

# CENTRAIS APRESENTAM PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES E CONDIÇÕES MÍNIMAS DE SAÚDE E SEGURANÇA DOS (AS) TRABALHADORES (AS) EM ATIVIDADES ESSENCIAIS



As Centrais Sindicais apresentam mais um Protocolo de Recomendações e Condições Mínimas de Saúde e Segurança dos(as) Trabalhadores(as) – em consonância às normas e resoluções oficiais, nacionais e internacionais, em saúde pública –, agora **direcionado àqueles(as) que trabalham em Atividades Essenciais** expostos(as) ao novo coronavírus (COVID-19). É fundamental destacar que o trabalho sob essas condições tem provocado elevado número de adoecimento e morte de trabalhadores(as). A gravidade e o aumento de contaminações, acidentes, adoecimentos e mortes no ambiente de trabalho, piorados pelo COVID-19, têm seus traços mais severos sinalizados historicamente pela injustiça, desigualdade, exploração, degradação e precariedade laboral, que hoje são ainda mais agudos com o aprofundamento da crise sanitária.

Nesta semana marcada pelo **Dia Internacional em Memória das Vítimas de Acidente de Trabalho (28/04)** e o **Dia 1º de Maio, Dia Internacional do Trabalhador**, datas históricas de denúncias e de lutas contra os fatores geradores desse amplo espectro de violações às condições e aos direitos humanos fundamentais, apresentamos um rol de recomendações (básicas) direcionado a contribuir com ações ou práticas que precisam ser executadas e/ou exigidas pelo(a) trabalhador(a) de serem cumpridas no dia a dia de trabalho, pois visam sua segurança e saúde.

Face ao crescimento descontrolado do número de trabalhadores(as) contaminados e em quarentena, também disponibilizamos um conjunto de critérios de **atendimento domiciliar para pacientes com suspeita de infecção pelo COVID-19, que apresentam sintomas leves e manejo de contatos**.

Por fim, agradecemos às coordenações e membros do **Fórum Sindical e Popular de Saúde e Segurança do Trabalhador e da Trabalhadora de Minas Gerais (FSPSST/MG)** e da **Frente Ampla em Defesa da Saúde dos Trabalhadores** pelas valiosas contribuições na elaboração desse Protocolo.

## I – TRABALHADOR (A)

Cumprir as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS) para prevenção da Covid-19 (<https://sbpt.org.br/portal/covid-19-oms/> ou <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>), tais como:

1. Lavar as mãos com frequência, com água e sabão ou higienizar com álcool em gel 70%.
2. Usar proteção respiratória e demais Equipamentos de Proteção Individual – EPI recomendados pela OMS e empresa.
3. Manter distanciamento de 1 metro ou mais de distância entre as pessoas.
4. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca.
5. Adotar a “etiqueta da tosse” (higiene respiratória) cobrindo o nariz e boca com lenço de papel ou com braço quando tossir ou espirrar, descartando o lenço usado imediatamente.
6. Evitar contato próximo com pessoas resfriadas ou que estejam com sintomas parecidos com os da gripe.
7. Não compartilhe objetos de uso pessoal (como talheres, toalhas, pratos e copos).
8. Evitar aglomerações e manter ambiente ventilado.
9. Limpar com álcool as superfícies de trabalho, teclados, celular, interior do veículo, ferramentas e equipamentos.

# CENTRAIS APRESENTAM PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES E CONDIÇÕES MÍNIMAS DE SAÚDE E SEGURANÇA DOS (AS) TRABALHADORES (AS) EM ATIVIDADES ESSENCIAIS



10. Permanecer em casa se não se sentir bem e, se tiver tosse, febre e dificuldade em respirar, procurar atendimento médico.
11. Adiar as viagens, cancelando aquelas para as áreas mais afetadas por coronavírus.
12. Recusar executar atividades com risco para si ou para seus familiares.
13. Manter-se informado sobre o COVID-19.
14. Denunciar para o sindicato e órgãos competentes, como o Ministério Público do Trabalho (<https://mpt.mp.br/pgt/servicos/servico-denuncie>) condições de trabalho com risco, falta de EPI e outras irregularidades.

