

humanittare   
always efficient

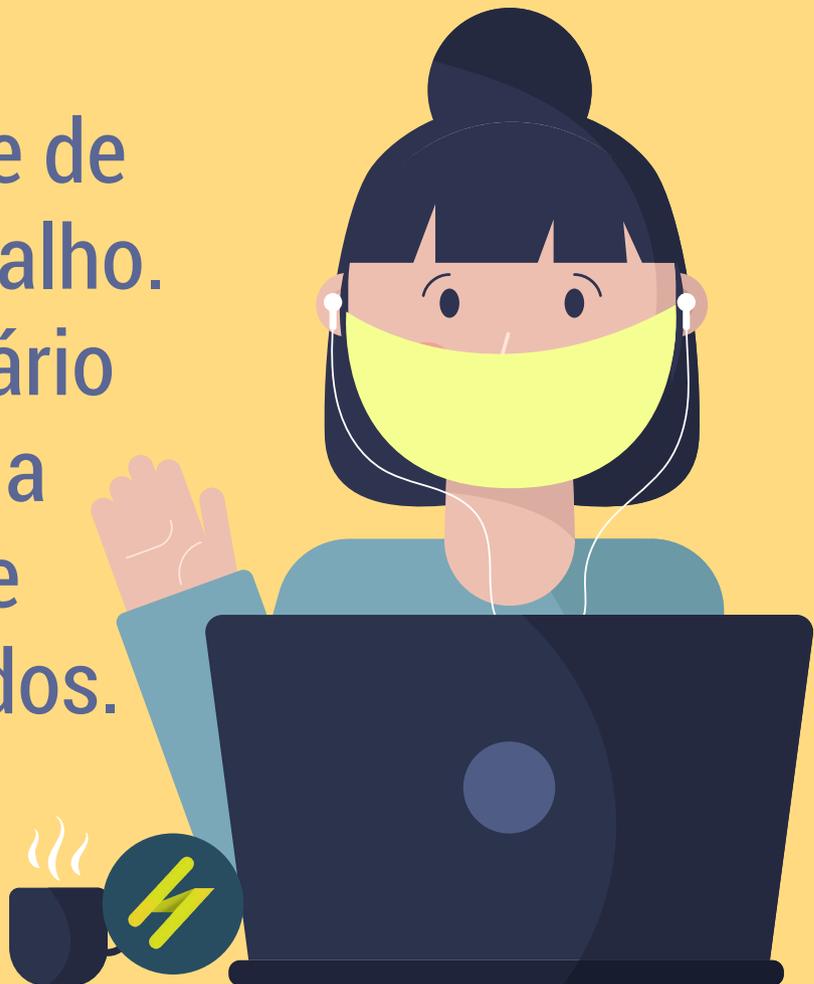
**ORIENTAÇÕES  
PARA QUEM**

**RETORNA AO  
TRABALHO**



PRODUÇÃO:  
DEPARTAMENTO DA SAÚDE  
HUMANITTARE CONSULTORIA

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.



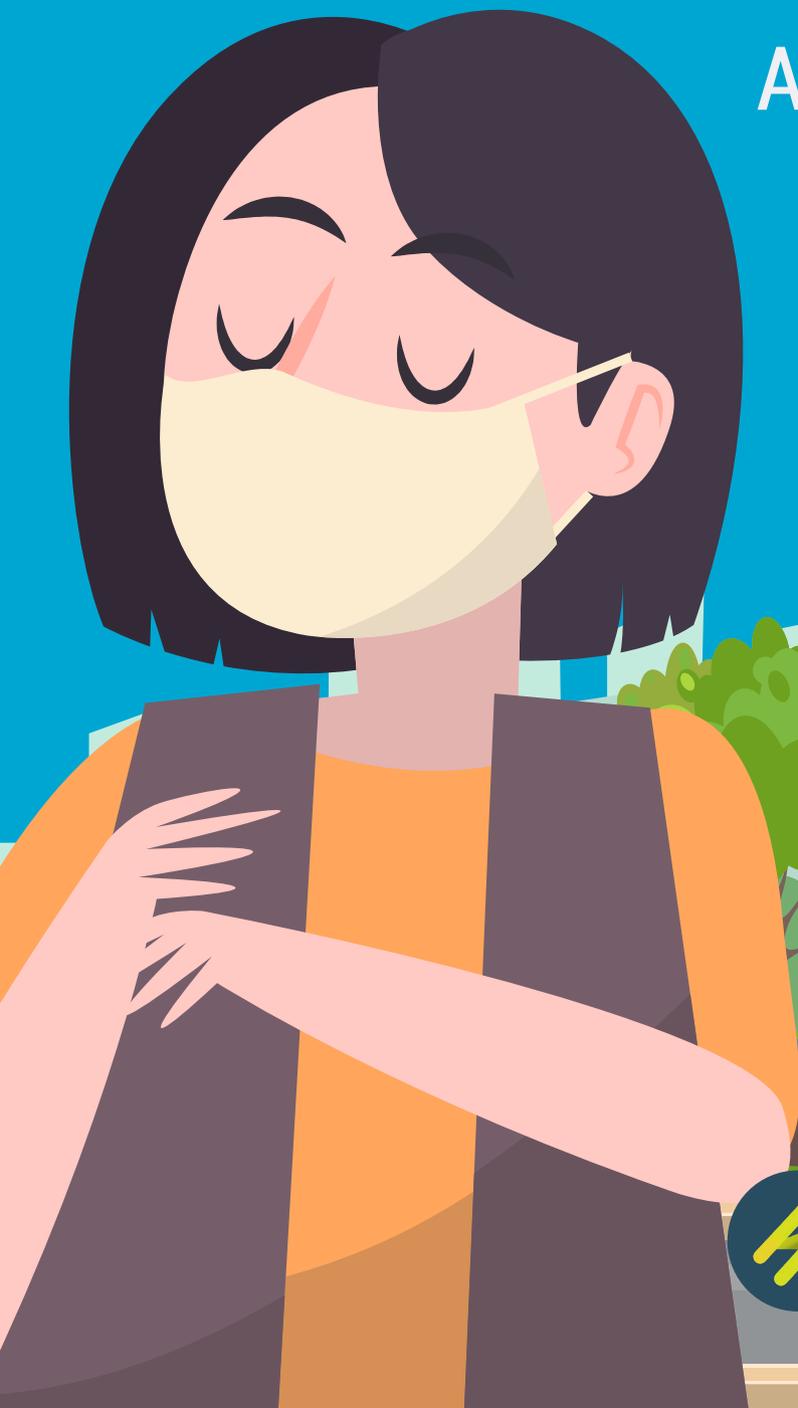
Leve sempre um frasco de álcool em gel com você.



