

# MANUAL DE **PRÁTICAS DE PREVENÇÃO**

QUARTA EDIÇÃO

**ORIENTAÇÕES  
PARA ATIVIDADES  
EM ESCRITÓRIO**



## 1. Considerações Iniciais

## 2. Aspecto Clínico

## 3. Medidas Organizacionais

### 3.1 Práticas pessoais de higiene e conduta

- a) Proteção Respiratória
- b) Lavagem das mãos com água e sabão
- c) Higienização das mãos com álcool gel 70%
- d) Cuidados na Estação de Trabalho:
- e) Caso Apresente Sintomas
- f) Cuidados no trajeto entre casa e trabalho
- g) A importância da alimentação adequada e saudável
- h) Mantenha o seu sistema imunológico fortalecido

## 4. Práticas para os Estabelecimentos do SGB/CPRM

- a) Medidas de caráter geral no Trabalho
- b) Práticas de higiene para equipamentos de trabalho
- c) Práticas quanto às refeições
- d) Práticas Administrativas para eventos/reuniões:

## 5. Caso de COVID-19 no SGB/CPRM

## 6. Fluxograma para ocorrências de casos

## 7. Viagens Administrativas

- a) Conduta de casos suspeitos durante a viagem
- b) Hospedagem
- c) Viagens internacionais

## 8. Orientações Gerais

## ANEXO I

A promoção da adoção de medidas protetivas apresentadas nesse Manual aos trabalhadores do SGB/CPRM, visa mitigar o contágio da COVID-19 durante o desenvolvimento de atividades no ambiente de trabalho.

A análise de riscos para retomada do trabalho presencial tem o norteio das orientações técnico-científicas nacionais e internacionais, entre elas as da Organização Mundial da Saúde (OMS) e as do Ministério da Saúde. Para essa retomada, ressalta-se o alto índice de cobertura vacinal nacional, sobretudo entre colaboradores do SGB/CPRM, assim como o cenário epidemiológico favorável apontado pelos órgãos sanitários. Para a elaboração deste documento técnico, foi utilizado a compilação de recomendações da ANAMT (Associação Nacional dos Médicos do Trabalho) e de documentos normativos das autoridades sanitárias e do Governo Federal - Subsecretaria de Inspeção do Trabalho.

Empregados que por motivos próprios de saúde, encontram-se impossibilitados de práticas de atividades presenciais, deverão apresentar atestado médico para afastamento. O atestado médico deverá ser anexado pelo empregado em processo via Sistema Eletrônico de Informações (Tipo de Processo: “Pessoal: Saúde - Atestado Médico”) e disponibilizado ao profissional da SECPES/CSO de sua unidade regional. Ressalta-se que este manual será atualizado a medida em que novas publicações oficiais forem divulgadas. O Centro de Saúde Ocupacional do SGB/CPRM realiza avaliações epidemiológicas periódicas, podendo recomendar o retorno a uma fase anterior, caso seja identificado um aumento considerável dos riscos de contágio em determinada localidade.

Este documento destina-se a todas as unidades regionais, escritórios, litotecas, núcleos e afins, e aos trabalhadores do SGB/CPRM; e tem caráter informativo e de orientação padronizada de atuação, não excluindo outras diretrizes que podem ser aplicadas de forma complementar, sempre em observância às recomendações das autoridades sanitárias para a prevenção do contágio da COVID-19.

É preciso que todos trabalhadores do SGB/CPRM entendam a importância de cada um fazer a sua parte nas medidas preventivas, inclusive, fora das instalações da empresa. Cada indivíduo é responsável por proteger-se e proteger aos outros.

A transmissão da COVID-19 ocorre de pessoa para pessoa por contato de gotículas respiratórias (tosse, espirro, catarro), por aperto de mão ou contato com objetos ou superfícies contaminadas seguidas de contato com a boca, nariz ou olhos. Em relação aos sinais e sintomas, observam-se:

- Febre (>37,8° C);
- Tosse;
- Dispneia (falta de ar);
- Cefaleia (dor de cabeça);
- Mialgia (dor nos músculos) e Fadiga (cansaço);
- Ausência (Perda) de Paladar e Olfato;
- Sintomas Respiratórias de VAS (Vias Aéreas Superiores);
- Sintomas Gastrointestinais (diarreia)

