



**GUIA DE PREVENÇÃO DA COVID-19  
NAS EMPRESAS.**

## Prezados clientes,

O objetivo deste material é apoiar empresas com informação útil para a elaboração dos planos corporativos de contingenciamento à pandemia de COVID-19 no território nacional.

As informações sobre descrição, sintomatologia, casos suspeitos, transmissão e etiologia apresentados a seguir foram adaptados do Protocolo de Manejo Clínico para a COVID-19 do Ministério da Saúde. A COVID-19 causa especialmente infecções respiratórias em humanos, e apresenta alta transmissibilidade. Ainda não há vacina ou medicamentos específicos disponíveis e, atualmente, o tratamento é de suporte e inespecífico.

## Sintomatologia e casos suspeitos

### Como definir se um caso é suspeito

**Situação 1:** Febre e pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, batimento das asas nasais entre outros). Histórico de viagem para área com transmissão local, de acordo com a OMS, nos últimos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sinais ou sintomas;

**ou Situação 2:** Febre e pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, batimento das asas nasais entre outros). Histórico de contato próximo de caso suspeito para a COVID-19, nos últimos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sinais ou sintomas;

**ou Situação 3:** Febre ou pelo menos um sinal ou sintoma respiratório (tosse, dificuldade para respirar, batimento das asas nasais entre outros). Contato próximo de caso confirmado de COVID-19 (2019-nCoV) em laboratório, nos últimos 14 dias anteriores ao aparecimento dos sinais ou sintomas.

**Entende-se como contato próximo uma pessoa envolvida em qualquer uma das seguintes situações:**

1. Estar até dois metros de um paciente com suspeita de caso por COVID-19, dentro da mesma sala ou área de atendimento (ou aeronaves ou outros meios de transporte), por um período prolongado, sem uso de equipamento de proteção individual.
2. Cuidar, morar, visitar ou compartilhar uma área ou sala de espera de assistência médica ou, ainda, nos casos de contato direto com fluidos corporais, enquanto não estiver em uso do EPI recomendado.

## IMPORTANTE

- Febre pode não estar presente em alguns casos como, por exemplo, em pacientes jovens, idosos, imunossuprimidos ou que em algumas situações possam ter utilizado medicamento antitérmico. Nestas situações, a avaliação clínica deve ser levada em consideração e a decisão deve ser registrada na ficha de notificação.

## Modo de Transmissão

A transmissão se dá de pessoa a pessoa por gotícula respiratória

- Contato próximo – até 2m;
- Gotícula de saliva, tosse, espirro, catarro;
- Aperto de mão ou contato com objetos e superfícies contaminadas seguido de contato com a boca, nariz e olhos.

## Período de Incubação

O período médio de incubação da infecção por COVID-19 é de 5.2 dias, com intervalo que pode chegar até 12.5 dias. Por isso, um período seguro de quarentena para que pessoas expostas não transmitam a COVID-19 é de 14 dias.

## Sintomas de COVID-19

(doença por coronavírus de 2019)

Sistêmicos:

- **Febre**
- **Fadiga**

Rins:

- insuficiência renal\*

Intestinos:

- **Diarreia\***

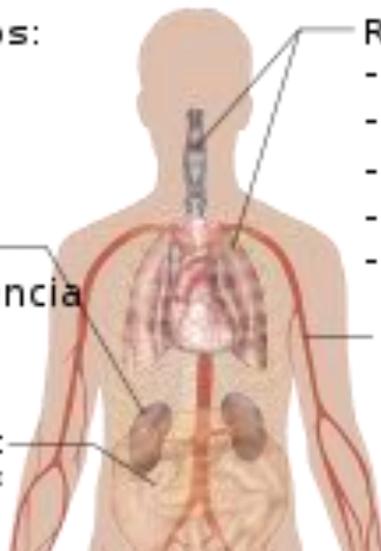
Respiratórios:

