolado, ainda é necessário manter os cuidados para evitar a infecção pelo novo coronavírus.





O novo Coronavírus continua circulando no mundo e invade nosso organismo principalmente pela boca, nariz e olhos.



Por isso,
precisamos nos
proteger, evitando que
nossas mãos ajudem a
colocar o vírus dentro
de nós, higienizando-
as sempre que
possível, e também
usando um escudo
poderoso, que protege
a boca e o nariz – a
máscara!



Para apoiar o retorno seguro às atividades, preparamos esta cartilha com dicas de boas práticas. Adote-as no seu dia a dia e seja um propagador dessas orientações, compartilhando-as com seus familiares, amigos e conhecidos.



**ANTES
DE SAIR
DE CASA**





Certifique-se de que sua máscara está em boas condições.



Sempre tenha uma máscara reserva.




Leve sempre um frasco de álcool em gel com você.




FORA
DE
CASA





A ANVISA recomenda
que cada pessoa
tenha por volta de
5 máscaras de uso
individual.

An illustration of a woman with dark skin and hair in a bun, wearing a blue face mask and an orange top. She is standing in a park with a city skyline in the background. The text is positioned in the upper right quadrant of the image.

Use sua máscara
durante todo o
tempo em que
estiver fora.



Mantenha uma distância segura das
outras pessoas sempre que possível
(1,5 metro).



Evite locais com aglomeração.



Toque o mínimo possível em qualquer superfície.



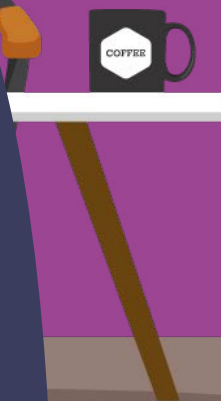
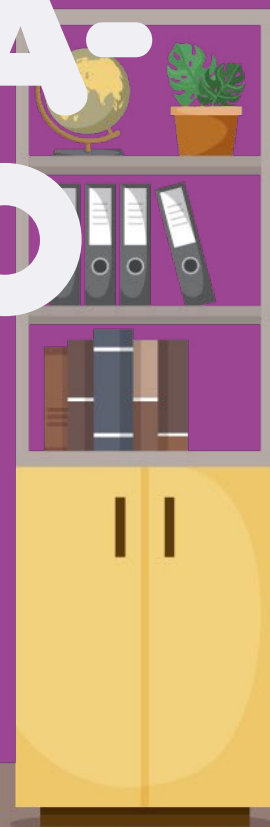
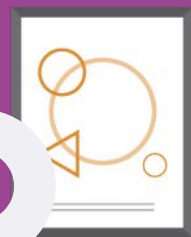
Evite tocar no rosto.



Higienize as mãos com frequência, e sempre que ajustar a máscara.