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.



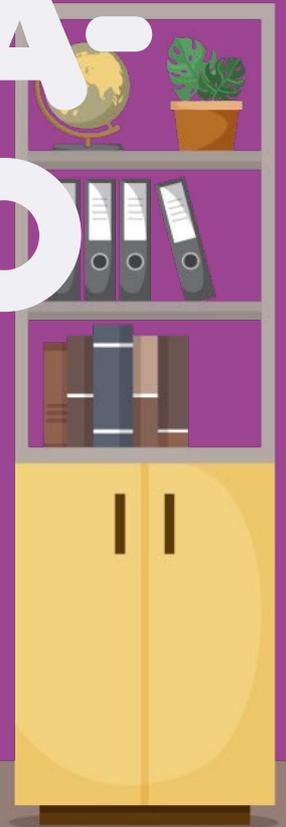
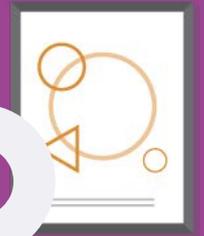
Evite tocar no rosto.



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



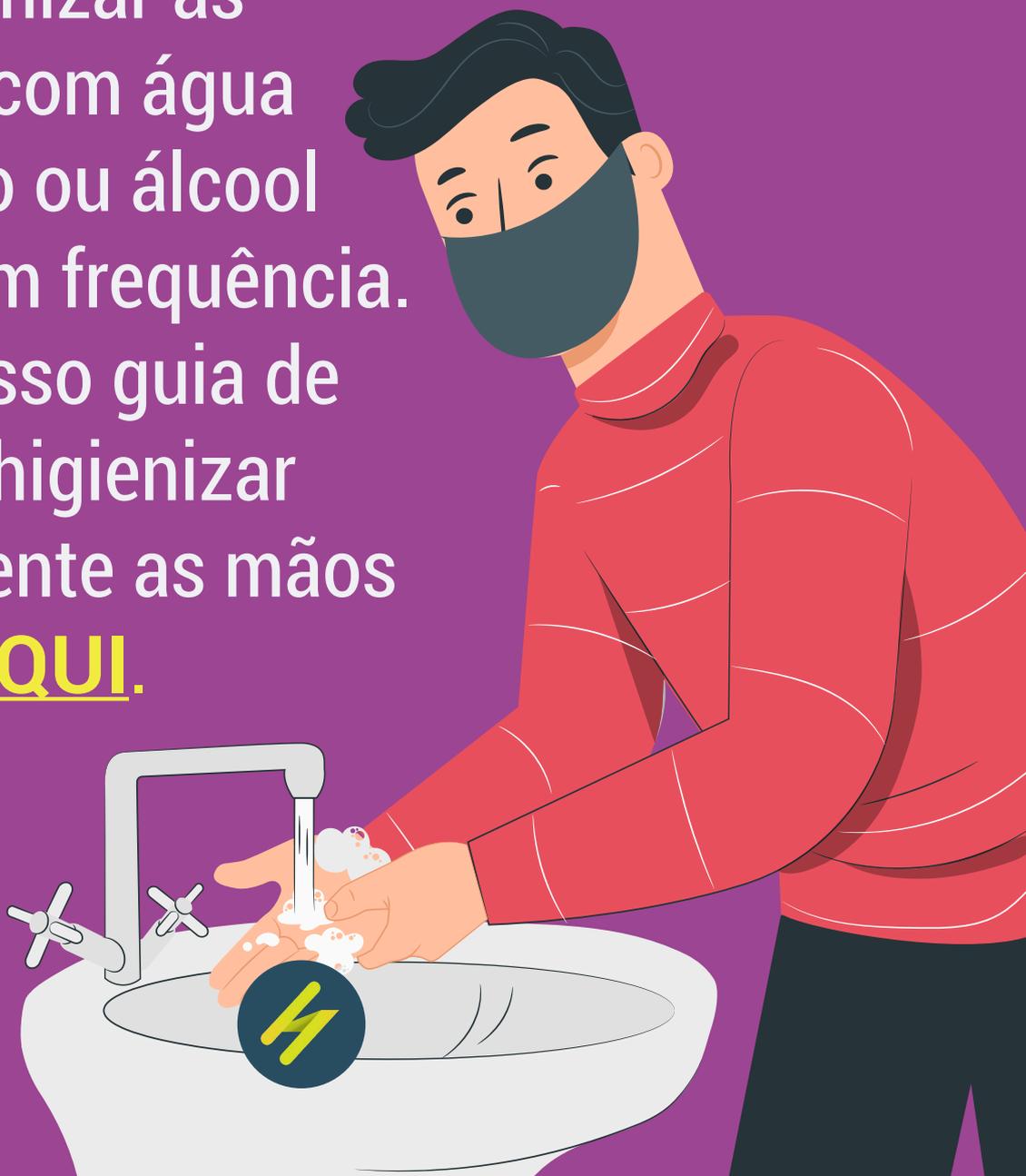
# CHE- GANDO AO TRA- BALHO

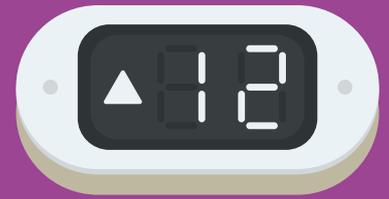


Não cumprimente com beijos, abraços  
ou apertos de mãos.  
Adote outras formas de cumprimento.