O quadro clínico é típico de Síndrome Gripal, podendo variar desde uma apresentação de sintomas leves e assintomática até uma apresentação grave de Síndrome Respiratória Aguda. Vale ressaltar as alterações de sintomas clássicos, de acordo com as variantes do vírus. Na infecção pela variante Delta, por exemplo, não há ocorrência de perda de olfato e paladar, os sintomas iniciais são parecidos com uma gripe comum, resfriado ou crise alérgica. Pessoas infectadas pela variante Ômicron relatavam cansaço extremo, dores pelo corpo, dor de cabeça e garganta e não relataram perda de olfato ou paladar. Apesar de ser altamente transmissível, a maioria das pessoas infectadas pela variante Ômicron, possuem quadros leves.

Em face das recomendações preventivas para transmissão da COVID-19, algumas medidas de ordem organizacional foram adotadas para prevenir a exposição dos trabalhadores do SGB/CPRM na realização das suas atividades, assim como adaptações das unidades e prédios administrativos.

As principais orientações são quanto a importância da frequente higienização das mãos, assim como a recomendação da utilização da máscara, mesmo para os locais onde as Secretarias Municipais de Saúde não estabelecem obrigatoriedade quanto ao uso. Recomendamos que pessoas com comorbidades e/ou acima de 60 anos, estejam com o esquema vacinal completo, incluindo a dose de reforço.

Em caso de existência de medidas restritivas de distanciamento social vigentes em Estados, Municípios ou no Distrito Federal, que estabeleçam limites maiores do que o previsto neste manual, os mesmos deverão estes ser observados e seguidos

### 3.1 Práticas pessoais de higiene e conduta

A transmissão da doença ocorre por meio de transferência para pessoas próximas por meio de gotículas respiratórias produzidas, quando uma pessoa infectada fala, tosse ou espirra. Por isso listamos as principais recomendações a seguir:

#### a) Proteção Respiratória

O principal objetivo da máscara é evitar a disseminação de gotículas respiratórias proveniente da fala, espirro e tosse. Desde o início do mês de março de 2022, alguns municípios e o Distrito Federal decretaram a não obrigatoriedade do uso de máscaras em locais abertos e/ou fechados. As decisões foram tomadas pelas secretarias municipais de saúde a partir do cenário epidemiológico de cada região, em face de mudanças nos cenários da pandemia, tais como:

- Menor taxa de transmissão e baixa positividade nos testes de Covid-19;
- Baixo percentual de internações por SRAG;
- Altas Coberturas vacinais contra a Covid-19.

No âmbito do SGB, as unidades deverão observar os decretos locais a respeito da obrigatoriedade do uso da máscara em locais abertos e fechados. Independentemente da liberação pela autoridade competente local, o CSO recomenda o uso das máscaras como medida pessoal de prevenção, em especial:

- Às pessoas que ainda não se vacinaram ou que possuem esquema vacinal incompleto;
- Aos colaboradores que possuem sintomas gripais e que não tenham sido afastados do serviço mediante indicação/atestado médico;
- Às pessoas imunodeprimidas e/ou que tenham comorbidades de alto risco.

Destaque-se que, nos municípios em que o uso da máscara é obrigatório, os colaboradores e população circulante do SGB (visitantes, entregadores, prestadores de serviço, etc) deverão seguir a determinação da autoridade local.

Orientações para utilização da Máscara:

- Deve cobrir totalmente a boca e nariz, devendo estar bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.
- A máscara não deve ser utilizada por mais de 04 horas, já que o tecido pode ficar úmido com a própria respiração e, assim, deixa de ser eficaz; a recomendação é de troca a cada 03 horas.
- A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada.
- Deve-se lavar as mãos antes de colocar e ao retirar a máscara.
- Para retirar a máscara segure apenas pelos elásticos.
- Descarte as máscaras em lixeira apropriada e, se possível, acondicione em sacos plásticos.
- Após, lave as mãos novamente.

### b) Lavagem das mãos com água e sabão

A lavagem frequente das mãos é a principal recomendação para prevenção de muitas doenças. Para melhor eficácia, a higienização das mãos deve ser feita com água potável e sabão, de forma que as mãos e punhos sejam friccionadas de forma vigorosa por cerca de 20 segundos. É importante lavar as mãos, antes e após todos os afazeres, em especial nas refeições, após tossir e/ou espirrar.