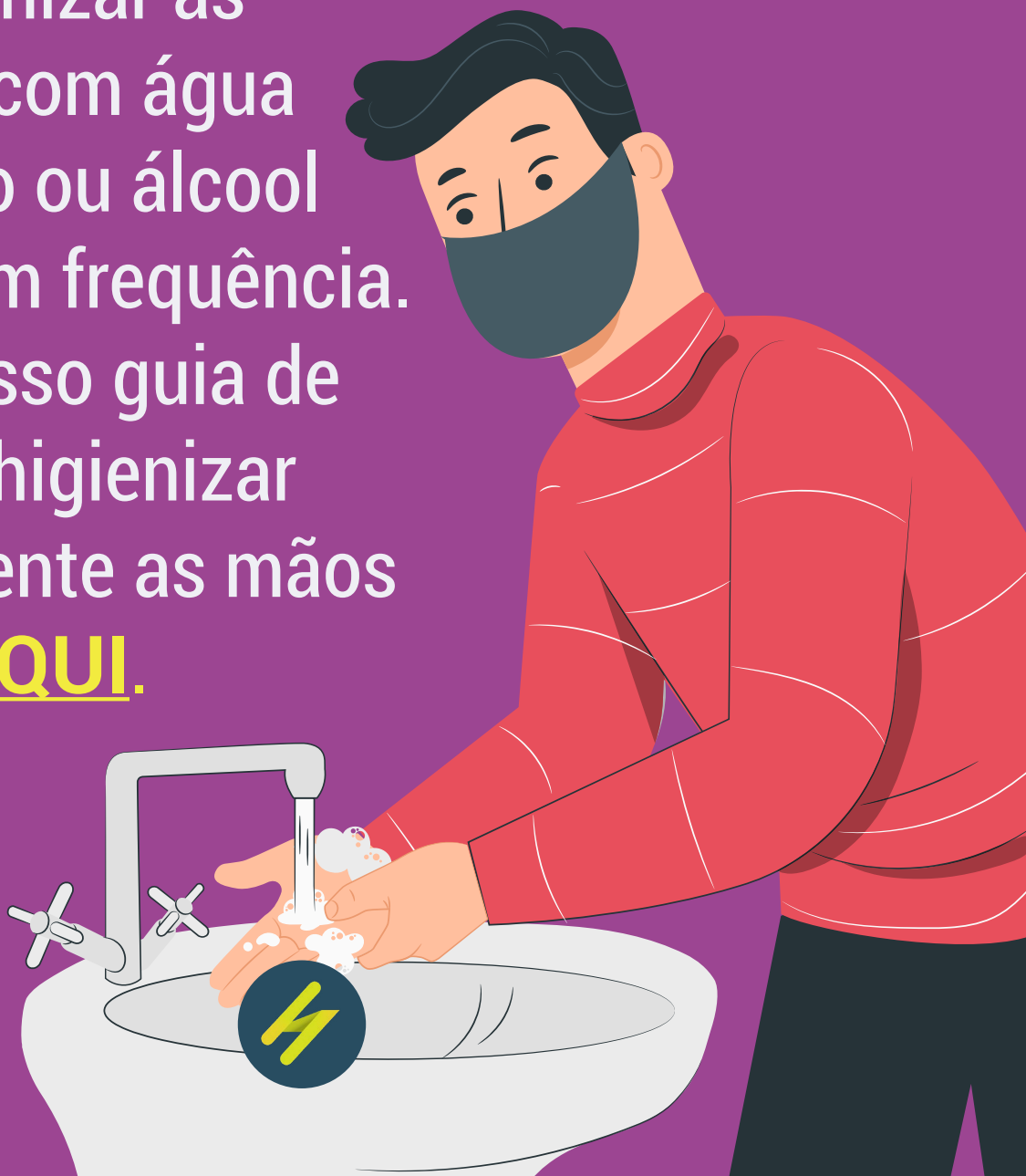
CHE- GANDO AO TRA- BALHO

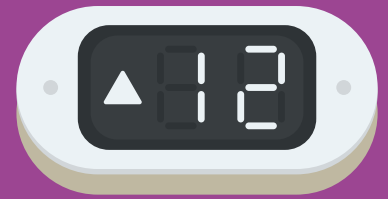


Não cumprimente com beijos, abraços
ou apertos de mãos.
Adote outras formas de cumprimento.



Mantenha a rotina de
higienizar as
mãos com água
e sabão ou álcool
em gel com frequência.
Veja nosso guia de
como higienizar
corretamente as mãos
AQUI.



