

**CARTILHA DE
RECOMENDAÇÃO
BÁSICA DE PREVENÇÃO
CONTRA O COVID-19**



SST Saúde e
Segurança do Trabalho



SUMÁRIO

Meios de contaminação Sinais de infecção	03
A diferença entre quarentena, isolamento e distanciamento social Estou com covid-19, o que devo fazer?	04
Precauções a serem tomadas Como lavar as mãos de forma adequada	05
Por que o sabão é tão eficiente contra o coronavírus? Uso do álcool em gel	06
Importância do uso das máscaras caseiras Probabilidades de contágio	07
Obrigatoriedade do uso de máscaras Cuidados durante o uso da máscara	08
Como higienizar a máscara	09
Como fazer a limpeza da casa e outros objetos ou produtos	10
Medidas adotadas pela MM Vulcanização em relação ao COVID-19	11
Procedimentos no retorno das férias e regime de trabalho Procedimentos de gestão em caso de confirmação de COVID-19	12
Declaração de Ciência	13

PREVENÇÃO CONTRA O COVID-19

Na **MM Vulcanização**, você, colaborador, é peça fundamental. Confira algumas informações sobre como se prevenir contra o COVID-19:

MEIOS DE CONTAMINAÇÃO

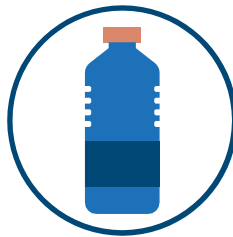
O COVID-19 é transmitido pelo ar (espirro, tosse, etc.) e durante contato próximo (aperto de mão, beijos, etc.) com uma pessoa ou objetos contaminados.



AR POR TOSSE OU ESPIRRO
CONTAMINADO



CONTATO
PESSOAL



OBJETOS
CONTAMINADOS

SINAIS DE INFECÇÃO

Tosse, febre, desconforto respiratório, sintomas semelhantes aos da gripe. Uma pessoa infectada pode não ter sintomas, mas ser contagiosa. O período de contágio pode durar até 14 dias.



A DIFERENÇA ENTRE QUARENTENA, ISOLAMENTO E DISTANCIAMENTO SOCIAL

EM ISOLAMENTO - Pessoa que testou positivo para COVID-19 e precisa ficar totalmente separada, seja em domicílio ou em ambiente hospitalar.

EM QUARENTENA - Pessoa que esteve em contato com alguém que tem o vírus e está aguardando para ver se surgem os sintomas.

EM DISTANCIAMENTO SOCIAL - Pessoa que está fazendo sua parte para reduzir o risco de transmissão, mantendo distância de outras pessoas, higienizando constantemente as mãos e usando máscaras caseiras.

ESTOU COM COVID-19, O QUE DEVO FAZER?

Em caso de diagnóstico médico de COVID-19 em si mesmo ou em alguém da sua família que resida com você, informe imediatamente aos responsáveis da empresa e ao setor da Saúde e Segurança do Trabalho. Também é fundamental permanecer em quarentena ou isolamento. A comunicação é para apoio na adoção de medidas preventivas e cuidados a saúde do colaborador e familiares.



• **Escritório Anchieta - Espírito Santo:**

(28) 3536-2365

• **Saúde e Segurança do Trabalho**

(28) 99932-5010

PRECAUÇÕES A SEREM TOMADAS

Evitar contato físico para se cumprimentar, manter uma distância de 1 a 2 metros das pessoas, lavar as mãos com frequência (água e sabão), evitar tocar nos olhos, nariz ou boca; Ao tossir proteger a boca e o nariz com lenços ou papéis descartáveis e usar máscara.



