

humanittare
always efficient

**ORIENTAÇÕES
PARA QUEM**

RETORNA AO TRABALHO



PRODUÇÃO:
DEPARTAMENTO DA SAÚDE
HUMANITTARE CONSULTORIA

Preparamos neste manual uma série de questões importantes para quem necessita retornar ao trabalho durante a fase da Pandemia do COVID-19.



Encarar a rotina de trabalho exige muitos cuidados, por isso, além de manter as mãos sempre higienizadas, evite tocar os olhos, o nariz e a boca.





Quem pertence
ao grupo de risco
é recomendável
que continue em
home office.
O momento ainda
é delicado, em
especial para
este grupo.



**QUEM FAZ
PARTE DO
GRUPO DE
RISCO?**





Pessoas com mais de 60
anos;

Pessoas com doenças
crônicas (insuficiência
renal, doença respiratória),
doenças cardiovasculares,
diabéticos, hipertensos,
obesos, fumantes;

Pessoas com imunidade
mais baixa ou saúde já
debilitada;

Crianças;

Gestantes.



Quem tem familiares em grupo de risco, se retornar ao trabalho, deve evitar o contato físico dentro de casa, e redobrar a atenção para os hábitos de higiene como lavar bem as mãos e o antebraço com água e sabão assim que chegar em casa, tomar banho e trocar de roupa.





**PARA
SAIR DE
CASA**

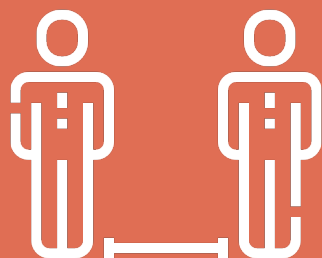




Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com uma reserva (pelo menos) e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar.

Clique aqui e veja nossas dicas e cuidados com as máscaras de pano.





O uso da máscara como uma proteção física ao vírus não exclui a necessidade de cumprir as outras recomendações do Ministério da Saúde, como o distanciamento social, evitar aglomerações e fazer o uso do álcool em gel.





Quem utiliza transporte público deve usar máscara de proteção conforme recomendação do ministério da saúde e decreto do Estado de São Paulo, assim como evitar aglomeração no transporte.





Ao tossir ou espirrar, cubra boca e nariz
com lenço descartável ou o cotovelo
flexionado.





Mantenha se a pelo menos 1 metro
de distância das pessoas e não as
cumprimente com aperto de mãos, beijo
ou abraço.



Mantenha uma distância mínima de
cerca de 2 metros de qualquer pessoa
tossindo ou espirrando.





Procure não usar anéis, pulseiras e relógios. Assim fica mais fácil higienizar as mãos.



Higienize com frequência o celular e
objetos de uso frequente.



Não compartilhe objetos de uso pessoal,
como talheres, toalhas, pratos e copos.



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%.





Evite tocar em superfícies e não leve as
mãos ao rosto antes de higienizá-las.
Ao tocar em qualquer superfície, lave
sempre as mãos ou use álcool 70%.



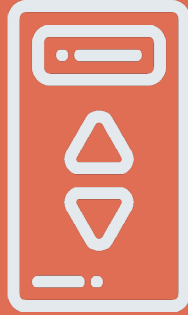
Para o uso do
elevador no
ambiente de
trabalho ou no
prédio, evitar
usar quando
estiver cheio.
Espere sempre
a próxima
viagem.
E use máscara,
sempre.





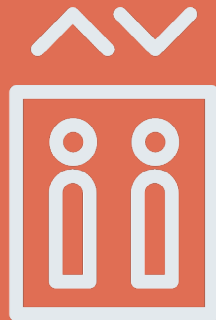
Caso precise descer apenas dois andares ou subir um único pavimento, opte pelas escadas.





Acione o botão de chamada do elevador
com o auxílio de um lenço de papel
descartável.





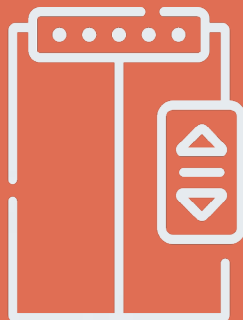
Adote o mesmo procedimento no botão interno da cabine para acionar o seu pavimento / andar.





Use um lenço de papel descartável nas portas de pavimento do tipo eixo vertical. Ou seja, aquelas que necessitam serem puxadas com a mão para entrar e empurradas para sair da cabine.





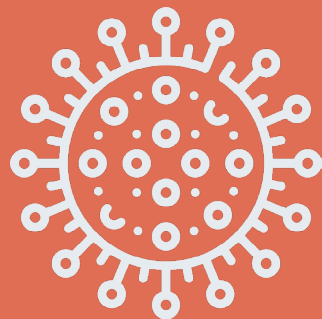
Ao entrar no elevador, evite encostar nas paredes da cabina.





Nos botões de comando, utilize álcool gel ou líquido 70%, em um pano levemente umedecido ou papel toalha.





Basta um espirro ou mesmo uma mão mal lavada clicando um dos botões do elevador para o vírus se disseminar, no caso de uso por pessoas infectadas.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.



**PARA
ENTRAR
EM
CASA**





Evite tocar nos móveis e objetos da casa
antes de lavar as mãos.





Tire os sapatos antes de entrar e
coloque as roupas para lavar.





Tome banho assim que chegar em casa,
lavando bem as áreas expostas como
mãos, punhos e rosto.





Limpe seu celular, carteira e molho de
chaves com álcool 70% e lave os óculos
com água e sabão.



Higienize com frequência os brinquedos
das crianças.



**Mantenha distância do grupo de risco e
pessoas com sintomas gripais.**





Referências
Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo
[Portal coronavirus.gov.br](https://portal.coronavirus.gov.br)