

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO DA COVID-19 NAS EMPRESAS

Para uma adequada **prevenção da COVID-19** nos locais de trabalho, os empregadores devem considerar as seguintes **medidas de prevenção**:

## MEDIDA 1 HIGIENE DAS MÃOS

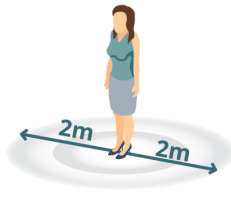
- ▶ Informar todos os trabalhadores quanto às principais **etapas de lavagem das mãos**
- ▶ Assegurar que os trabalhadores têm **locais adequados para a lavagem das mãos** na empresa
- ▶ Colocar **dispensadores com solução desinfetante** em locais estratégicos dos locais de trabalho
- ▶ Clarificar os trabalhadores quanto aos **momentos em que é indispensável higienizar as mãos**
- ▶ Instituir **pausas de trabalho para a higienização das mãos** ao longo do período de trabalho, sempre que necessário
- ▶ Afixar **posters informativos** que promovam a higienização das mãos pelos trabalhadores
- ▶ Incrementar **procedimentos de higienização das mãos junto de pessoas externas** à empresa



## DISTANCIAMENTO FÍSICO

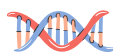
## MEDIDA 3

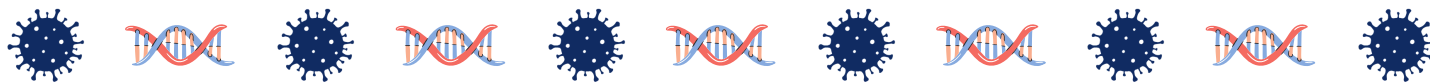
- ▶ Adotar o regime de **teletrabalho**, quando possível e aplicável
- ▶ **Reorganizar os locais de trabalho**, assim como os fluxos (entrada e saída) destes locais
- ▶ Constituir **equipas pequenas** e organizar **horários e pausas de trabalho desfasados entre equipas**
- ▶ **Minimizar o contacto direto** entre trabalhadores
- ▶ **Utilizar sinalização e outra informação** que alerte para as distâncias de segurança
- ▶ **Instituir procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores**, quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os trabalhadores e entre estes e os utentes/clientes/público e fornecedores, assim como **condutas de atuação junto destes**
- ▶ **(Re)estabelecer regras de utilização** de espaços comuns e de infraestruturas
- ▶ **Privilegiar reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais**
- ▶ **Adquirir o necessário equipamento** que possibilite aos trabalhadores a realização de videoconferências, videochamadas e outras formas de comunicação digital
- ▶ **Evitar confraternizações sociais** que suscitem aglomerados de pessoas na empresa
- ▶ **Proteger os trabalhadores** que no desempenho da sua atividade profissional não possam cumprir uma distância de segurança relativamente a outros trabalhadores ou a utentes/clientes/público



## MEDIDA 2 ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- ▶ Incentivar todos os trabalhadores a adotarem **procedimentos de etiqueta respiratória** relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar
- ▶ Disponibilizar **lenços de papel** nos locais de trabalho
- ▶ Estabelecer a **utilização de máscaras** sempre que os trabalhadores tenham **sinais ou sintomas respiratórios e trabalhem em espaços interiores com outros trabalhadores**





#### MEDIDA 4

### HIGIENIZAÇÃO E DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES

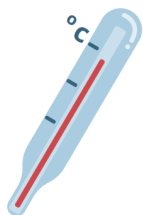
- ▶ **Rever o plano de higienização e desinfecção das instalações**, de forma a intensificar as rotinas e protocolos a todos os níveis e para as várias zonas da empresa
- ▶ **Incluir planos de higienização e desinfecção para as novas exigências de prevenção**
- ▶ **Instituir a desinfecção diária das superfícies**, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes
- ▶ **Adquirir os produtos e equipamentos necessários**, de acordo com a revisão do plano de higienização e desinfecção da empresa/estabelecimento
- ▶ **Utilizar produtos devidamente rotulados**, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante
- ▶ **Fornecer aos trabalhadores materiais ou produtos** que permitam a desinfecção das superfícies, sempre que necessário
- ▶ **Monitorizar frequentemente e manter um registo** da higienização e desinfecção das várias áreas da empresa
- ▶ **Assegurar que os trabalhadores ou a entidade responsável pela higienização e desinfecção tenham instituído nos seus procedimentos as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19**



#### MEDIDA 5

### AUTO MONITORIZAÇÃO DE SINTOMAS

- ▶ **Incentivar os trabalhadores que tiverem sintomas da COVID-19** a ficarem no domicílio e a **contactarem a Linha de Saúde Açores (808 24 60 24)**, comunicando esta situação às respetivas chefias
- ▶ **Sensibilizar todos os trabalhadores** para, diariamente, procederem à **auto medição da temperatura corporal** e confirmarem a **ausência de tosse persistente ou de dificuldade respiratória**, antes de iniciarem o trabalho