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.**



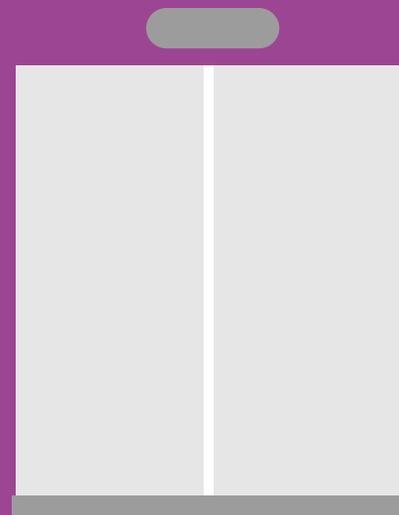
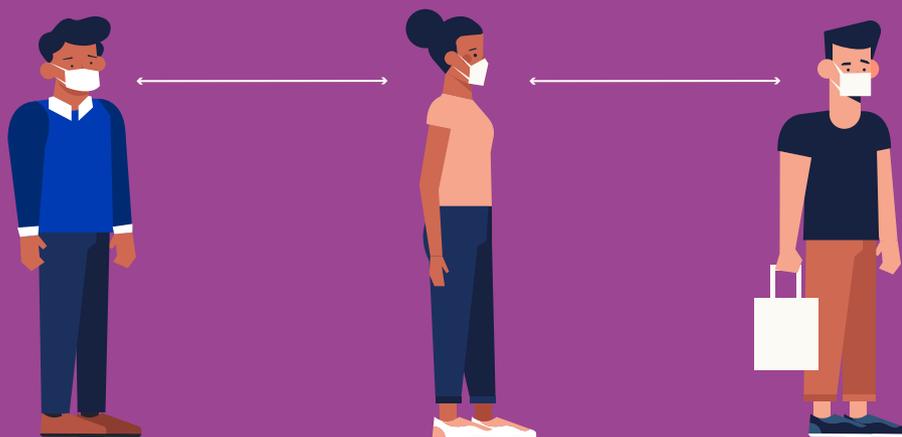


Fique atento ao  
novo limite de  
pessoas dentro  
dos elevadores.



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

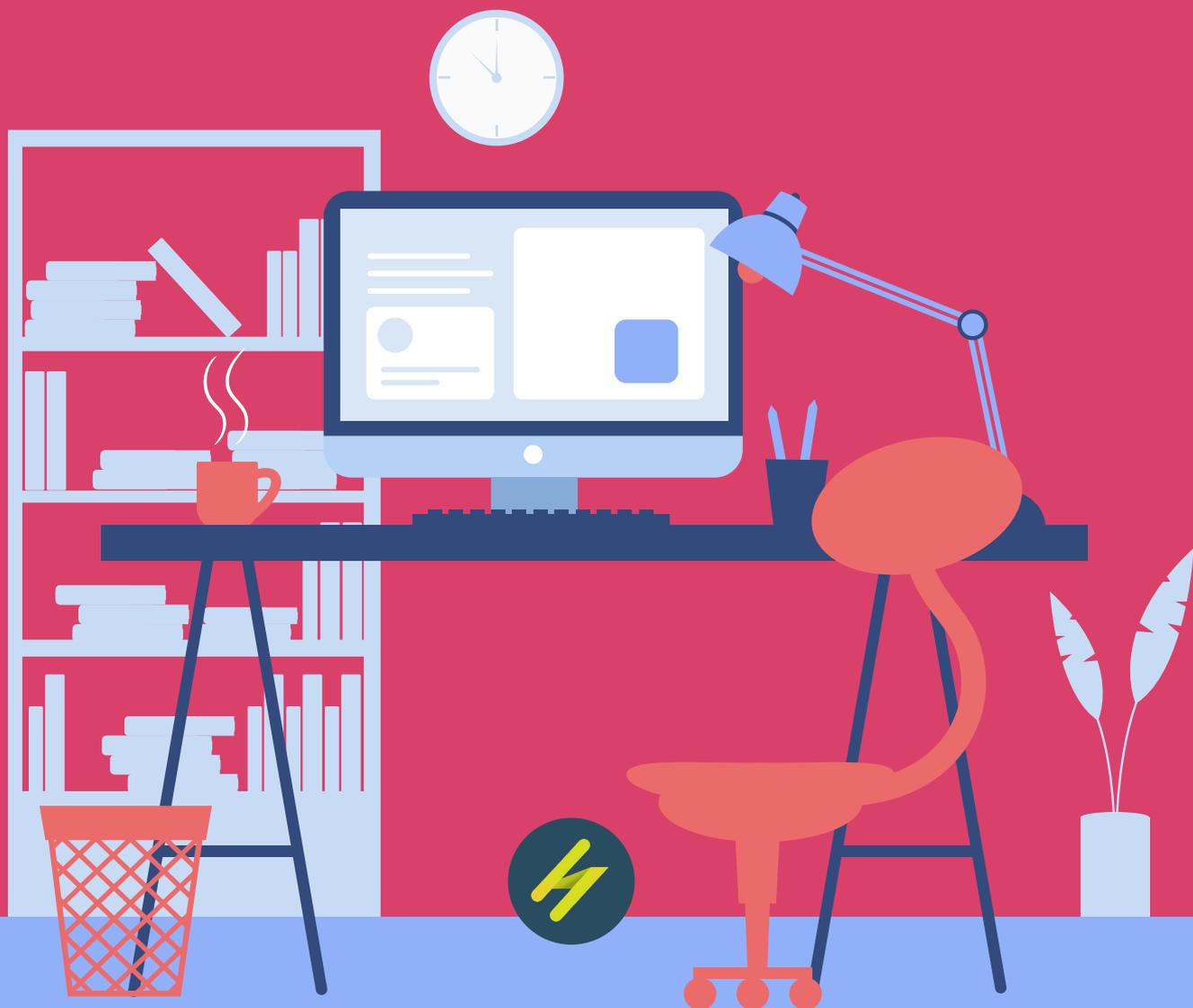
Se preferir usar escadas e tocar nos corrimãos, não se esqueça de higienizar as mãos.