## II – EMPRESAS

1. Constituir comitês, em conjunto com os sindicatos da base, para acompanhar as condições de trabalho na empresa e garantir transparência das ações implementadas e promover outras iniciativas visando reduzir a propagação da doença nos locais de atividades de trabalho.
2. Criar e divulgar protocolos para identificação e encaminhamento de trabalhadores (as) com suspeita de contaminação pelo COVID-19 antes de ingressar no ambiente de trabalho.
3. Estabelecer um local de atendimento ao (à) trabalhador (a) (supervisão ou assemelhado) para esclarecimento e orientações sobre situações pessoais específicas, relativas à prevenção do COVID-19.
4. Fornecer os EPI's necessários para de proteção contra riscos biológicos:
  - Máscara cirúrgica para ambientes/atividades sem contato direto com a população.
  - Máscara PFF2 para atividades/locais com contato com a população em geral, como as executadas por motoristas de ônibus, taxi, aplicativos e transporte e entrega de cargas em geral, vigilantes, guardas municipais, policiais, bombeiros, bancários, eletricitários, empregados de supermercados, farmácias e saneamento básico, agentes comunitários de saúde, garis e lixeiros.
  - Máscara NF95 para atividades/ambientes com presença de caso suspeito ou confirmados de COVID-19, tais como trabalhadores (as) da saúde, de limpeza e conservação de unidades de saúde, cemitérios, funerárias e laboratórios.
  - Avental e/ou macacão, óculos de proteção e luvas para trabalhadores (as) que executam atividades e ou permanecem em ambientes com presença de caso suspeito ou confirmados de coronavírus como unidades de saúde, cemitérios, funerárias e laboratórios.
  - Avaliar e fornecer, se necessário, luvas de proteção para os (as) trabalhadores (as) que têm contato direto com a população ou com objetos manipulados por ela.
  - Avaliar e fornecer outros tipos de proteção individuais (EPI) para os (as) trabalhadores (as), além dos já previstos nos programas de prevenção de riscos.
5. Providenciar treinamento imediato sobre o uso dos EPI de prevenção de riscos biológicos e distribuição de folheto explicativo com o passo a passo demonstrado por figuras.

# CENTRAIS APRESENTAM PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES E CONDIÇÕES MÍNIMAS DE SAÚDE E SEGURANÇA DOS (AS) TRABALHADORES (AS) EM ATIVIDADES ESSENCIAIS



6. Elaborar, com ampla divulgação para todos (as) trabalhadores (as) um plano contingência e ações de saúde e segurança do trabalho com ênfase no COVID-19.
7. Fornecer kit de álcool em gel 70%, sabão e papel toalha para cada trabalhador (a).
8. Providenciar a vacinação contra gripe para todos (as) os trabalhadores (as).
9. Garantir a testagem do coronavírus para todos (as) os trabalhadores (as) e o adequado suporte àqueles que apresentarem a Covid-19, com dispensa das atividades laborais, afastamento e tratamentos adequados.
10. Medir a temperatura de todos (as) os (as) trabalhadores (as) ao iniciarem a jornada de trabalho e aqueles (as) que apresentarem 37,3 °C ou mais, encaminhar para o serviço médico da empresa para o devido acompanhamento e/ou orientar para o isolamento residencial.
11. Realizar exames médicos, clínicos e complementares para todos (as) os (as) trabalhadores (as) com possibilidade de contágio do Covid-19.
12. Garantir que havendo de ocorrência de caso suspeito ou confirmado de coronavírus colocar de quarentena todos os demais trabalhadores (as) que tiveram contato ou utilizaram do mesmo transporte da empresa para ir e vir do trabalho.
13. Responsabilizar pela limpeza e higienização dos uniformes usados pelos (as) trabalhadores (as).
14. Manter a higienização permanente dos EPI's não descartáveis, tais como: aventais de PVC, botas e luvas de PVC, calçados de segurança, óculos de segurança e protetores faciais.
15. Redobrar a atenção em relação aos acidentes de trabalho e orientar os (as) supervisores (as) a interromper as atividades de trabalhadores (as) que apresentem sinais visíveis de desgaste, tensão, nervosismo ou stress e encaminhá-los para o local de atendimento específico de tratamento ou recuperação.
16. Emitir CAT para todos (as) os (as) trabalhadores (as) diretos e terceirizados com suspeita do COVID-19, com cópia para o sindicato profissional.
17. Garantir ao (à) trabalhador (a) o direito de recusa em cumprir atividades e/ou jornada presencial que o exponha a risco iminente ou aos seus familiares.
18. Diminuir o número de trabalhadores (as) expostos (as) com a redução das jornadas de trabalho, usando como alternativa a implantação de escala mínima de trabalho, ou rodízio e/ou trabalho home office.
19. Reduzir a jornada de trabalho com horários de entrada e saída alternativos, evitando, ao máximo, a circulação no transporte público em horários de pico.
20. Garantir o afastamento dos (as) trabalhadores (as) diretos e terceirizadas que estejam no grupo de risco do COVID-19, como grávidas, pessoas com mais de 60 anos ou que tenham doença crônica, mães e pais que tenham filhos de até 12 anos ou com deficiência, trabalhadores com guarda de idosos com mais de 80 anos ou com debilidades graves.
21. Afastar e garantir tratamento imediato a todos (as) os (as) trabalhadores (as) com gripes ou resfriados, inclusive fornecendo medicamentos quando recomendado.