- **Tosse seca**
- **Falta de ar**
- Garganta inflamada\*
- Corrimento nasal\*
- Espirros\*

Sistema circulatório:

- Diminuição dos glóbulos brancos\*

\*Uncommon



## **1. Qual a diferença entre casos suspeitos e casos de maior risco para a COVID19?**

Pessoas com doenças crônicas e idosos tem desenvolvido casos mais graves da COVID19. Estudo realizado pelos órgãos de controle na China demonstrou que esses grupos populacionais apresentaram maior índice de letalidade (morte em decorrência da COVID19). Em crianças, por exemplo, a taxa de letalidade é próxima a zero e em idosos acima de 80 anos é de 14,8%.

Por este motivo, algumas empresas elegeram recomendar home office e isolamento social para trabalhadores com doenças crônicas e os acima de 60 anos, como forma de protegê-los.

## **2. Gravidez é considerada uma condição de risco?**

Não há evidências de que as mulheres grávidas sejam mais suscetíveis à infecção por ou complicações mais graves. Existem preocupações relacionadas ao potencial efeito no resultado fetal e neonatal a exemplo do que acontece com outras doenças como Zica, Rubéola etc.; portanto, as gestantes e lactantes requerem atenção especial em relação à prevenção, diagnóstico e manejo.

## **3. Por que reduzir aglomerações é importante na prevenção?**

Observou-se que a forma de contaminação tem a ver com transferência de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tosse ou espirra e são transmitidas para pessoas próximas. Por esse motivo os restaurantes e empresas estão organizando seus espaços maior com distância entre mesas e pessoas. Lugares onde isso não é possível estão sendo fechados, como cinemas e escolas.

## **4. O que fazer com pessoas assintomáticas que tiveram contato próximo com casos confirmados e/ou voltaram de viagem internacional de países com transmissão comunitária sustentada da COVID19?**

Colocar essas pessoas em quarentena de 14 dias. Mesmo sem sintomas, as pessoas podem estar com a COVID19.

## **5. Pessoas assintomáticas devem fazer o teste?**

É esperado que a COVID19 sobrecarregue os sistemas de saúde do nosso país. Isso pode inviabilizar o tratamento adequado para quem precisa. É importante fazer uso racional dos recursos de saúde, a corrida para exames de pessoas assintomáticas pode gerar falta de kits de teste para quem realmente precisa, ou retardar os resultados de exames daqueles que precisam ser tratados com urgência.

## 6. Quanto tempo o vírus dura sobre superfícies?

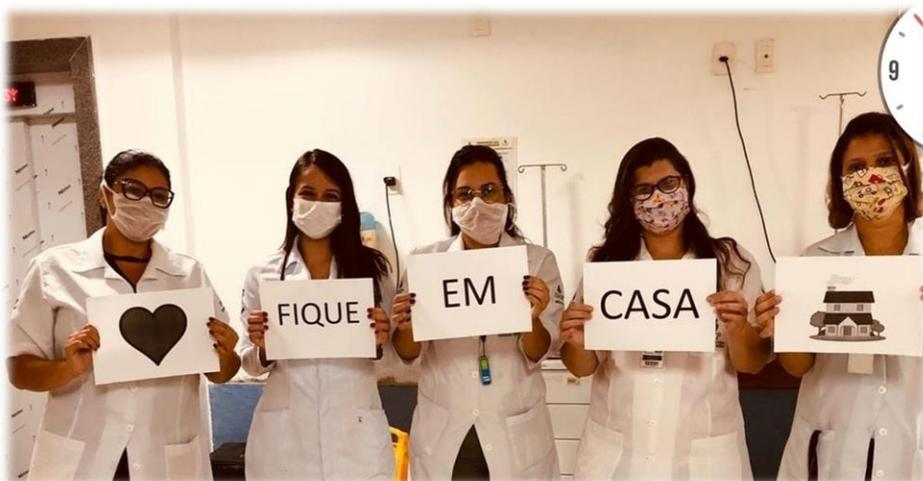
Os Coronavírus podem persistir nas superfícies por algumas horas ou até vários dias, conforme diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou umidade do ambiente). Por isso a ideia de lavar as mãos, pois estamos em contato com superfícies o tempo todo (teclados, celular, copos, mesa, maçanetas). As empresas devem orientar os profissionais de limpeza para desinfecção de superfícies com uso de medidas de proteção.