# TRA- BALHANDO



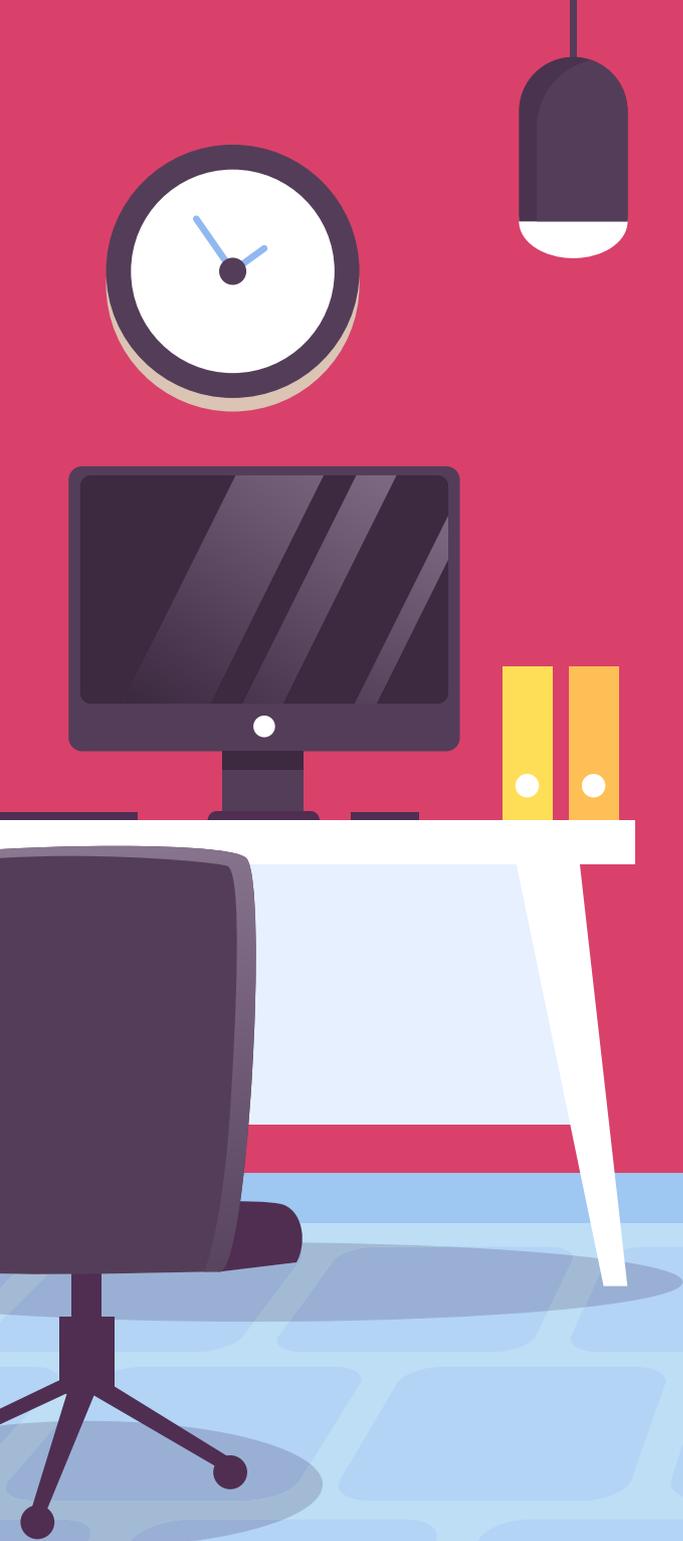
Higienize a mesa, objetos e equipamentos ao chegar a seu posto de trabalho.