### c) Higienização das mãos com álcool gel 70%

Deve ser feita em locais sem acesso a água e sabão ou como complemento após a lavagem das mãos. Aplicar o álcool sobre toda a superfície das mãos e esfregar até a secagem total do produto. Não utilize papel toalha para secar. Não aplicar os antissépticos alcoólicos sobre mãos com sujidades aparentes (sangue, poeira, secreções, etc.). Neste caso, lavar com água e sabão previamente.

### d) Cuidados na Estação de Trabalho

Especificamente em relação à sua estação de trabalho, adicionalmente à higienização que será realizada como maior rigor e frequência pelas equipes de limpeza, sugerimos que você reforce a limpeza da sua bancada, limpando-a ao chegar para iniciar o dia, após o retorno do almoço e antes do término da sua jornada.

Para facilitar a limpeza pela equipe responsável, recomendamos que sejam removidos da superfície de mesas e bancadas tudo que não seja necessário. Lembre-se de que você é responsável pela limpeza e a higienização de seus objetos de uso pessoal, como óculos, grampeador, canetas e telefone celular.

Orientações importantes:

- Se for até o posto de trabalho de algum colega, não esqueça de manter o distanciamento superior a 1 metro.
- Evite abraços, apertos de mãos e beijos.
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não higienizadas.
- Use um lenço de papel (sempre que possível) para cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar, e descartá-lo no lixo após o uso.
- Evite trazer ao ambiente de trabalho objetos que não sejam necessários a realização de suas tarefas.
- Higienize mãos e objetos pessoais frequentemente.
- Higienize instrumentos e equipamentos de trabalho frequentemente.
- Evite aglomerações e deslocamentos da estação de trabalho quando não necessário.
- Evite sair para almoços ou eventos em grupo.
- Sempre higienizar as mãos quando necessário tocar em superfícies com alta frequência de contato, como botões de elevador, maçanetas, corrimãos, equipamento do ponto eletrônico, etc.

### e) Caso Apresente Sintomas

Comunique imediatamente sintomas de enfermidade (sintomas gripais, febre, tosse, coriza, dor no corpo, dor de cabeça, rinite, sinusite, dor de garganta, dor de ouvido, náuseas e/ou vômitos, dor abdominal, diarreia, problemas súbitos na pele) ao CSO por meio do preenchimento do Painel Covid-19. O colaborador deverá buscar atendimento médico para avaliação clínica e seguir as devidas recomendações. Também se faz necessário a comunicação ao chefe imediato.

Caso algum outro morador da residência do colaborador apresente sintomas ou encontra-se positivo para Covid-19, a orientação também consiste na busca de atendimento para avaliação clínica e recomendações médicas. O CSO deverá ser comunicado para acompanhamento do caso.

### f) Cuidados no trajeto entre casa e trabalho

Retomar uma rotina de deslocamento para o trabalho exigirá de nós algumas condutas novas. Listamos abaixo algumas recomendações:

- Ao sair de casa, tenha sempre com você máscaras de proteção para o rosto e álcool em gel para uso pessoal. Mesmo nas localidades onde o uso de máscara não é de caráter obrigatório, ressaltamos a recomendação de utilização para situações onde é necessário obter maior índice de proteção, como nos transportes públicos.
- Se você utilizar transporte público para o seu deslocamento, se possível, manter o distanciamento mínimo entre pessoas. Ao tocar nas superfícies do veículo, evite levar as mãos ao rosto e à boca.
- Não consuma bebidas e alimentos dentro do transporte e utilize o álcool em gel sempre que achar necessário.
- Para quem usa transporte pessoal, seja carro, moto ou bicicleta, é fundamental mantê-lo higienizado, principalmente nas áreas de maior contato das mãos.
- Ao sair do meio de transporte usado, higienize suas mãos com álcool em gel.

### g) A importância da alimentação adequada e saudável

A escolha correta dos alimentos pode contribuir para a manutenção da sua saúde. A função dos alimentos vai muito além de simplesmente nos manter saciados. Estar com as condições nutricionais em dia, por meio do consumo adequado de alimentos saudáveis e água potável, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico.

É importante consumir alimentos in natura, como frutas, legumes, verduras, grãos diversos, oleaginosas, tubérculos, raízes, carnes e ovos. Estes alimentos além de saudáveis, são excelentes fontes de vitaminas, minerais e de vários compostos essenciais para a prevenção de doenças,

Recomendamos a higienização adequada dos alimentos e evitar o consumo de alimentos mal cozidos, principalmente carnes. Sempre lavar as mãos antes e após o consumo.