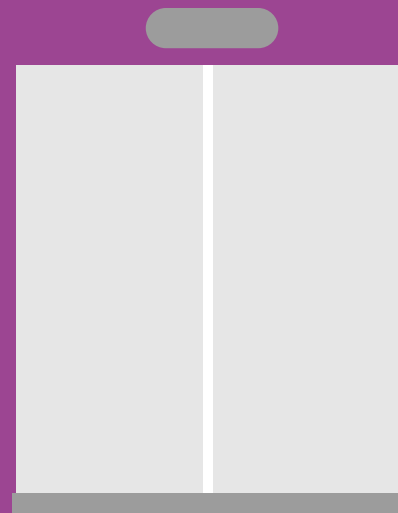
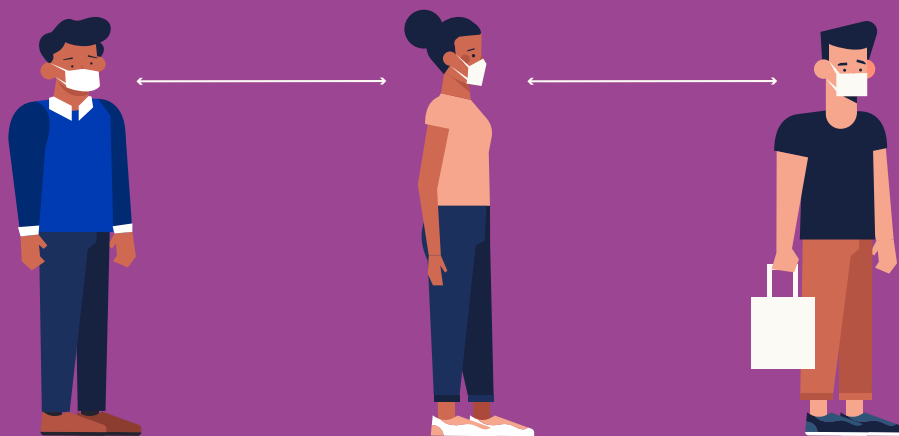


Fique atento ao novo limite de pessoas dentro dos elevadores.



Posicione-se em filas e respeite o distanciamento de 1,5 metros.

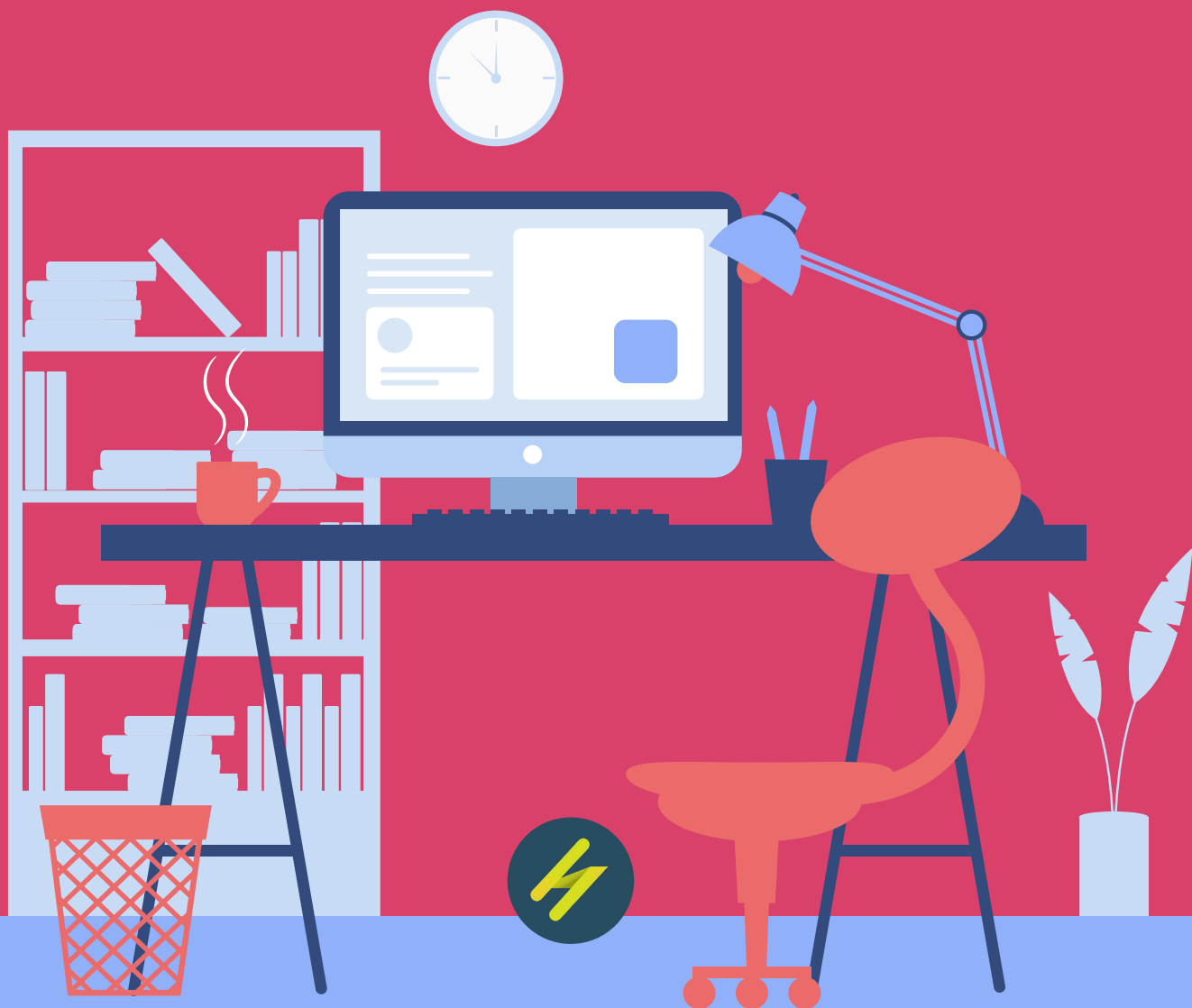
Se preferir usar escadas e tocar nos corrimãos, não se esqueça de higienizar as mãos.