### O que fazer em casos suspeitos:

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

- a) SUS – Disque saúde 136 ou aplicativo de celular do SUS: coronavirus para obtenção de informações sobre sintomas, medidas preventivas, autodiagnostico e acesso a unidades básicas de saúde. Evite procurar pronto socorro e laboratórios para realização de exames sem orientação adequada.
- b) Contato indicado pela empresa.

- Use e divulgue apenas canais confiáveis e oficiais. Combate a fake News para promover tranquilidade entre a população.
- Cabe à empresa definir as regras que serão adotadas para as pessoas que estiveram em contato com os casos suspeitos.
- Quando for possível e de acordo com as políticas de recursos humanos de cada empresa, possibilitar home office como estratégia de prevenção mediante redução de contato humano. O trabalhador em home office deve reduzir seus contatos sociais, evitando aglomerações de pessoas dentro e fora de casa.
- Link a seguir traz dicas para home office em casos de emergência: [https://www.officeless.cc/remotos?ck\\_subscriber\\_id=704107418](https://www.officeless.cc/remotos?ck_subscriber_id=704107418)
- Todos os trabalhadores e familiares devem ser orientados e estimulados para redução do contato humano, não apenas no trabalho. Artistas brasileiros criaram campanhas nas redes sociais onde dizem que querem tocar o coração das pessoas, sem precisar tocar fisicamente. Algumas empresas fizeram campanhas pedindo que as pessoas troquem o aperto de mão e o beijo por sorrisos.



## **Passo 1.** Estabeleça medidas gerais de prevenção no ambiente de trabalho

Essas medidas são destinadas a todos os trabalhadores. Listamos abaixo algumas sugestões.

Comunique enfaticamente medidas de prevenção de infecção pela COVID-19:

- 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.

— Prepare o ambiente para estimular a higiene frequente das mãos dos trabalhadores, clientes e visitantes, prioritariamente mediante lavagem com água e sabão;

— Desestimule o compartilhamento de objetos que são tocados por mão e boca: celular, computador, copo, bebedouro, etc;

— Estimule a higienização frequente de objetos que precisam ser compartilhados no trabalho como ferramentas e equipamentos;

- Estimule medidas de etiqueta respiratória como cobrir tosses e espirros com os cotovelos. Defina se é possível estabelecer políticas e práticas de flexibilização do local e do horário de trabalho, por exemplo:
  - 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;
- Defina se é possível estabelecer políticas e práticas no trabalho com menor aproximação e contato humano, por exemplo:
  - 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.
- Aumente o rigor na higienização do local de trabalho, com desinfecção de superfícies de equipamentos e mobiliário.
- Defina se é possível para sua empresa fornecer serviço de vacinação contra gripe.

## **Passo 2.** Desenvolva uma política e procedimentos internos para identificação e isolamento de pessoas doentes.

- Crie um fluxo para rápida identificação e isolamento dos casos suspeitos de COVID19.
- Crie procedimentos ágeis para que trabalhadores informem quando estão doentes ou com sintomas da COVID-19.
- Quando possível, prover máscaras cirúrgicas descartáveis e orientações de como usá-las e descarta-las apenas para os casos suspeitos. A medida visa criar uma barreira de contato com as secreções respiratórias.
- Restrinja o número de pessoas com acesso a áreas de isolamento, quando houver;
- Proteja os trabalhadores que precisam ter contato prolongado com suspeitos com medidas adicionais de engenharia, administrativas, de segurança e de equipamentos de proteção individual.  Classificar trabalhadores por perfil de risco (baixo, médio, alto, muito alto) para endereçar medidas apropriadas de proteção em cada caso (verificar “passo 5”).