### h) Mantenha o seu sistema imunológico fortalecido

- Durma a quantidade de horas necessárias à sua idade, o ideal é cerca de 08 horas de sono (mínimo de 6 horas).
- Alimentar-se bem com qualidade e não quantidade.
- Manter-se hidratado, se possível, aumente a ingesta hídrica.
- Pratique atividade física regularmente.
- Tentar reduzir o estresse (pratique yoga, meditação, hobby e etc.).



## 04 - PRÁTICAS PARA OS ESTABELECIMENTOS DO SGB/CPRM

As práticas devem ser adotadas em todas e quaisquer dependências das UR's do SGB/CPRM, ERJ e SEDE, as oitos (08) Superintendências e as três (03) Residências, além das Litotecas, Centros de Estudos e dos Núcleos de Apoio vinculados às Superintendências.

### a) Medidas de caráter geral no Trabalho

- A ocupação dos espaços físicos e áreas comuns deve ser rotineiramente avaliada para garantir o distanciamento mínimo entre pessoas.
- Fixar, em locais visíveis e de grande circulação, lembretes sobre as medidas preventivas.
- Em alguns locais de maior circulação, deverão receber marcações para orientar o fluxo e o distanciamento.
- Os serviços de atendimento ao público deverão ser realizados, mantendo o distanciamento mínimo de 1 metro entre o atendente e a pessoa a ser atendida.
- De maneira a evitar aglomerações nas recepções e/ou entradas das dependências da empresa, recomendamos a marcação para no chão e/ou cadeiras, respeitando o espaçamento de 1 metro e estabelecimento do distanciamento social.
- Sempre que possível, utilizar sistema de agendamento prévio para atendimento, respeitando espaçamento de horários, afim de evitar aglomerações de pessoas.
- O uso de escadas deve ser priorizado. As escadas deverão ter sinalização de sentido obrigatório, favorecendo o fluxo numa só direção.
- Os elevadores devem comportar somente 50% da sua capacidade. Se possível, o chão deve ser demarcado para sinalização do distanciamento.
- Deve ser estimulado o uso de copo descartável ou utensílio de uso próprio para a ingestão de líquidos durante o período de trabalho. A utilização do bebedouro com a boca, está proibida.
- Exigir as mesmas condutas de higiene e segurança, aos visitantes e fornecedores externos, que ingressarem nas dependências do SGB/CPRM; fornecer a máscara, quando necessário.
- Manter permanente fiscalização quanto ao cumprimento dos cuidados exigidos.

## 04 - PRÁTICAS PARA OS ESTABELECIMENTOS DO SGB/CPRM

### b) Práticas de higiene para equipamentos de trabalho

- Deve haver disponibilização de produtos de limpeza e higiene pessoal (água, sabão, álcool em gel) para utilização nas dependências do SGB/CPRM.
- Intensificação da limpeza e desinfecção de equipamentos/objetos de uso em comum nos ambientes de trabalho (maçanetas, puxadores, chaves, interruptores, controles remotos, teclados, mouses, pen drives, caixas eletrônicos, telas, bebedouros/filtros, sofás, mesas, cadeiras, canetas, torneiras, descargas, etc), se possível num período de 2 em 2 horas pelas equipes responsáveis conforme o Anexo I – Protocolo de Higienização dos Locais de Trabalho.
- Na utilização de carro, sempre que possível mantenha as janelas abertas quando em deslocamento. Após o uso de qualquer atividade realizada, deve ocorrer higienização do interior dos veículos.
- Higienização de todos os EPIs e uso das boas práticas para cada tipo de material (álcool líquido 70% em spray, ou quando conveniente, usar solução de hipoclorito de sódio com água).
- Nos locais de trabalho deverá haver lixeiras para descarte de máscaras. Especificação das lixeiras: Lixeira de plástico com pedal, na cor branca, capacidade 40 litros, dimensões: 47 x 34 x 56 cm. Devem ser usadas respeitando o limite de 3/4 de sua capacidade total. Os sacos plásticos a serem utilizados devem indicar que são para uso de material infectado.