TRA- BALHANDO



Higienize a mesa, objetos e equipamentos ao chegar a seu posto de trabalho.





Use desinfetantes aprovados pela ANVISA, como biguanida, quaternário de amônio ou álcool líquido 70%.
De preferência, use panos descartáveis.





Inicie a limpeza pelas superfícies mais limpas e depois siga para as mais sujas (por exemplo: tela do computador, teclado, mouse e telefone, respectivamente).



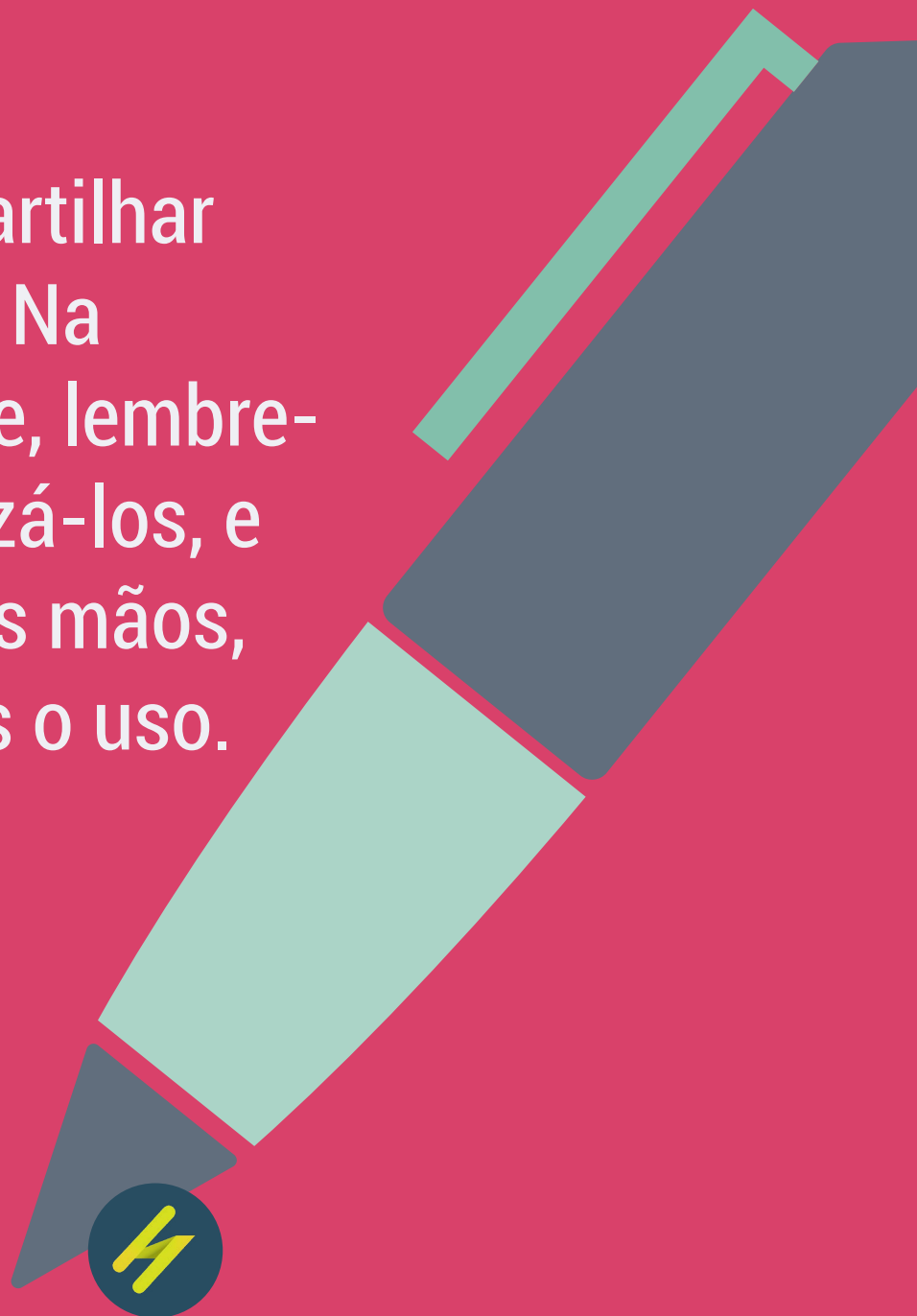
Após a higienização
do local, lembre-se de
higienizar as mãos.