# CENTRAIS APRESENTAM PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES E CONDIÇÕES MÍNIMAS DE SAÚDE E SEGURANÇA DOS (AS) TRABALHADORES (AS) EM ATIVIDADES ESSENCIAIS



22. Ampliar a licença-maternidade para as trabalhadoras que voltariam às suas atividades no período da quarentena.
23. Suspender o retorno dos (as) trabalhadores (as) afastados (as) por auxílio doença e ou acidentes de trabalho.
24. Garantir que os (as) trabalhadores (as) façam pausas recomendadas para suas atividades (sobretudo àquelas com esforços repetitivos, como no setor de alimentação, limpeza urbana/varrição etc.) e os exercícios físicos de alongamento.
25. Adotar medidas que garantam a distância mínima de um metro ou mais entre os (as) trabalhadores (as) e também em relação ao público em geral.
26. Fornecer alimentação para diminuir a exposição dos/as trabalhadores/as nas ruas.
27. Garantir que os (as) trabalhadores (as) façam pausas para alimentação em locais limpos, arejados, com pouco ruído, mantendo o distanciamento mínimo previsto.
28. Medir temperatura dos clientes antes dos mesmos entrarem em supermercados, farmácias, bancos, sacolões etc.
29. Fornecer álcool gel 70% e aparato básico de higienização para os clientes.
30. Limitar o número de pessoas dentro do estabelecimento.
31. Fazer faixas no chão para indicar distância entre as pessoas dentro do estabelecimento e na área externa de espera para atendimento (laboratório, banco, supermercado, farmácia etc).
32. Higienizar, constantemente, todos os equipamentos e materiais que os (as) clientes tenham contato (maçaneta, corrimão, cabine de elevador, carrinho de supermercado etc.).

## IV – PRÁTICAS QUANTO ÀS REFEIÇÕES

- Garantir para que os (as) trabalhadores (as) que preparam e servem as refeições utilizem máscara cirúrgica, luvas e mantenham rigorosa higiene das mãos.
- Proibir o compartilhamento de copos, pratos e talheres não higienizados, bem como qualquer outro utensílio de cozinha.
- Limpar e desinfetar as superfícies das mesas após cada utilização.
- Promover nos refeitórios maior espaçamento entre as pessoas na fila, orientando para que sejam evitadas conversas.
- Espaçar as mesas e cadeiras para aumentar as distâncias interpessoais.
- Aumentar o número de turnos em que as refeições são servidas, de modo a diminuir o número de pessoas no refeitório a cada momento.