### c) Práticas quanto às refeições

- Os refeitórios devem respeitar os espaçamentos necessários ao distanciamento social, com demarcação de lugares, com distanciamento mínimo de 1 metro.
- Os números de turnos devem ser aumentados, de modo a diminuir o número de pessoas no refeitório.
- Recomendamos que os trabalhadores que preparam e servem refeições utilizem máscara e luvas, realizando previamente, rigorosa higiene das mãos.
- É proibido o compartilhamento de copos, pratos e talheres não higienizados, bem como outros utensílios de cozinha;
- Deverá ocorrer limpeza e desinfecção das superfícies das mesas após cada utilização;
- Se houver serviço de Self-service, recomendamos disponibilizar luvas que deverão ser usadas para manipulação de talheres, pratos e outros objetos que são compartilhados nesta modalidade de serviço.

### d) Práticas Administrativas para eventos/reuniões:

Deverá ser observado o dimensionamento de capacidade da sala, assim como a disposição de mesas atendendo um distanciamento mínimo de 1 metro por pessoa. Também é recomendado:

- Disponibilizar álcool em gel nas mesas de reunião. O ambiente deve ser bem ventilado.
- A equipe de limpeza deve ser acionada para higienização do local antes e depois do evento.
- Uso permanente de máscara para todos presentes.
- Não deverá haver cumprimento com toque físico, entre nenhum dos presentes.
- Os participantes devem levar seus próprios equipamentos e materiais de trabalho (notebook, celular, tablet, caneta, bloco de anotações, etc) e não o compartilhar.
- Cada participante deverá trazer utensílios pessoais para a ingestão de água e lanches individuais.
- Alimentos e/ou bebidas não deverão ser compartilhados.
- Os participantes deverão sentar numa das posições previamente demarcadas, sendo proibido remover cadeiras dos locais estabelecidos, de modo a manter o melhor distanciamento de segurança possível.
- Não deverá ocorrer almoço em grupo (deslocamento no mesmo veículo). Preferencialmente, os presentes devem utilizar aplicativos de entrega, para realizar a refeição preferencialmente no local da atividade.
- Se possível, as pessoas responsáveis pela organização, deverão disponibilizar local para refeições com todos critérios de limpeza e distanciamento.
- Não é recomendado o compartilhamento de taxi ou Uber.

## 05 - CASO DE COVID-19 NA EMPRESA

### Caso Confirmado / Positivo:

Considera-se caso confirmado o(a) trabalhador (a) que apresentar resultado de exame laboratorial, confirmando a COVID-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde. O empregado deverá buscar avaliação clínica e manter isolamento social conforme orientação e atestado (afastamento) médico. Outras orientações:

- Deverá comunicar o diagnóstico via Painel Covid-19 e ao gestor imediato.
- O empregado será monitorado pela equipe de saúde do CSO, para acompanhar a evolução da doença.
- O local de trabalho da pessoa com caso confirmado deverá ser interditado para desinfecção. É preciso limpar todas as superfícies e equipamentos utilizados pela pessoa contaminada.

### Caso Suspeito:

Considera-se caso suspeito o(a) trabalhador(a) que apresente quadro respiratório agudo com um ou mais dos sinais e/ou sintomas: febre, tosse, dor de garganta, coriza e falta de ar, sendo que outros sintomas também podem estar presentes, tais como dores musculares, cansaço ou fadiga, congestão nasal, perda do olfato ou paladar e diarreia.

Se o empregado apresentar sintomas suspeitos de contaminação pela Covid-19, deverá comunicar ao CSO via Painel Covid-19 e também a chefia imediata. Recomenda-se procurar orientação médica para avaliação clínica. O afastamento do trabalho somente deve ocorrer mediante apresentação de atestado médico.

### Caso de Contatante (com pessoas positivas):

Considera-se contatante o(a) trabalhador(a) que teve contato com caso confirmado da COVID-19 entre dois dias antes e dez dias após o início dos sinais ou sintomas ou da confirmação laboratorial da pessoa contaminada, em uma das situações abaixo:

- Ter contato durante mais de três horas em mesmo ambiente a menos de um metro de distância na empresa.
- Ter contato por mais de 15 min, a menos de um metro de distância sem uso de máscara.

## 05 - CASO DE COVID-19 NA EMPRESA

- Compartilhar o mesmo ambiente domiciliar.