Deixe sobre a mesa somente o essencial para o trabalho a fim de facilitar a limpeza. Após a manipulação de documentos recebidos, higienize suas mãos.



Evite compartilhar
objetos. Na
impossibilidade, lembre-
se de higienizá-los, e
também suas mãos,
antes e após o uso.



REFEI- ÇÕES E CAFÉS



Higienize suas mãos antes de qualquer refeição e não compartilhe alimentos e utensílios.



Mantenha o
distanciamento seguro.



Combine com seus colegas e estabeleça uma rotina de uso dos espaços, para que não ocorra acúmulo de pessoas.



REUNIÕES



Evite reuniões presenciais.

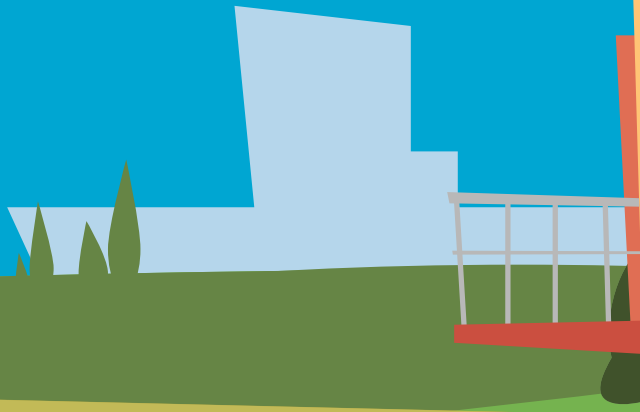
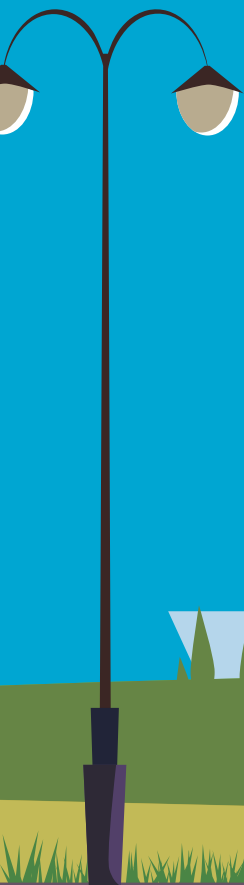


Caso tenha a necessidade de realizá-las, limite a quantidade de pessoas, de modo a garantir a distância mínima de 1,5 m.

Se possível, reúna-se em ambientes arejados.



CHEGANDO EM CASA



Tire os sapatos na entrada.