COMO LAVAR AS MÃOS DE FORMA ADEQUADA



1
MOLHE AS MÃOS E OS PULSOS COM ÁGUA CORRENTE.



2
APLIQUE SABÃO SUFICIENTE PARA COBRIR TODAS AS SUPERFÍCIES DAS MÃOS.



3
ESFREGUE AS PALMAS DAS MÃOS UMAS NAS OUTRAS.



4
PALMA DIREITA SOBRE O DORSO ESQUERDO COM OS DEDOS ENTRELACADOS E VICE-VERSA.



5
PALMA COM PALMA, COM DEDOS ENTRELACADOS.



6
PARTE DE TRÁS DOS DEDOS NAS PALMAS OPOSTAS COM OS DEDOS ENTRELACADOS.



7
ESFREGUE O POLEGAR EM SENTIDOROTATIVO, ENTRELACADO NA PALMA DIREITA E VICE VERSA.



8
ESFREGUE ROTATIVAMENTE PARA TRÁS E PARA A FRENTE OS DEDOS DA MÃO DIREITA NA PALMA DA MÃO ESQUERDA E VICE VERSA.



9
ENXÁGUE ABUNDANTEMENTE COM ÁGUACORRENTE.



10
SEQUE AS MÃOS.



11
UTILIZE TOALHA DESCARTÁVEL PARA FECHAR A TORNEIRA.



12
AGORA, SUAS MÃOS ESTÃO SEGURAS!

POR QUE O SABÃO É TÃO EFICIENTE CONTRA O CORONAVÍRUS

Quando você lava as mãos com água e sabão cerca qualquer microrganismo em sua pele com moléculas de sabão. Essas moléculas por sua vez interrompem as ligações químicas que permitem que bactérias, vírus e sujeira grudem nas superfícies, retirando-os da pele.



USO DO ÁLCOOL EM GEL

É recomendado seu uso apenas em ambientes externos como numa ida ao supermercado, por exemplo. Em casa, apenas água e sabão é suficiente.



CUIDADO 1: Orientamos que *EVITEM* mexer em fogões, utensílios elétricos que emitam faísca, cigarro e/ou ferro de passar, depois de usar álcool nas mãos, principalmente na versão líquida. O produto é altamente inflamável e pode provocar queimaduras graves.



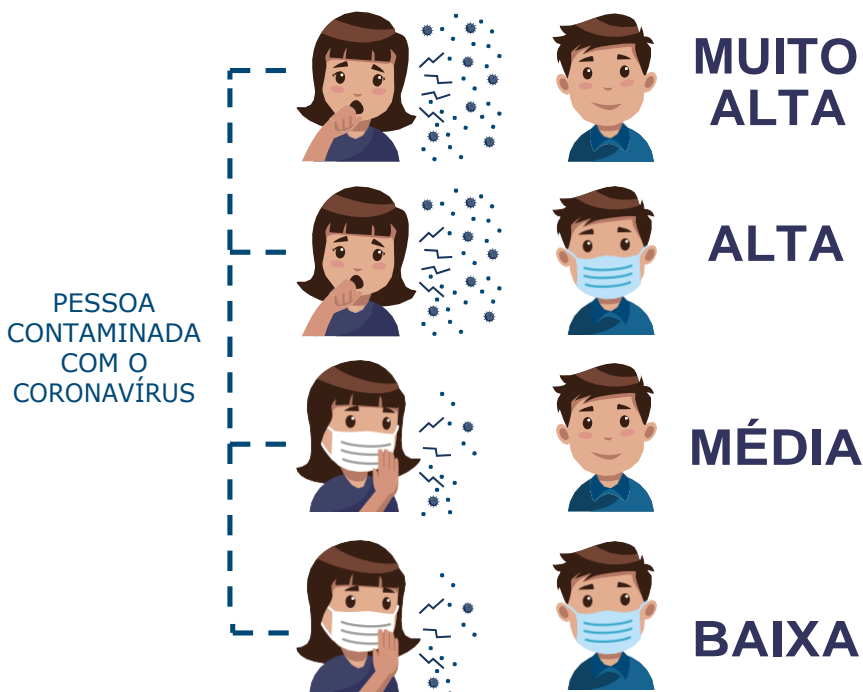
CUIDADO 2: Não deixe recipientes com álcool dentro do veículo, pois se exposto ao sol ou ao calor excessivo no interior do carro, o conteúdo poderá volatilizar (passar ao estado de gás ou vapor) aumentando o risco de entrar em combustão/explodir.



IMPORTÂNCIA DO USO DAS MÁSCARAS CASEIRAS

As máscaras caseiras são recomendadas para prevenção ao COVID-19, e seu uso se tornou obrigatório nos ambientes públicos em vários estados e cidades do país. É indicado estar com máscara em idas ao supermercado, lojas, dentro do transporte e em áreas públicas.