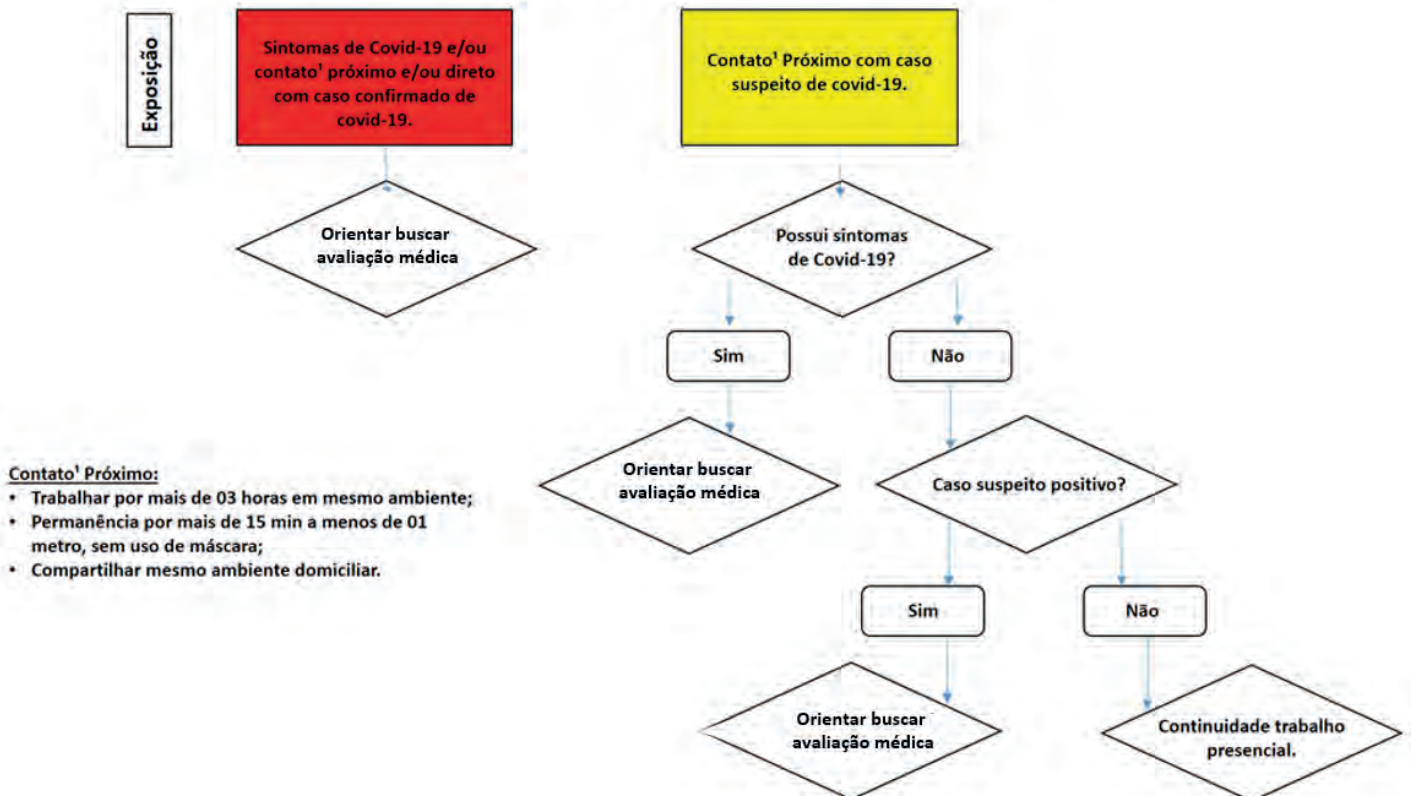
Colaboradores que tiveram contato com casos positivos na empresa ou em outro ambiente, devem buscar avaliação clínica e seguir as recomendações médicas, além de comunicar ao CSO para acompanhamento do caso. O afastamento do trabalho somente deve ocorrer mediante apresentação de atestado médico.

## 06 - FLUXOGRAMA PARA OCORRÊNCIAS DE CASOS NA EMPRESA

O gestor ao tomar conhecimento de algum caso confirmado ou suspeito, deverá solicitar que a pessoa comunique ao CSO via Painel Covid-19 e busque avaliação clínica para obter as devidas recomendações médicas. O afastamento do trabalho somente deve ocorrer mediante apresentação de atestado médico.