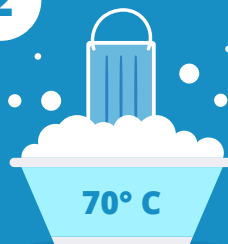
Retire sua máscara pelas alças.
Se for descartável, você deverá
desprezá-la. Caso seja reutilizável,
lave-a com água e sabão ou água
sanitária antes de usá-la novamente.

1



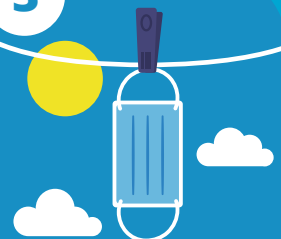
**Remova sua máscara
pelas alças**

2



**Lave sua máscara
separado das outras
peças de roupas**

3



Deixe secar

4



**Guarde
sua máscara**

5



**Ela está pronta
para usar**

Dê preferência para higienizar suas
mãos com água e sabão.



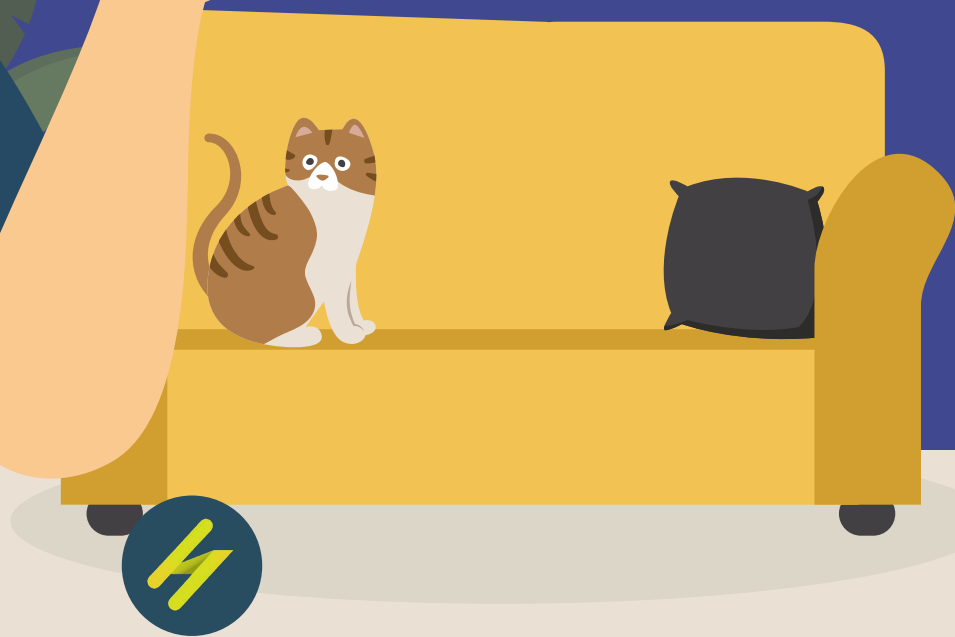
Limpe seus pertences: óculos, chaves, bolsas, carteiras, celulares e crachás, entre outros, com os produtos já mencionados.



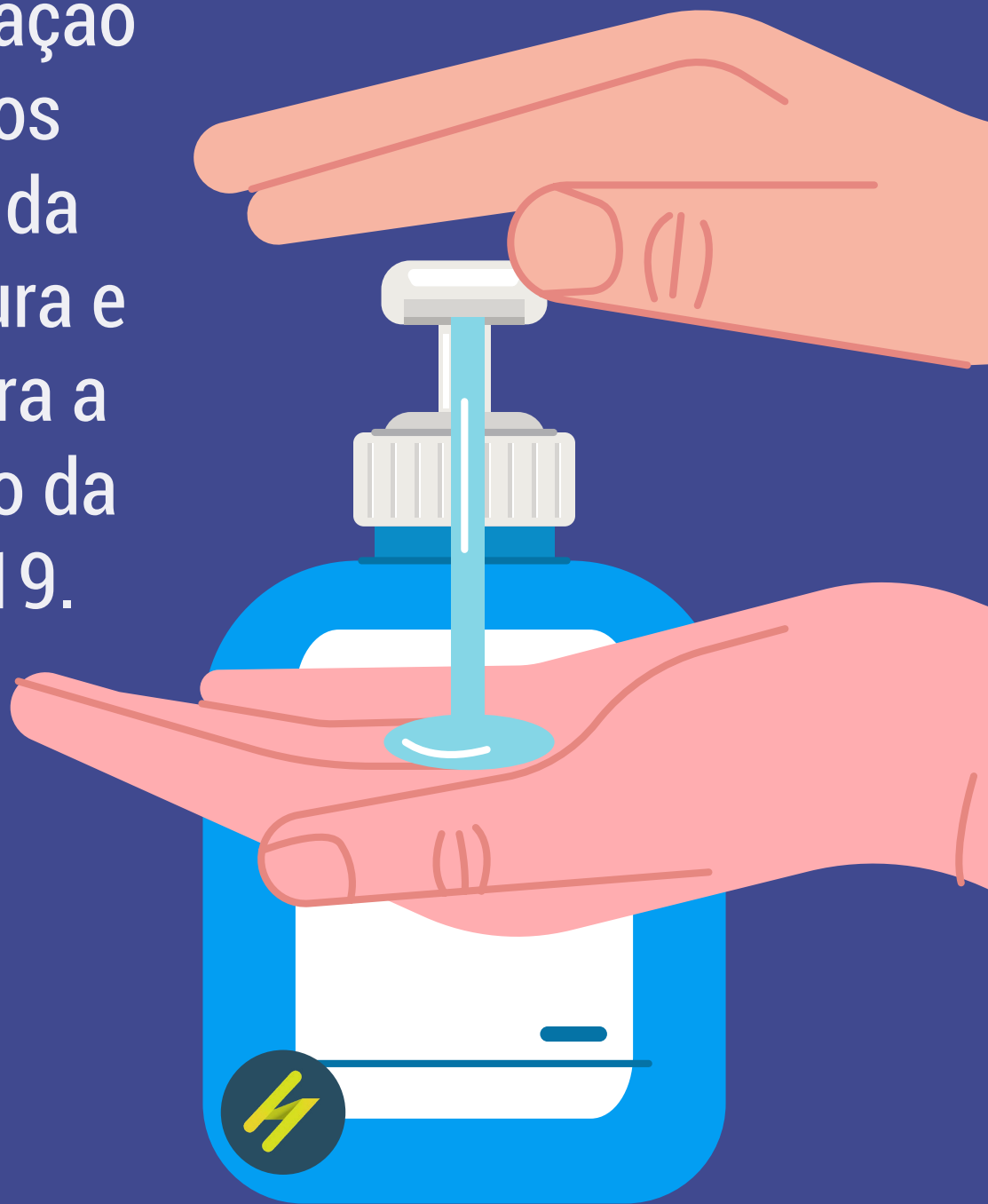
Reserve um local na sua residência para deixar roupas, mochilas e itens pessoais usados – evite colocar esses objetos em áreas limpas como sofá, cama e mesa.



**RELEM-
BRANDO**



A higienização
das mãos
é a medida
mais segura e
eficaz para a
prevenção da
COVID-19.





Respeite a etiqueta respiratória:
Ao tossir ou espirrar, use lenço ou o antebraço para cobrir a boca ou o nariz; descarte o lenço e higienize suas mãos.



A lavagem das roupas de cama e banho deve ser realizada com água e sabão. Evite agitar ou sacudi-las antes da lavagem.