PROBABILIDADES DE CONTÁGIO



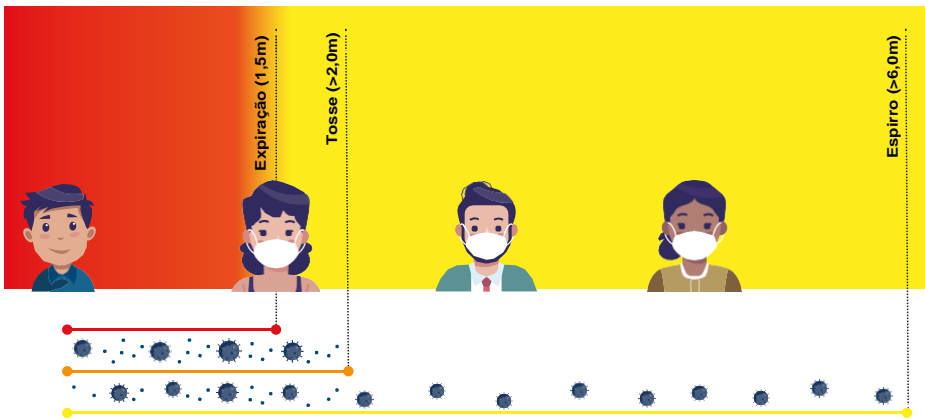
IMPORTÂNCIA DO USO DA MÁSCARA

NUNCA USE A “MÁSCARA CASEIRA” PARA LIDAR COM DOENTES CONTAMINADOS COM COVID-19.

OBRIGATORIEDADE DO USO DE MÁSCARAS

Na **MM Vulcanização**, é obrigatório o uso de máscaras caseiras desde o embarque do transporte até nas áreas administrativas e áreas comuns, exceto área industrial na presença de poeira e fumos metálicos, onde devemos usar a máscara específica PFF2.

Observe a importância do uso da máscara em situações imprevistas:



CUIDADOS DURANTE O USO DA MÁSCARA

- O uso da máscara caseira é individual. Não compartilhe entre familiares, amigos e outros;
- Coloque-a com cuidado para cobrir sempre a boca e nariz e amarre com segurança para minimizar os espaços entre o rosto e a máscara;





- Enquanto utilizar a máscara na rua, evite tocá-la com as mãos para ajustar, por exemplo;
- Troque a máscara sempre que apresentar sujeira ou umidade;
- A máscara deve ser trocada a cada 2 horas independente do estado.

COMO HIGIENIZAR A MÁSCARA



Ao chegar em casa, lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar a máscara.



Remova a máscara pegando pelo laço ou nó da parte traseira. Evite tocar na parte da frente.



Para lavar, 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).



Após o tempo de imersão, enxágue em água corrente e lave a máscara com água e sabão.



Depois da lavagem, deve-se higienizar novamente as mãos com água e sabão.



Só reutilize a máscara quando ela estiver completamente seca. Para guardá-la, depois de seca, deve-se passar o ferro quente e guardar em saco plástico.



Descarte a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.

COMO FAZER A LIMPEZA DA CASA E OUTROS OBJETOS OU PRODUTOS



A limpeza pode ser realizada com os produtos usuais, como recomenda o Ministério da Saúde, com destaque para a água sanitária, devido ao seu poder de desinfecção.



Para limpeza de superfícies como mesas, maçanetas, chaves, embalagens e produtos trazidos do supermercado é suficiente diluir 25ml de água sanitária (meio copinho de café) em 1 litro de água. Já para pisos, áreas abertas ou solas de sapato, indica-se 50ml (copinho de café cheio) para 1 litro de água.



Se possível, use luvas descartáveis ou pelo menos luvas que sejam reservadas somente para essa finalidade. Se não for possível, lembre-se de lavar as próprias mãos após higienizar superfícies e objetos.



Ao colocar roupas e outros tecidos para lavar, não os chacoalhe para minimizar a dispersão de vírus. Se os tecidos permitirem, utilize água quente;



Não é necessário separar as roupas da pessoa com sintomas na lavagem, mas lembre-se de limpar e desinfetar cestos de roupas, ou utilize sacos descartáveis para armazenar a roupa suja até lavá-las.