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).



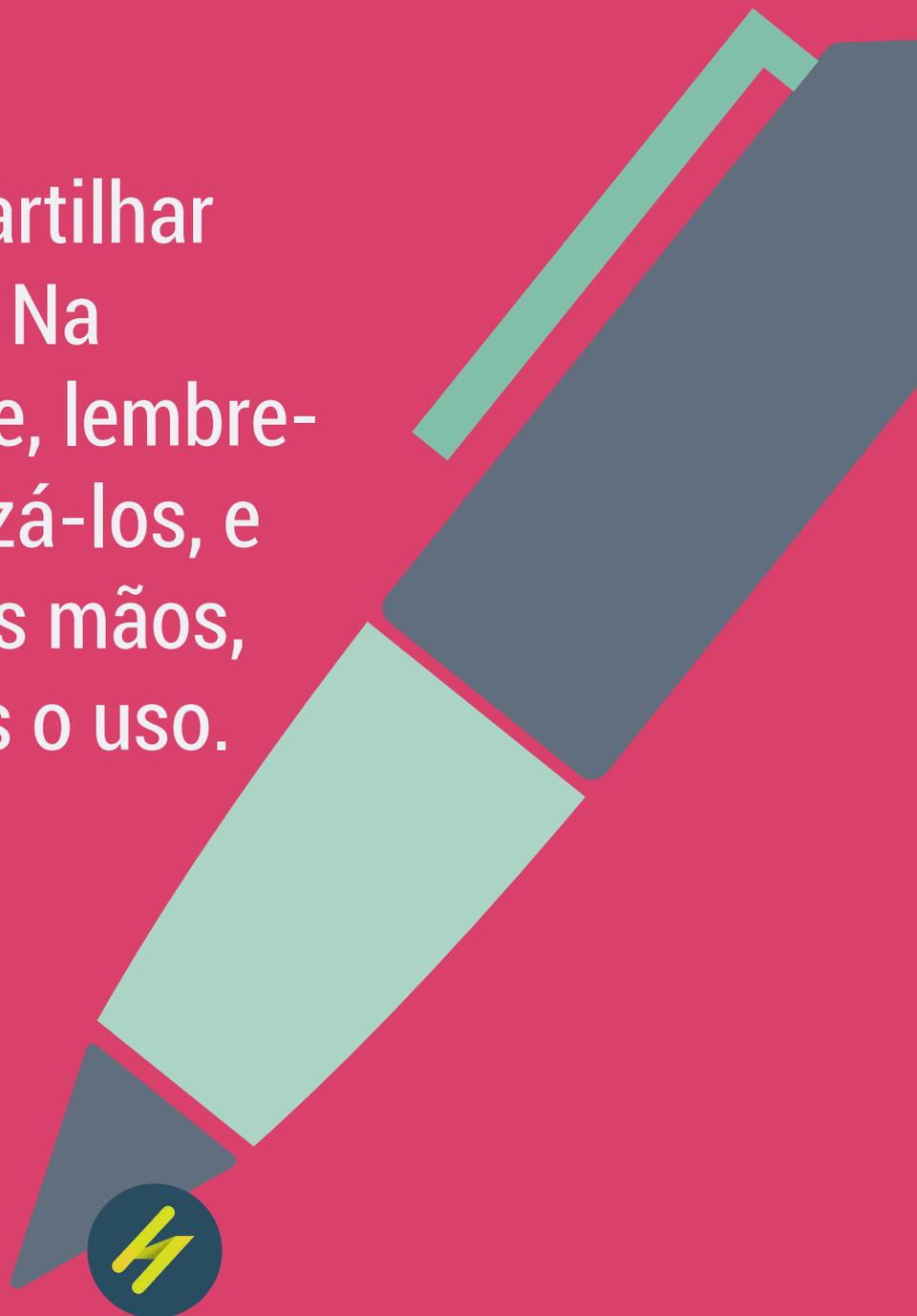
Após a higienização  
do local, lembre-se de  
higienizar as mãos.



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.

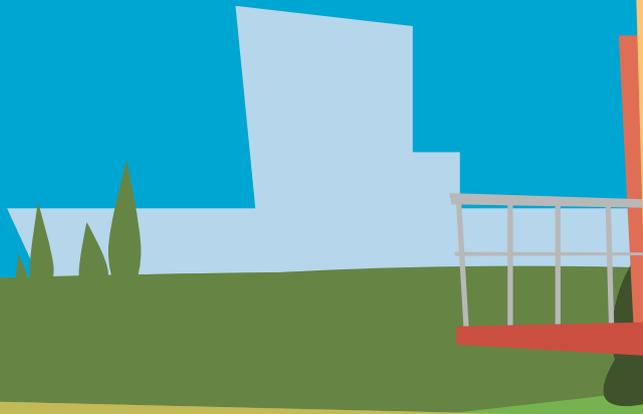
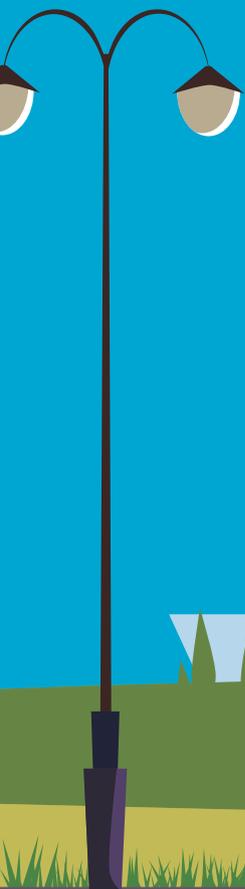


Caso tenha a necessidade de realizá-las, limite a quantidade de pessoas, de modo a garantir a distância mínima de 1,5 m.