## V – PRÁTICAS REFERENTES ÀS MÁSCARAS

- A máscara de proteção respiratória só deve ser utilizada quando indicado seu uso.

# CENTRAIS APRESENTAM PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES E CONDIÇÕES MÍNIMAS DE SAÚDE E SEGURANÇA DOS (AS) TRABALHADORES (AS) EM ATIVIDADES ESSENCIAIS



- O uso indiscriminado de máscara, quando não indicado tecnicamente, pode causar a escassez do material e criar uma falsa sensação de segurança, que pode levar a negligenciar outras medidas de prevenção como a prática de higiene das mãos.
- O uso incorreto da máscara pode prejudicar sua eficácia na redução de risco de transmissão. Sua forma de uso, manipulação e armazenamento devem seguir as recomendações do fabricante. Os trabalhadores devem ser orientados sobre o uso correto da máscara.
- A máscara nunca deve ser compartilhada entre trabalhadores.

## VI – ATENDIMENTO DOMICILIAR PARA PACIENTES COM SUSPEITA DE INFECÇÃO PELO NOVO CORONAVÍRUS (2019-NCOV ou COVID-19), QUE APRESENTAM SINTOMAS LEVES E MANEJO DE CONTATOS\*

Os pacientes e os membros da família devem ser instruídos sobre as medidas de higiene pessoal e de Prevenção e Controle de Infecções (PCI) básico e medidas de como cuidar do membro da família com suspeita de infecção da maneira mais segura possível e para evitar a propagação da infecção nos contatos da família. O paciente e a família devem receber apoio, educação e monitoramento contínuos. Eles devem seguir as seguintes recomendações:

1. Colocar o paciente em um quarto individual bem ventilado (ou seja, janela aberta e porta aberta).
2. Limitar o movimento do paciente e minimizar o espaço compartilhado. Garantir que os espaços compartilhados (por exemplo, cozinha, banheiro) sejam bem ventilados (por exemplo, mantenha as janelas abertas).
3. Os membros da família devem ficar em um quarto diferente ou, se isso não for possível, manter uma distância de pelo menos 1 m da pessoa doente (por exemplo, dormir em uma cama separada).
4. Limitar o número de cuidadores do paciente. Idealmente, designe uma pessoa com boa saúde, sem condições crônicas subjacentes ou condições imunocompromisso (stress, gestação etc.). Não se deve permitir visitas até que o paciente se recupere completamente de sinais e sintomas.
5. Realizar a higiene das mãos após qualquer tipo de contato com os pacientes ou seu ambiente imediato. A higiene das mãos também deve ser realizada antes e após a preparação dos alimentos, antes de comer, após o uso do banheiro e sempre que as mãos parecerem sujas. Se as mãos não estiverem visivelmente sujas, pode-se higienizar com álcool gel. Para mãos visivelmente sujas, execute a higiene das mãos com água e sabão.
6. Ao lavar as mãos com água e sabão, é recomendável o uso de toalhas de papel descartáveis para secar as mãos. Se não estiver disponível, use toalhas de pano limpas e substitua-as quando estiverem molhadas.
7. Para conter secreções respiratórias, deve ser fornecida uma máscara médica ao paciente (máscaras médicas são máscaras cirúrgicas ou de procedimento que são planas ou com pregas – algumas são como copos; eles são afixados na cabeça com tiras) e usada o máximo possível. Para indivíduos que não toleram uma máscara médica, ele deve aplicar rigorosamente a higiene respiratória, ou seja, cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com papel descartável. Descartar ou limpar adequadamente os materiais usados para cobrir a boca e o nariz após o uso (por exemplo, lave lençóis usando sabão ou detergente e água).