MEDIDAS ADOTADAS PELA MM VULCANIZAÇÃO EM RELAÇÃO AO COVID-19:

- Redução da equipe, tanto no escritório da empresa quanto nas frentes de serviço.
- Desinfecção de todos os escritórios, veículos e equipamentos utilizados pelos funcionários;
- Distanciamento social de no mínimo 2 metros (postos de trabalhos, restaurantes, transporte, etc.);
- Afastamento entre as pessoas dentro dos veículos;
- Fornecimento de 3 máscaras caseira reutilizável para transitar nas dependências da empresa ou em vias públicas quando necessário;
- Adiamento de todas as ações que promovam aglomeração de pessoas;
- Afastamento e monitoramento de colaboradores que eventualmente apresentem qualquer sintoma de gripe;
- Reforço nos procedimentos de higienização e limpeza das áreas;
- Disponibilização de álcool em gel em todas as áreas da empresa;
- Orientação e incentivo quanto à higienização das mãos e uso de máscaras caseiras;
- Orientação sobre os cuidados e prevenção fora das dependências da empresa;

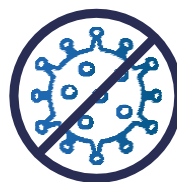


PROCEDIMENTOS NO RETORNO DAS FÉRIAS E REGIME DE TRABALHO

No primeiro dia de retorno do período de férias ou regime de trabalho todos os colaboradores devem passar pelo Ambulatório Médico do município de Anchieta ou pela Medicina do Trabalho da empresa. No local, será feita uma **Avaliação Preventiva** com informações dos últimos 15 dias. Assim poderão ser adotadas novas medidas de prevenção ao COVID-19.



PROCEDIMENTOS DE GESTÃO EM CASO DE CONFIRMAÇÃO DE COVID-19:



- Comunicação formal da empresa aos empregados;
- Identificar as pessoas que trabalharam ou tiveram contato diretamente com o colaborador nos últimos dias;
- Solicitar ou determinar ou encaminhar esses colaboradores para isolamento em suas próprias residências (quarentena de 7 ou 14 dias);
- Monitorar os colaboradores através do Ambulatório Médico da cidade;
- Realizar o teste de rápido ou PCR específico com laboratório particular nos casos suspeitos;
- Realizar a desinfecção do posto de trabalho, refeitório, ônibus, vestiário e demais locais que o colaborador transitou conforme NOTA TÉCNICA Nº 22/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA.

DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA

Declaro ter recebido a **Cartilha de Prevenção contra o COVID-19 da MM Vulcanização** e estar ciente e de acordo com as regras mencionadas neste documento.

Nome: _____

Matrícula: _____

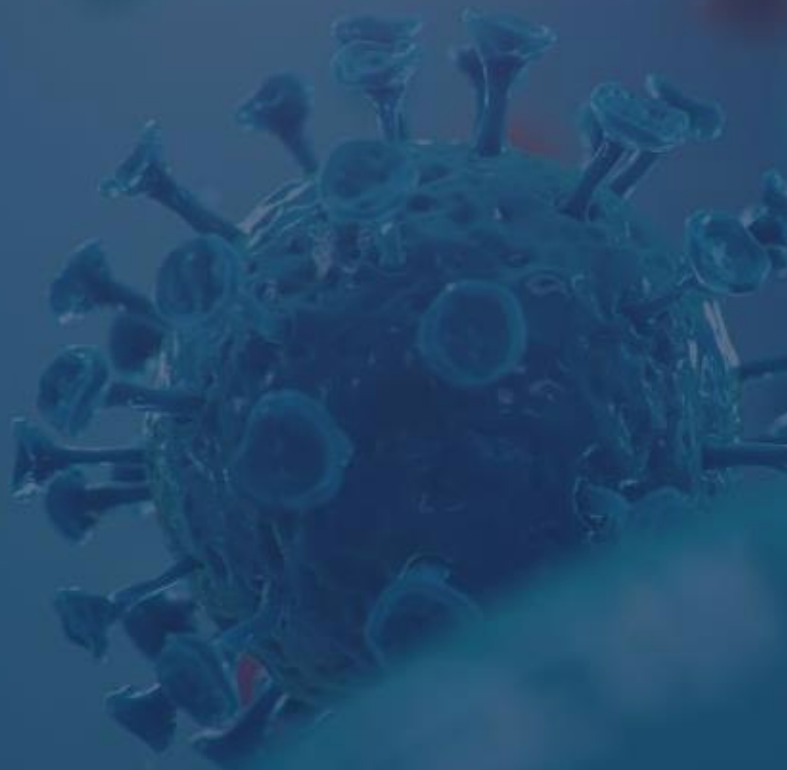
Função: _____

Área: _____

Cidade: _____

Data: _____

Assinatura



Lembre-se:

A PREVENÇÃO ESTÁ EM SUAS MÃOS



SST Saúde e
Segurança do Trabalho