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.



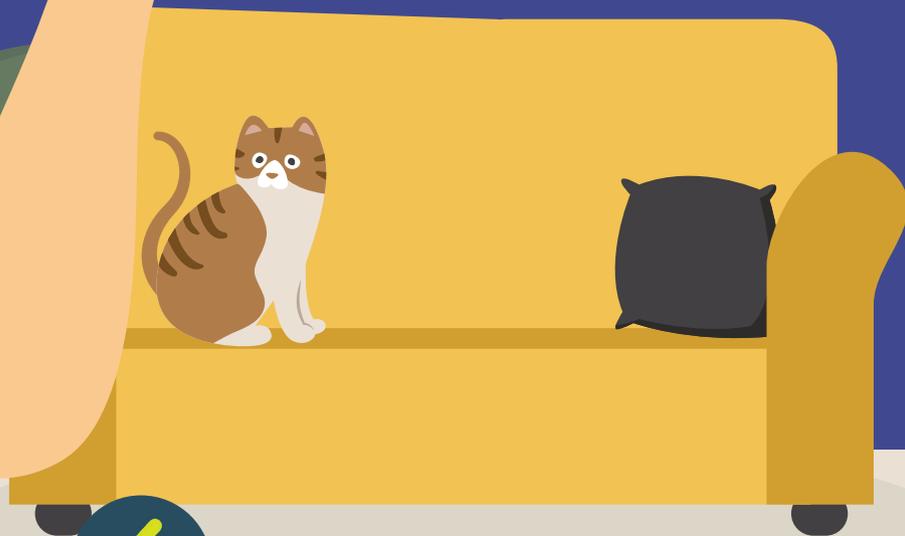
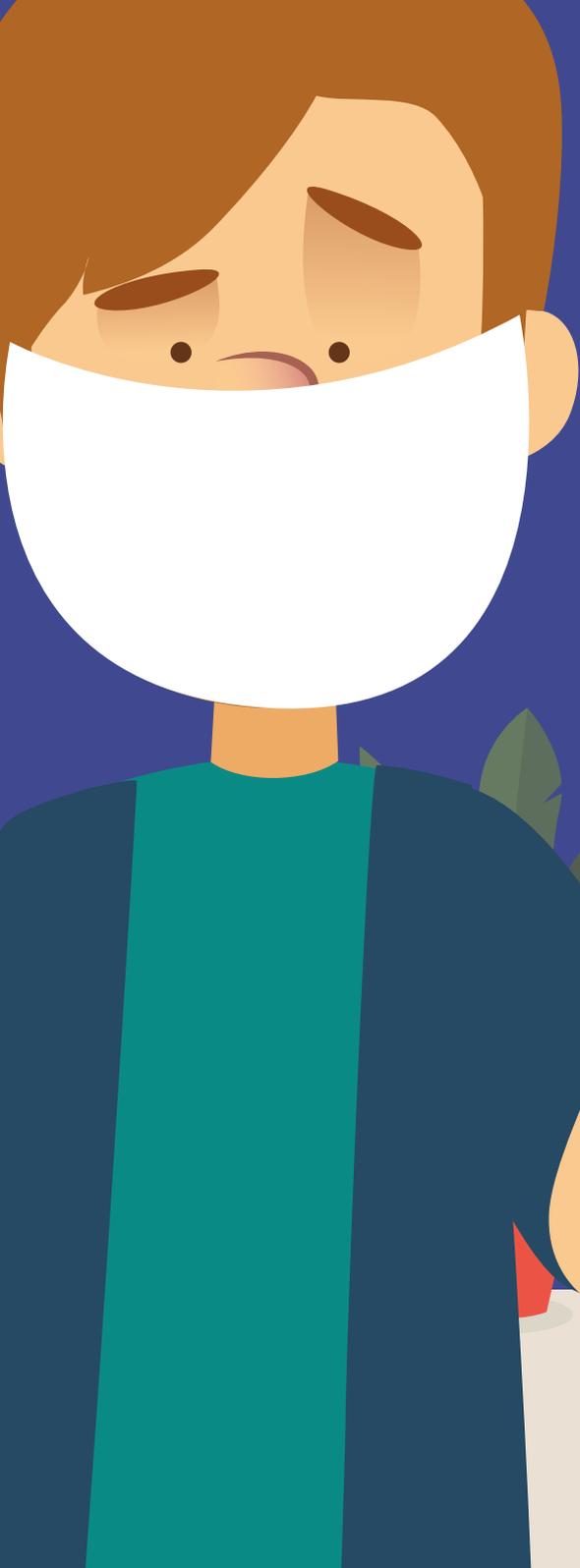
Limpe seus pertences: óculos, chaves, bolsas, carteiras, celulares e crachás, entre outros, com os produtos já mencionados.