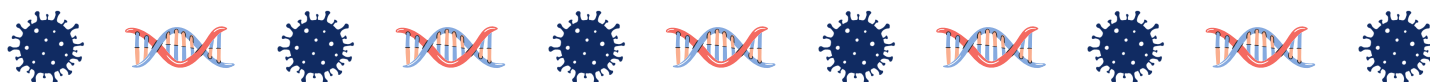


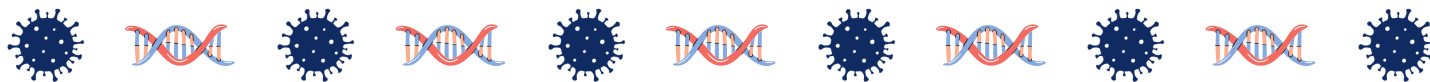
- ▶ **Adquirir termómetro(s)**, preferencialmente, digital(ais) ou por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo
- ▶ **Informar todos os trabalhadores** que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse ou febre ou dispneia/dificuldade respiratória, este é um **Caso Suspeito de COVID-19**, pelo que se devem dirigir para a “Área de Isolamento” da empresa e contactar a Linha de Saúde Açores (808 24 60 24)
- ▶ **Confirmar que todos os trabalhadores sabem agir numa situação de Caso Suspeito de COVID-19** e reforçar esta informação sempre que necessário
- ▶ **Afixar posters informativos** ou utilizar outros meios e plataformas digitais que alertem para o contacto da Linha de Saúde Açores e para os sintomas da COVID-19
- ▶ **Alertar os trabalhadores** que tomam paracetamol, ibuprofeno ou aspirina que estes e outros medicamentos podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde

### PROTEÇÃO INDIVIDUAL

#### MEDIDA 6

- ▶ **(Re)avaliar a proteção dos trabalhadores** face à COVID-19, na sequência da (re)avaliação de riscos efetuada pelos Serviços de SST da empresa
- ▶ **Adquirir os necessários EPI para os trabalhadores**
- ▶ **(In)formar e sensibilizar os trabalhadores** quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção dos respetivos EPI
- ▶ **Promover a realização de exercícios práticos** sobre a correta colocação e remoção dos EPI pelos trabalhadores
- ▶ **Assegurar que os trabalhadores cumprem as recomendações** preconizadas e fornecidas quanto à colocação, utilização e remoção dos EPI
- ▶ **Assegurar a necessária manutenção dos EPI**, sempre que aplicável





## MEDIDA 7

## (IN)FORMAÇÃO

- **Informar os trabalhadores** sobre a epidemia da COVID-19 e seu impacto na empresa, salientando as **alterações de funcionamento** que serão concretizadas em termos de gestão, processos, procedimentos, recursos, comunicação, entre outros aspetos
- **Comunicar a todos os trabalhadores as medidas de prevenção** que a empresa está a implementar/implementou no âmbito da COVID-19
- **Informar e formar os trabalhadores** no âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a segurança e saúde do trabalho
- **Esclarecer as dúvidas e preocupações dos trabalhadores** no âmbito da COVID-19, por meios de comunicação expeditos e céleres



- **Realizar ações de (in)formação**, sobretudo quanto aos seguintes aspetos:
  1. COVID-19 enquanto fator de risco para a SST, sintomatologia e forma de transmissão
  2. Medidas de prevenção
  3. Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito de COVID-19 e com quem deve articular
  4. Materiais de apoio que podem ser consultados, nomeadamente os disponibilizados pela IRT e DRS
- **Utilizar as novas metodologias de informação e de comunicação online** para difundir informação de segurança e saúde no trabalho e partilhar instrumentos de apoio no âmbito da COVID-19
- **Consultar os órgãos oficiais nacionais**, para evitar informações falsas e alarmistas sobre a COVID-19, que podem espalhar receios infundados e comportamentos de pânico entre a população

## INFORMAÇÃO ADICIONAL:

<https://irt.azores.gov.pt/site/>

<https://covid19.azores.gov.pt/>

[https://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/Paginas/default.aspx](https://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Paginas/default.aspx)

<https://covid19.min-saude.pt/>

<https://www.dgs.pt/saude-ocupacional.aspx>

### Fonte:

Direção-Geral da Saúde (2020). SAÚDE E TRABALHO: Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas. Direção de Serviços de Prevenção da Doença e Promoção da Saúde, Lisboa.

Direção Regional da Saúde. Circular Informativa n.º DRS-CINF/2020/37: SAÚDE E TRABALHO - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas.