

Conteúdo Digital disponível em  
[unimed.coop.br/sou/coronavirus](http://unimed.coop.br/sou/coronavirus)



# COMBATE AO CORONAVÍRUS NO AMBIENTE DE TRABALHO



**TELEMEDICINA 24H**

 [unimedcontracoronavirus.com.br](http://unimedcontracoronavirus.com.br)

 **0800.892.4888**

Baixe o **APP Unimed SP Clientes** para mais informações sobre Coronavírus.

SOU - Saúde  
Ocupacional Unimed





# CUIDADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO



## NO AMBIENTE DE TRABALHO

Em 12 de março de 2020 o plano de ação para nível de resposta classificado como emergência de saúde pública de importância nacional em todo o Brasil. Em resposta, a Organização Mundial de saúde (OMS) e a Associação Paulista de Medicina do Trabalho (APMT) entende ser necessário o desdobramento de ações e medidas eficazes na proteção do trabalhador orientadas para o médico do trabalho.

Conforme previsto no Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19 **sempre que houver a confirmação de transmissão local do primeiro caso de Coronavírus (COVID-19) no território nacional**, ou reconhecimento de declaração de Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII) pela Organização Mundial de Saúde (OMS) **deve ser acionado um plano de contingência específico**.



## MEDIDAS PARA OS LOCAIS DE TRABALHO

- Estimular a lavagem das mãos com fornecimento dispositivo de sabão líquido, papel descartável e lixo sem acionamento manual;
- Estimular etiqueta de higiene pessoal e respiratória, incluindo cobrir a boca com papel ou cotovelo ao tossir ou espirrar;
- Evitar compartilhar equipamentos de trabalho como teclado, telefone, mesas e demais objetos;
- Manter a rotina de limpeza dos locais de trabalho;
- Disponibilizar álcool em gel em áreas comuns;
- Disponibilizar substância desinfetante (ex. álcool) para limpeza da estação de trabalho antes do início de seu uso;
- Manter portas e janelas abertas para facilitar a circulação de ar;
- Não desligar o ar-condicionado
- Evitar contato próximo (recomenda-se uma distância de 2 metros).



## MEDIDAS ADMINISTRATIVAS

- Adotar planos de ação para as organizações considerando o risco de exposição;
- Definir procedimentos de identificação rápida de trabalhadores com sintomas;
- Estimular horários de trabalho flexíveis, home-office, esquemas de plantão com escala mínima;
- Organizar os espaços de trabalho de maneira a possibilitar uma distância mínima social entre os postos de trabalho;



# CUIDADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

- Evitar reuniões e viagens internacionais e nacionais, principalmente para regiões de contaminação comunitária;
- Reduzir contatos presenciais, priorizando reuniões à distância;
- Treinamento para trabalhadores expostos a ambientes de alto risco sobre a utilização dos EPIs;
- Medidas educativas sobre higiene pessoal, através de políticas de comunicação e cartazes nos locais de convivência pública;



## MEDIDAS PARA OS TRABALHADORES

- **Comunicar ao serviço de medicina do trabalho** ou equivalente se contato com pessoa com diagnóstico confirmado de COVID-19, **sendo recomendado o afastamento do trabalho por 14 dias a partir da data do contato**, para aqueles considerados comunicantes. Comunicar o surgimento de sintomas para iniciar os protocolos de vigilância do Ministério da Saúde;
- Orientar que os trabalhadores com sintomas respiratórios leves **não** devem procurar os serviços de saúde, somente em caso de sintomas de maior gravidade;
- Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Comunicar ao serviço de medicina do trabalho ou equivalente sobre o surgimento de sintomas respiratórios;
- **Uso de máscaras é indicado somente para trabalhadores expostos a ambientes de alto risco** (trabalhadores da área da saúde);
- Casos suspeitos de infecção pelo COVID-19 devem ser encaminhados para avaliação conforme os protocolos estaduais ou do Ministério da Saúde;
- Estender as medidas de prevenção adotadas para os trabalhadores terceiros.



## MEDIDAS PARA OS SERVIÇOS DE MEDICINA DO TRABALHO

- Priorizar atendimento a trabalhadores com sintomas respiratórios;
- Definição do uso de EPIs conforme o risco do ambiente de trabalho;
- SESMT de serviços de saúde devem seguir procedimentos de proteção definidos pelo serviço próprio.



## 1. O QUE É O CORONAVÍRUS?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), coronavírus é uma família de vírus que pode causar doenças em animais ou humanos. Em humanos, esses vírus provocam infecções respiratórias que podem ser desde um resfriado comum até doenças mais severas como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS). O novo coronavírus causa a doença chamada COVID-19.

## 2. O QUE É COVID-19?

COVID-19 é a doença infecciosa causada pelo mais recente coronavírus descoberto. O vírus e a doença eram desconhecidos antes do surto iniciado em Wuhan, na China, em dezembro de 2019. **Como nunca tivemos contato com o vírus antes, não temos imunidade contra ele.**

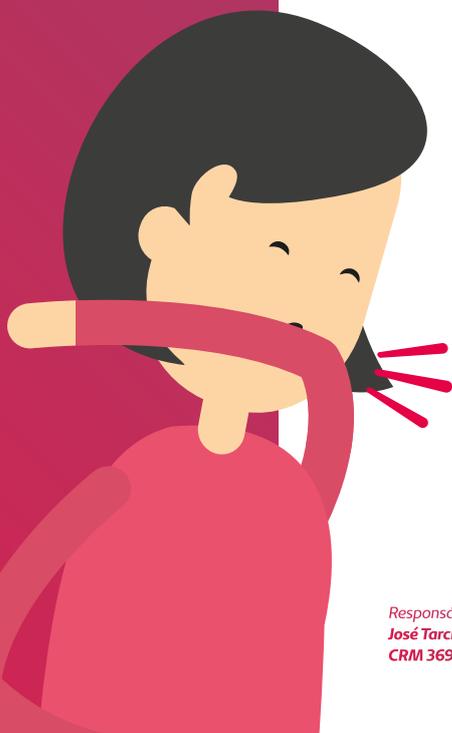
## 3. QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA COVID-19?

**Os sintomas mais comuns da COVID-19 são febre, cansaço e tosse seca.** Houve alguns relatos de sintomas gastrointestinais (náusea, vômito e diarreia) antes da ocorrência de sintomas respiratórios, mas esse é principalmente um vírus respiratório. Alguns pacientes podem também apresentar **dores musculares, congestão nasal, coriza e dor de garganta.** Esses sintomas podem aparecer de **2 a 14 dias após a exposição** (com base no período de incubação dos vírus MERS-CoV). Pacientes com sintomas leves, como febre e tosse seca e que não apresentam sintomas respiratórios como falta de ar, podem e devem ser tratados em casa, evitando exposição desnecessária e a saturação do sistema de saúde. **Se você está com sintomas de gripe, fique em casa por 14 dias e siga as orientações do Ministério da Saúde para o isolamento domiciliar.** Só procure um hospital de referência se estiver com falta de ar.

Se você desenvolver sinais de alerta de emergência para COVID-19, procure atendimento médico imediatamente. Os sinais de alerta de emergência incluem\*:

- **Falta de ar**
- **Dor ou pressão persistente no peito**
- **Confusão mental ou incapacidade de despertar**
- **Lábios ou rosto azulados**

Esta lista não é completa. Consulte o seu médico para quaisquer outros sintomas graves ou preocupantes.



## 4. QUÃO GRAVE É A COVID-19?

Algumas pessoas infectadas pelo vírus podem não apresentar sintomas ou apresentar sintomas discretos. **A maioria das pessoas infectadas (cerca de 80% ou mais) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial.** Cerca de uma em cada seis pessoas com COVID-19 pode desenvolvê-la em sua forma mais grave. O tempo de recuperação varia e, para pessoas que não estão gravemente doentes, pode ser semelhante ao período de duração de uma gripe comum. Pessoas que desenvolvem pneumonia podem levar mais tempo para se recuperar (dias a semanas). Pessoas idosas (principalmente acima de 70 anos) e as que apresentam doenças crônicas – por exemplo: pressão alta, doenças respiratórias crônicas, problemas cardíacos, diabetes, problemas renais e pessoas com o sistema imunológico comprometido, como as que estão em tratamento para câncer – têm maior probabilidade de desenvolver doença respiratória mais grave.

## 5. QUAL O PERÍODO DE INCUBAÇÃO

Pode ser de 2 a 14 dias

## 6. QUAL A POPULAÇÃO VULNERÁVEL

Segundo o Ministério da Saúde e o Governo do Estado de São Paulo, as pessoas consideradas de risco são: **idosos com idade igual ou superior a 60 anos, gestantes e portadores de doenças respiratórias crônicas, cardiopatias, diabetes, hipertensão ou outras afecções que deprimam o sistema imunológico** (exemplo pacientes em tratamento de câncer). Segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia são considerados pacientes com doenças respiratórias crônicas: DPOC, fibrose pulmonar ou asma grave.

### Referências

- 1 – Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19. <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>. Citado em: 14 de março de 2020.
- 2 – Centers of Disease Control and Prevention (CDC). Interim Guidance for Businesses and Employers. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>. Citado em: 14 de março de 2020.
- 3 – Centers of Disease Control and Prevention (CDC). Interim US Guidance for Risk Assessment and Public Health Management of Persons with Potential Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Exposures: Geographic Risk and Contacts of Laboratory-confirmed Cases. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>. Citado em: 17 de março de 2020.
- 4 – World Health Organization (WHO). Getting your workplace ready for COVID-19. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>. Citado em: 14 de março de 2020.
- 5 – Ministério da Saúde. Plano de Contingência Nacional para Infecção Humana pelo novo Coronavírus COVID-19. <https://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/13/plano-contingencia-coronavirus-COVID19.pdf>. Citado em: 14 de março de 2020.
- 6 – COVID-19: guidance for the workplace. [https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:\\_guidance\\_for\\_the\\_workplace#See](https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_guidance_for_the_workplace#See). Citado em: 16 de março de 2020.
- 7 – Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. <https://sbpt.org.br/portal/sbpt-coronavirus/>. Citado em: 17 de março de 2020.
- 8 – Secretaria de Saúde do Governo do Estado de São Paulo. <http://www.saude.sp.gov.br/ses/perfil/cidadao/home-page/destaques/perguntas-e-respostas-tire-suas-duvidas-sobre-o-novo-coronavirus>. Citado em: 17 de março de 2020.





# COMBATE AO CORONAVÍRUS NO AMBIENTE DE TRABALHO

## **Responsável Técnico**

*José Tarcísio Penteado Buschinelli - CRM 36929*

*Médico do Trabalho. Doutor em Toxicologia.*

*Prof. Dr. Santa Casa de São Paulo*

Acesse: [www.unimed.coop.br/sou/coronavirus](http://www.unimed.coop.br/sou/coronavirus)



## **TELEMEDICINA 24H**

 [unimedcontracoronavirus.com.br](http://unimedcontracoronavirus.com.br)

 **0800.892.4888**

Baixe o **APP Unimed SP Clientes** para mais informações sobre Coronavírus.

**SOU – Saúde  
Ocupacional Unimed**