## **Passo 3. Desenvolva, implemente e comunique proteções e flexibilidades do ambiente de trabalho**

- 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.
- Converse com seus fornecedores sobre as medidas para proteger trabalhadores terceirizados de acordo com a política da sua empresa.
- 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.
- Avalie a possibilidade de políticas flexíveis para trabalhadores que têm dependentes classificados no grupo de risco.
- Estabeleça mecanismos eficientes e constantes de comunicação. Trabalhadores informados fazem melhores escolhas e são menos propensos a absenteísmo.
- 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:

1. Medidas de controle de engenharia de segurança;
2. Medidas de controle administrativas;
3. Práticas de segurança no trabalho;
4. Equipamentos de proteção individual.

Na maioria dos casos será necessária uma combinação dessas medidas.

## 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.

## 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:

- Encorajar trabalhadores doentes a ficar em casa;
- Reduzir contato entre trabalhadores e clientes;
- Substituir situações de contato presencial por virtual (teletrabalho, mesmo quando no ambiente de trabalho);
- 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;
- Reduzir deslocamentos e viagens não essenciais durante a pandemia;
- Treinamento online para profissionais que precisam usar EPI;
- Ponderar o adiamento de procedimentos de saúde ocupacional não urgentes, seguindo as diretrizes da Secretaria do Trabalho já aplicadas, para priorizar o atendimento às questões relacionadas à pandemia.

## 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 por pessoas com sintomatologia da doença ou casos confirmados, com substituição conforme manual do fabricante, visando criar uma barreira contra os respingos respiratórios.

O uso de máscara por pessoas assintomáticas e sem diagnóstico confirmado não é recomendado por dois motivos: não é a maneira mais eficaz de proteção individual e promove o desabastecimento desse material para quem necessita utilizar.

## Equipamentos de proteção individual

O uso correto de EPI previne exposição ao risco. São exemplos: luvas, gorros, máscaras, proteção ocular. Nesses casos é preciso prezar pela manutenção, higienização a cada uso ou descarte, uso correto desses.

### **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.

#### **1. Condições individuais:**

- a. Idade acima de 60 anos;
- b. Condições de saúde: diabetes, hipertensão, problemas respiratórios, doenças cardiovasculares, pacientes imunossuprimidos;
- c. Gravidez e lactantes.

#### **2. 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, viagens frequentes e viagens internacionais;

### **3. 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 podem ser interrompidos ou adiados.

## **1. A pessoa com diagnóstico confirmado de COVID-19 na empresa, quando assintomático deve:**

- 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 possam residir na mesma casa;

## **2. 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.

### **3. 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;

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

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

### **5. Outros ambientes utilizados pelos trabalhadores afastados (caso confirmado e pessoas próximas) devem ser desinfetados:**

- a. banheiro, copa, etc.

<https://conexaotrabalho.portaldaindustria.com.br/noticias/detalhe/trabalhista/-geral/sesi-lanca-guia-que-orienta-empresas-em-planos-de-combate-ao-coronavirus/>

**Em caso de dúvidas entre em contato através dos canais de comunicação:**

**Gerência Operacional:** Andréia Santos | [asantos@prorh.com.br](mailto:asantos@prorh.com.br)

**Relacionamento/Comercial:** Selma Neves | [sneves@prorh.com.br](mailto:sneves@prorh.com.br)

**Engenharia:** Carolline Flauzino | [cflauzino@prorh.com.br](mailto:cflauzino@prorh.com.br)

**Medicina:** Dr. Eduardo Cançado | [ecancado@prorh.com.br](mailto:ecancado@prorh.com.br)

**Diretoria:** Eduardo Santos | [esantos@prorh.com.br](mailto:esantos@prorh.com.br)

**Campanha #Coronavírus | #JuntosSomosMaisfortes**