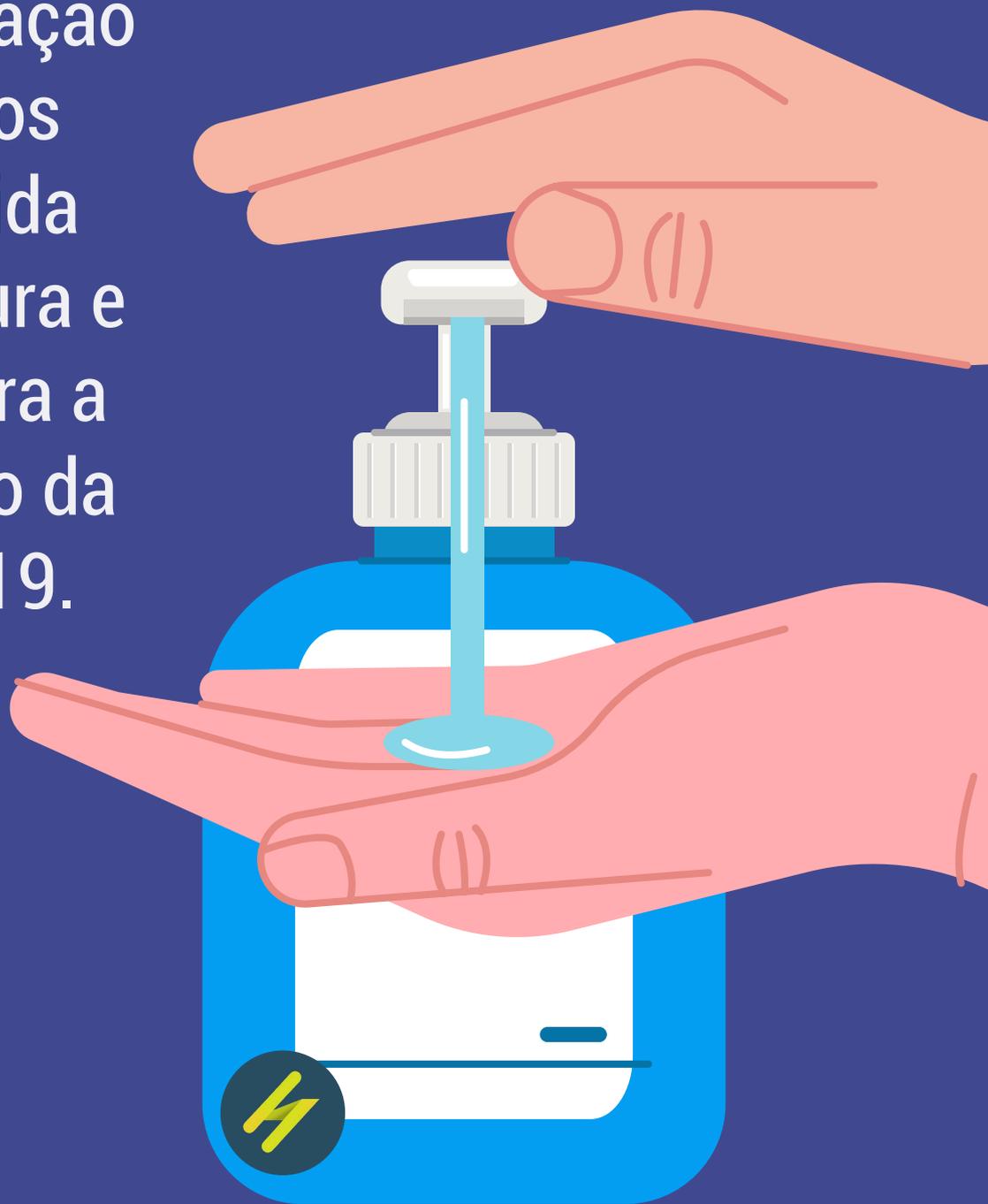
Reserve um local na sua residência para deixar roupas, mochilas e itens pessoais usados – evite colocar esses objetos em áreas limpas como sofá, cama e mesa.



**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.



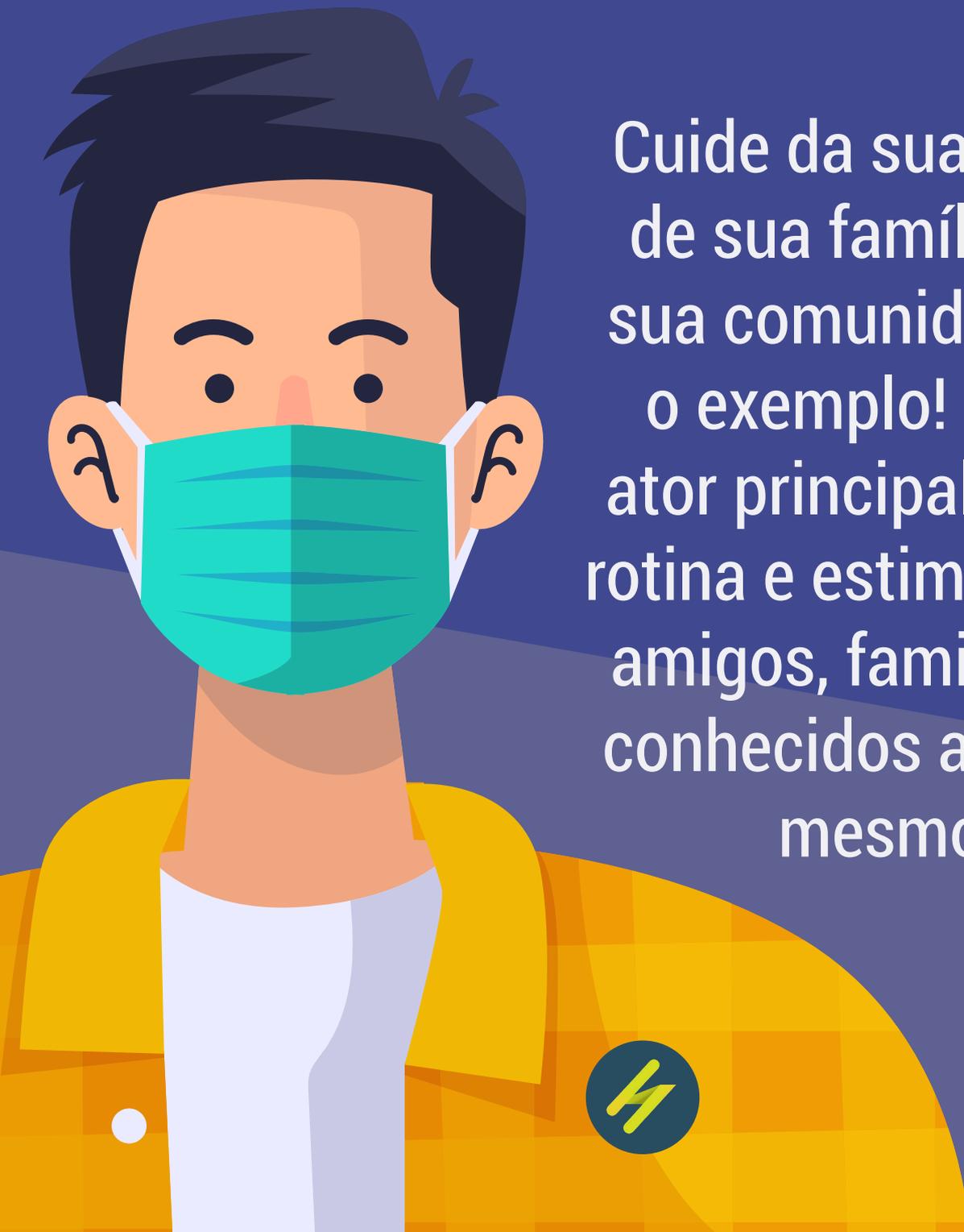
Caso leve seu pet  
para passear, limpe  
as patinhas dele  
com água e sabão  
ao chegar em casa.





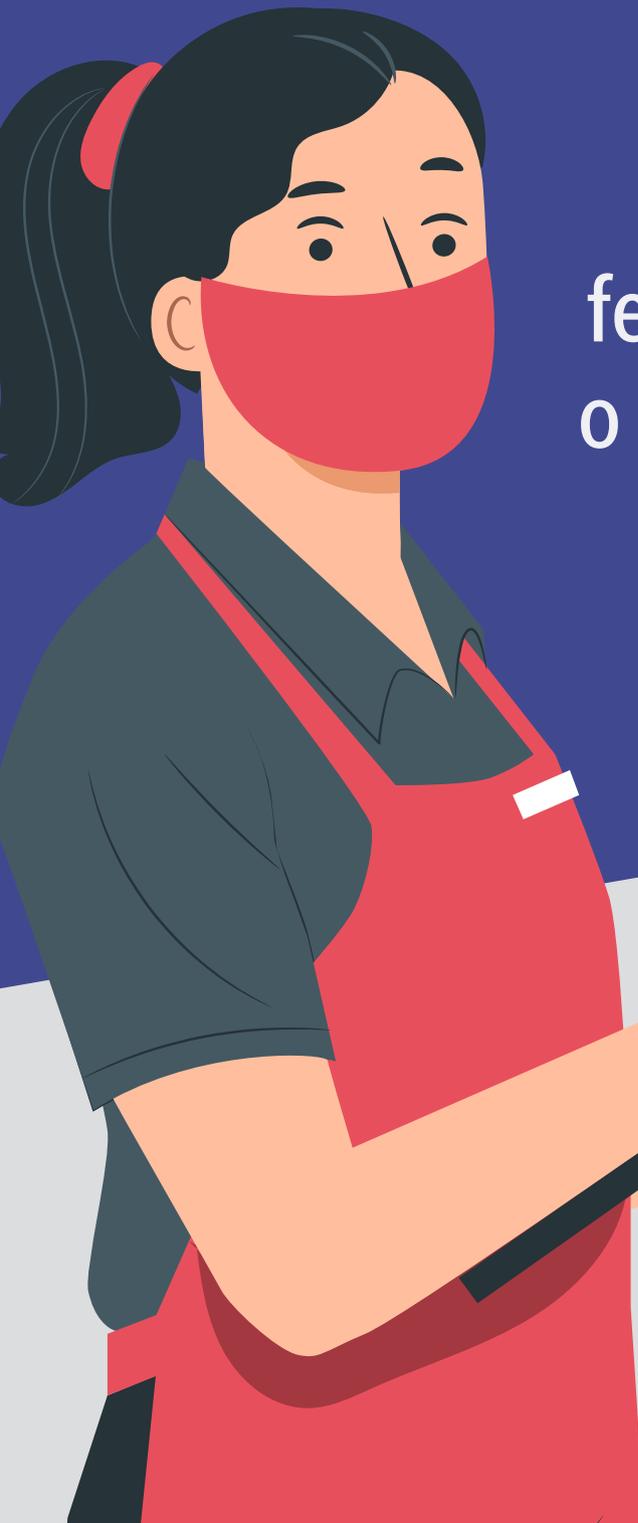
Caso você desenvolva sinais e sintomas respiratórios como tosse, febre, coriza, perda de paladar ou olfato, evite sair de casa e procure um serviço médico se os sintomas se agravarem, como falta de ar e febre persistente.





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.