



Retorno ao trabalho presencial

Orientações de conduta para
enfrentamento do Coronavírus

1. Retorno e Organização Pessoal

Recomendações importantes

Com a retomada gradual das atividades profissionais, é preciso relembrar cuidados básicos, mas essenciais, para evitar a contaminação e a transmissão do novo Coronavírus durante o expediente e no transporte.

A Caixa de Assistência dos Advogados do Rio Grande do Sul (CAA/RS) deseja um profícuo e saudável retorno aos colegas, e destaca, a partir de agora, as principais recomendações para garantir o bem-estar de todos.

2. Acolha diferente

e mantenha a distância

Ao chegar em qualquer lugar – seja ao escritório, ao fórum, ou outro ambiente que você costuma frequentar profissionalmente - os cumprimentos devem ser por meio de um olhar fraternal, ou palavras de solidariedade e estímulo. Ainda não é o momento de abraços, beijos ou apertos de mãos.



Outra medida que precisa ser levada em conta é em relação ao distanciamento. Por mais que sejamos um povo acolhedor, a orientação é manter distância de, pelo menos, 1 metro de outra pessoa. Então, fique atento!



3. Higiene e limpeza

PESSOAL

Antes de começar o trabalho, lave as mãos com água e sabão. Durante o expediente, repita a higienização de suas mãos a cada duas horas e ao manusear equipamentos ou tocar superfícies como mesas, maçanetas e objetos, lavando as mãos ou usando álcool gel 70%.

O hábito de lavar as mãos, que sempre deveria estar presente na nossa rotina, agora se tornou vital. Observe o tempo e a forma indicados pelas autoridades em saúde. É muito importante que isso faça parte do cotidiano de todos. Estudos comprovam que o ato de lavar as mãos com água e sabão é responsável pela redução significativa de infecções provocadas por bactérias, microrganismos e vírus como o novo Coronavírus.

Tire pulseiras e anéis.
Use uma quantidade de sabão suficiente para que a espuma cubra toda a superfície das mãos.



Esfregue toda a mão e pulsos durante pelo menos 20 segundos.



Use toalhas de papel descartável para fechar a torneira e secar as mãos.

4. Higiene e limpeza

DO AMBIENTE

Limpe regularmente sua mesa de trabalho, balcões, e objetos como telefones, teclados e mouse com álcool 70%. Desinfete tudo que for utilizar, todos os dias. Segundo a OMS, a contaminação de superfícies tocadas por pessoas é uma das principais formas de alastramento da COVID-19.

Depois de manusear documentos, higienize adequadamente as mãos. Os papéis passam por muitas pessoas e superfícies, que podem estar contaminadas. Como não podemos higienizar o papel, devemos lavar as mãos imediatamente após seu manuseio. Assim, não corremos o risco de esquecer e, inadvertidamente, levarmos a mão ao nariz, à boca ou aos olhos.

5. Use máscara facial

e evite a propagação do vírus

A utilização de máscara é essencial para proteger a si e aos outros de uma possível contaminação. No caso das máscaras reutilizáveis de tecido, como as distribuídas pela CAA/RS, o ideal é realizar a troca a cada 3 horas, ou antes, caso esteja úmida. Conforme orientações das autoridades sanitárias, as máscaras não podem ser compartilhadas com ninguém e devem ser utilizadas cobrindo totalmente a boca e o nariz, ficando bem ajustadas ao rosto sem deixar espaços nas laterais.

Antes de colocar a máscara no rosto, certifique-se que a mesma se encontra limpa e sem rupturas. Higienize as mãos e coloque a máscara tocando apenas nos seus elásticos. Evite usar baton, base ou outra maquiagem quando estiver de máscara.



6. Máscara facial de tecido

Observe estes cuidados importantes:

- A máscara deve ser substituída após 3 horas e sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar. Então, saia sempre com 2 reservas, e leve sacos para guardar as máscaras sujas.
- Ao chegar em casa, higienize as mãos, retire a máscara e a coloque para lavar, juntamente com as demais usadas ao longo do dia. Higienize novamente as mãos após o manuseio das máscaras.
- As máscaras devem ser lavadas separadamente de outras roupas. Lave primeiro com água corrente e sabão neutro. Depois, deixe de molho em uma solução de água com água sanitária* ou outro desinfetante equivalente, por 20 a 30 minutos. Enxague em água corrente e deixe-as secar, sem torcê-las com força. Passe com ferro quente e guarde-as em um recipiente limpo fechado.
- Sempre que as suas máscaras apresentarem danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.) troque-as por máscaras novas.
- Para descartar máscaras danificadas, evite tocar em sua parte frontal e jogue-as fora em um saco de papel ou plástico fechado em uma lixeira com tampa. Após, higienize as mãos imediatamente.

* Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água, por exemplo, você pode diluir 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água.

7. Higiene de superfícies

Por que se preocupar?

Quando contaminada, a pessoa libera no ar gotículas infectadas ao conversar, tossir ou espirrar. A maioria dessas gotículas cai em superfícies e objetos próximos e que são manuseados pelas pessoas – como balcões, mesas, telefones e computadores.

Assim, outras pessoas no ambiente de trabalho podem ser contaminadas pelo vírus, ao tocar nas superfícies ou objetos e levar as mãos aos olhos, nariz ou boca. Não parece, mas é um gesto tão automático que por vezes nem nos damos conta.

Por isso, não esqueça da etiqueta respiratória: cubra a boca com antebraço ou com lenço descartável ao tossir ou espirrar, e descarte-o imediatamente em lixeira fechada.



8. Oriente o público externo

Promova a lavagem das mãos e a higiene respiratória

Em seu escritório, oriente os clientes sobre onde podem lavar as mãos com água e sabão ou higienizá-las com álcool gel 70%. Estes procedimentos matam o vírus e evitam a propagação da COVID-19.

Em locais de atendimento ao público, coloque cartazes orientando sobre a distância necessária entre as pessoas. Se houver possibilidade, assinale no chão essa distância.

Afixe cartazes orientando como espirrar corretamente.

Utilize máscara facial e tenha à mão lenços de papel para utilização em eventuais secreções nasais ou tosse. Destine uma lixeira específica para descarte higiênico. Uma boa higiene respiratória impede a propagação do Coronavírus.

9. Empréstimo de material

Mude seus hábitos

Evite ao máximo emprestar suas canetas, bem como compartilhar objetos de uso comum. Se não for possível, lembre-se de higienizar as mãos e os objetos logo em seguida. O vírus se deposita também nesses objetos.

Você compartilha chimarrão?

Este é o momento de “matear sozinho”!



10. Casos positivos ou suspeitos:

saiba como proceder

Em seu escritório, oriente os colegas e funcionários sobre a necessidade de notificar o empregador em casos de:

- Teste positivo para Covid-19;
- Tenha tido contato ou resida com alguém que esteja com a Covid-19;
- Apresentar sintomas de síndrome gripal: quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, mesmo que relatada, acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória.

Peça à pessoa com suspeita de infecção que liste os colegas com as quais teve contato presencial recente. Isto facilita o monitoramento, no caso de uma confirmação de Covid-19. Os casos suspeitos devem ser imediatamente orientados a permanecerem em isolamento domiciliar de 14 dias, a contar do início dos sintomas.

II. Não esqueça

e fique atento

- Utilizar máscara facial desde o momento em que sair de casa e até a ela retornar.
- Manter uma distância segura de outras pessoas de, pelo menos, um metro.
- Lavar as mãos com frequência, com água e sabão.
- Higienizar as mãos quando manusear algum documento, processo ou objeto.
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel, e descartá-lo imediatamente em lixeira fechada.
- Tossir ou espirrar no seu antebraço, não em suas mãos, que são veículos de contaminação.
- Não levar as mãos aos olhos, boca e nariz.
- Trocar de roupa assim que chegar em casa, separando as roupas que usa fora de casa das usadas na residência.

12. Faça a sua parte

Conscientes, venceremos mais rapidamente

As orientações são para todos, sem exceção, e precisam ser recebidas com comprometimento e empatia. É preciso ter consciência coletiva: eu te protejo e você me protege. Enquanto não houver vacina, façamos a nossa parte.



Fontes: DIGEP – Direção de Gestão de Pessoas DDP – Departamento de Desenvolvimento de Pessoas SAOrg – Serviço de Ambiente Organizacional – TJRS; OMS; Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa; Ministério da Saúde.