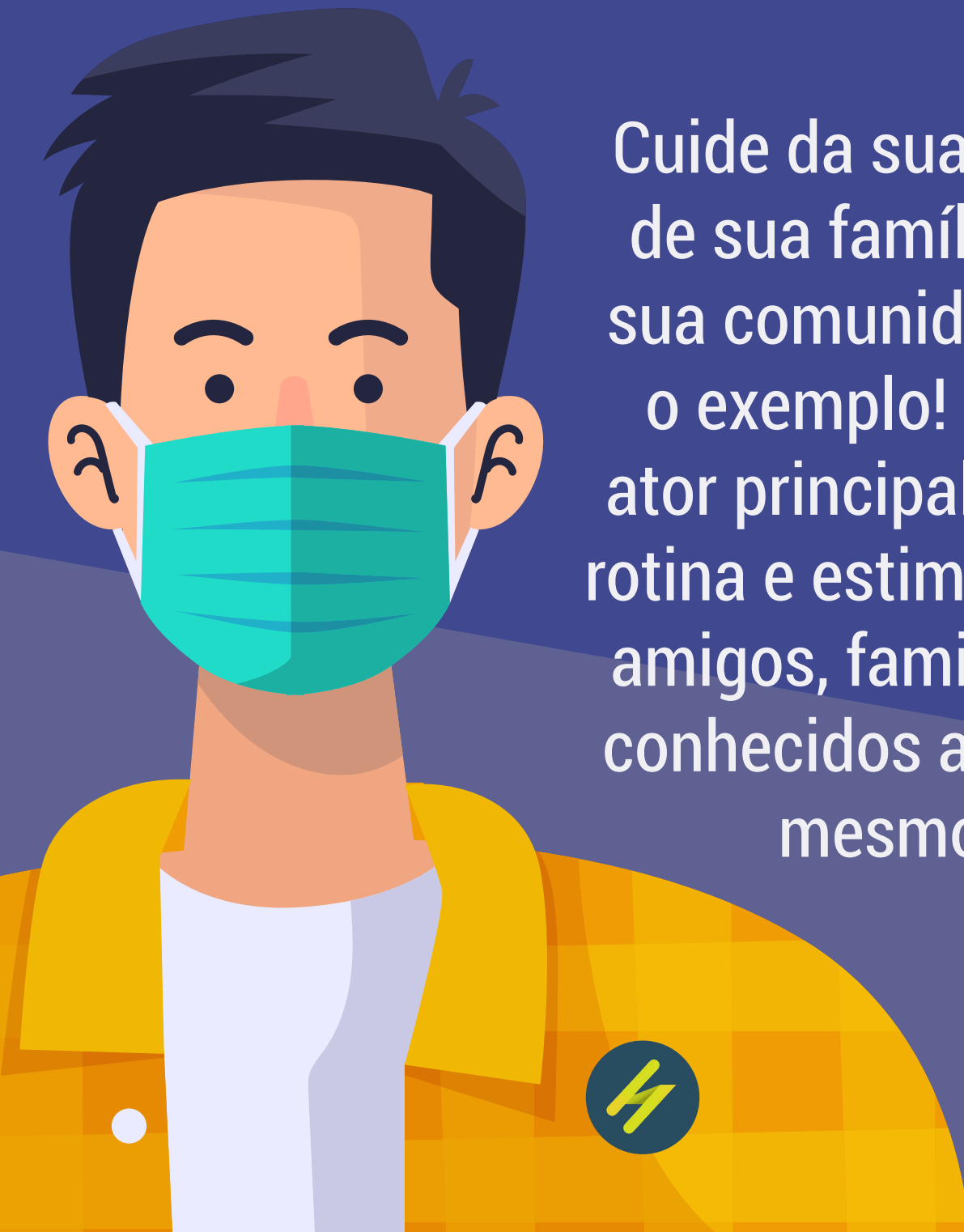
Caso leve seu pet
para passear, limpe
as patinhas dele
com água e sabão
ao chegar em casa.





Caso você desenvolva sinais e sintomas respiratórios como tosse, febre, coriza, perda de paladar ou olfato, evite sair de casa e procure um serviço médico se os sintomas se agravarem, como falta de ar e febre persistente.





Cuide da sua saúde,
de sua família e da
sua comunidade. Dê
o exemplo! Seja o
ator principal na sua
rotina e estimule seus
amigos, familiares e
conhecidos a fazer o
mesmo.





Adotar e manter essas regras é a principal ferramenta para combater o novo Coronavírus e fazer um retorno seguro às atividades.

Proteja-se e proteja os outros!





PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

Referências

Agência Nacional de Vigilância em Saúde – Anvisa (2020). Orientações gerais – Máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>
<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/compromisso-com-a-saude> > Guia retomada segura.
Ministério da Saúde (2020). Boletim Epidemiológico.