O diagnóstico de uma pessoa adoecida é um dado sensível. Porém mesmo que um seja um colega de trabalho, a comunicação a possíveis contatantes de casos positivos, deverá ser utilizada com a finalidade exclusiva de evitar a propagação da doença, garantindo os direitos individuais de sigilo das pessoas envolvidas.

### Reconhecimento e notificação da Covid-19 relacionados ao trabalho



Ficará a cargo dos gestores locais proporcionar os EPI's adequados, visando a garantia da segurança e proteção individual e coletiva. As principais recomendações são:

- Utilização adequada de EPI's.
- Manter uma distância de, no mínimo, 1 metro das outras pessoas enquanto aguardam nas filas para check in, embarque e desembarque.
- Estar ciente da situação de seu destino e seguir as orientações das autoridades de saúde pública locais.
- Evitar multidões ou locais com grande fluxo de pessoas, como mercados, shoppings, cinemas e teatros.
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como toalhas de banho, talheres, pratos, copos e outros utensílios.
- Monitorar sua saúde para sintomas de COVID-19.

### a) Conduta de casos suspeitos durante a viagem

Visando a saúde e segurança de todos os colaboradores envolvidos na atividade, iremos considerar como casos suspeitos todas as respostas que indiquem risco de infecção. Para todos os colaboradores que apresentarem sintomas, os procedimentos abaixo serão adotados:

- Ser submetido à avaliação médica, utilizando o recurso pelo plano de saúde e/ou pelo médico do trabalho da Unidade Regional.
- Se recomendado pelo médico que examinou o colaborador, realizar exame RT-PCR para a pesquisa do COVID-19.

### b) Hospedagem

Além dos cuidados listados na página anterior, as seguintes recomendações devem ser seguidas:

- Os quartos devem ser individuais;
- Quando retornar do trabalho, não descuidar de lavar as mãos antes e após de todos os afazeres;
- Remover toda a roupa usada durante o expediente, colocando as mesmas e sacos plásticos e encaminhar para lavagem;
- Se possível, deixar o calçado usado durante o dia logo na entrada da porta do apartamento, aplicar spray de álcool líquido 70% nos solados e superfícies possíveis (dorso, bico, etc.) e/ou lavá-los com água e sabão;
- Limpar e desinfetar objetos sempre que possível, principalmente os tocados com frequência como celulares e equipamentos eletrônicos.

### c) Viagens internacionais

Muitos países ainda adotam restrições de viagem ou de fronteira. Novas restrições podem ser impostas com pouca antecedência e, assim, os planos de viagem podem sofrer graves interrupções, sendo o viajante forçado a permanecer fora do Brasil por mais tempo do que o esperado, podendo também ter acesso reduzido a cuidados de saúde.

Entretanto, se mesmo assim for necessária a realização de viagem para fora do Brasil, o Ministério da Saúde do Brasil orienta que o viajante esteja com a sua situação vacinal atualizada, conforme as orientações do Calendário Nacional de Vacinação. É importante dispor do Certificado Internacional de Vacinação e Profilaxia (CIVP), quando exigido para entrada no país de destino ou no qual ocorra escala de voos. Ainda se recomenda:

- Antes de viajar, verifique os avisos de saúde sobre a COVID-19 e conheça os riscos à saúde do seu destino.
- Entenda os riscos de sua segurança e proteção no exterior.
- Ficar atento a qualquer sinal ou sintoma que possa aparecer. Sempre é importante procurar atendimento médico para ter um diagnóstico mais rápido e um tratamento específico.

Recomenda-se aos cidadãos que tencionem realizar viagem internacional atenda as exigências para a entrada no Brasil contidas em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/paf/coronavirus/viajantes/regras-para-entrada-portaria>

É imprescindível apresentar Comprovante de teste negativo ou não detectável para Covid-19: Teste de antígeno (realizado em até 24 horas anteriores ao momento do embarque); ou teste laboratorial RT-PCR (realizado em até 72 horas anteriores ao momento do embarque), declaração de Saúde do viajante e comprovante de vacinação.

Se aparecerem condições clínicas que indiquem risco, este empregado deverá comunicar ao CSO via Painel Covid e será encaminhado a procurar atendimento médico presencial / hospitalar para avaliação clínica.



O CSO participa de toda estratégia adotada, de modo a assegurar que a volta seja segura. Na ocorrência de necessidade, intervenções serão feitas para garantir a saúde e segurança dos empregados. Por isso alguns cuidados são fundamentais:

- Se houver contaminação no posto de trabalho, pessoas que trabalhem no mesmo local podem ser contatadas pelo CSO e uma desinfecção do ambiente, providenciada. Isto não deve causar pânico. São medidas que têm por objetivo a proteção de todos os colaboradores.
- A situação da pandemia pode nos deixar aflitos, ansiosos, tensos e preocupados e, por vezes, nos deparamos com sentimentos e sofrimentos com os quais temos dificuldades para lidar. Reconhecer nossos limites e buscar ajuda profissional especializada, quando necessária, é construir um caminho de autocuidado, fundamentado no respeito e no acolhimento de nós mesmos. Para isso, você pode contar com o apoio dos nossos profissionais de saúde atuantes e assistentes sociais, entrando em contato por meio do email: [saudeocupacional@cprm.gov.br](mailto:saudeocupacional@cprm.gov.br). Além disso, você pode buscar ajuda profissional especializada (psicólogos e psiquiatras) na rede credenciada do Plano de saúde.
- A realização do Exame Médico Periódico, uma obrigação do empregado, tem o importante papel de informar ao CSO suas condições de saúde.
- A vacinação contra a influenza, é indicada, pois, apesar de não proteger da Covid-19, reduz a possibilidade de ocorrência de outras doenças respiratórias.

## ORIENTAÇÕES SOBRE PRÁTICAS SANITÁRIAS

A desinfecção de ambientes é uma das principais medidas de prevenção da disseminação de doenças. O processo de desinfecção é a eliminação de agentes contaminantes existentes em superfícies inanimadas, mediante a aplicação de agentes químicos e/ou físicos. Trata-se de uma medida fundamental para a segurança do ser humano.

Os serviços de desinfecção serão realizados antes do início do retorno às atividades presenciais, por empresa capacitada para os serviços, e a manutenção da higienização, diária e permanente, será realizada pela equipe dos colaboradores de limpeza existentes nas Unidades Regionais, capacitadas pela contratada e orientadas pela CPRM.

Dentre as recomendações:

- A limpeza de carpetes e cortinas poderá ser feita antes ou depois dos horários de trabalho.
- Equipamentos e superfícies em que existe contato de muitas pessoas poderão ser cobertos por plástico filme para facilitar a limpeza.
- Higienização das superfícies de maior contato, como mouse, teclado, computador, impressora/copiadora, maçanetas, telefones, impressoras e interruptores, será mais rigorosa e frequente.
- As equipes de limpeza passaram por treinamento e os materiais utilizados e os equipamentos de proteção pessoal são aqueles recomendados pela vigilância sanitária.
- Áreas comuns como banheiros, salas de reuniões, refeitórios e vestiários terão cuidados especiais e orientações específicas para os usuários sobre utilização e capacidade.
- Para garantir a maior taxa possível de renovação do ar no ambiente, algumas janelas podem permanecer abertas ou alguns parâmetros do sistema de ar condicionado podem ser alterados, gerando a percepção de calor ou frio, dependendo das condições climáticas externas.

## Higienização

O propósito da higienização é realizar a desinfecção junto com a limpeza de superfícies e equipamentos que possam estar expostos a agentes contaminantes.

É fundamental manter a equipe de limpeza capacitada para a execução dos procedimentos de higienização. Também é imprescindível o uso adequado dos EPI's necessários à realização das atividades conforme legislação vigente e:

- Higienizar as mãos antes e após a utilização de EPI.
- Isolar a área a ser limpa e desinfetada.
- Providenciar área ou equipamento para armazenar e segregar os resíduos sólidos possivelmente contaminados em local exclusivo e reservado dos demais.
- Providenciar o tratamento dos utensílios, materiais e EPI's.
- O expurgo dos materiais utilizados na limpeza do ambiente deve ser acondicionado de forma segura, podendo ser reaproveitados após enxaguados com produtos desinfetantes e lavados em água corrente.

# MANUAL DE PRÁTICAS DE PREVENÇÃO

QUARTA EDIÇÃO

ORIENTAÇÕES  
PARA ATIVIDADES  
EM ESCRITÓRIO

## **Elaboração**

Diretoria de Administração e Finanças - DAF  
Departamento de Recursos Humanos - DERHU  
Centro de Saúde Ocupacional - CSO

## **Diagramação**

Assessoria de Comunicação - ASSCOM

PUBLICAÇÃO 2022.1