# CENTRAIS APRESENTAM PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES E CONDIÇÕES MÍNIMAS DE SAÚDE E SEGURANÇA DOS (AS) TRABALHADORES (AS) EM ATIVIDADES ESSENCIAIS



8. O cuidador deve usar uma máscara médica bem ajustada que cubra a boca e o nariz quando estiver na mesma sala que o paciente. As máscaras não devem ser tocadas ou manuseadas durante o uso. Se a máscara ficar molhada ou suja com secreções, ela deverá ser substituída imediatamente por uma nova, limpa e seca. Remova a máscara usando a técnica apropriada (ou seja, não toque na frente, mas remova o cordão por trás). Descarte a máscara imediatamente após o uso e realize a higiene das mãos.
9. Evitar o contato direto com fluidos corporais, principalmente secreções orais ou respiratórias e fezes. Use luvas e máscara descartáveis para fornecer cuidados orais ou respiratórios e ao manusear fezes, urina e resíduos. Realize a higiene das mãos antes e depois de remover as luvas e a máscara.
10. Não reutilizar máscaras ou luvas.
11. Usar roupa de cama e utensílios específicos para o paciente; esses itens devem ser limpos com água e sabão após o uso e podem ser reutilizados em vez de serem descartados.
12. Limpar e desinfetar diariamente as superfícies frequentemente tocadas dentro de toda a área de atendimento do paciente, como mesas de cabeceira, cama e outros móveis de quarto. Usar sabão ou detergente doméstico regular para uma primeira limpeza e depois, após o enxágue, deve ser aplicado desinfetante doméstico comum contendo hipoclorito de sódio a 0,5% (ou seja, 5.000 ppm equivalentes ou 1 parte de alvejante com 9 partes de água). A maioria das soluções sanitárias domésticas contém hipoclorito de sódio a 5%. Recomendações sobre como calcular a diluição de uma dada concentração de alvejante podem ser encontradas em < <https://www.cdc.gov/hai/prevent/resource-limited/environ-mental-cleaning.html> e <http://www.icanetwork.co.za/icanguideline2019/> >.
13. Limpar e desinfetar as superfícies do banheiro e vaso sanitário pelo menos uma vez ao dia. Primeiro devem ser usados sabão ou detergente doméstico regular para a limpeza e, depois de enxaguados, deve ser aplicado desinfetante doméstico comum contendo hipoclorito de sódio a 0,5%.
14. Limpar as roupas, roupas de cama, toalhas de banho e de mão do paciente etc., usando sabão em pó e água ou lave na máquina a 60-90 °C com detergente doméstico comum e secar bem. Coloque a roupa contaminada em um saco de roupa. Não sacuda a roupa suja e evite o contato direto da pele e da roupa com os materiais contaminados.
15. Deve-se usar luvas e roupas de proteção (por exemplo, aventais de plástico) ao limpar ou manusear superfícies, roupas ou roupas de cama sujos com fluidos corporais. Dependendo do contexto, luvas de trabalho ou de uso único podem ser usadas. Após o uso as luvas de trabalho devem ser lavadas com água e sabão e descontaminadas com hipoclorito de sódio a 0,5%. As luvas descartáveis (de nitrilo ou látex) devem ser descartadas após cada uso. Realizar a higiene das mãos antes e depois da remoção das luvas.
16. As luvas, máscaras e outros resíduos gerados durante os cuidados de saúde do paciente em casa devem ser colocados em uma lixeira com tampa no quarto do paciente antes de serem descartados como resíduos de infecção – a autoridade sanitária local deve adotar medidas para garantir que os resíduos sejam descartados em aterros sanitários e não em lixões não monitorados.
17. Evitar outros tipos de exposição a objetos contaminados do ambiente imediato do paciente (por exemplo, nenhum compartilhamento de escovas de dente, cigarros, utensílios de cozinha, pratos, bebidas, toalhas, panos ou roupas de cama).

# CENTRAIS APRESENTAM PROTOCOLO DE RECOMENDAÇÕES E CONDIÇÕES MÍNIMAS DE SAÚDE E SEGURANÇA DOS (AS) TRABALHADORES (AS) EM ATIVIDADES ESSENCIAIS



18. Quando um profissional de saúde presta assistência domiciliar, ele / ela deve realizar uma avaliação de risco para selecionar o equipamento de proteção individual (EPI) apropriado e seguir as recomendações para precauções de contato e contra gotículas.

## VI.1 - MANEJO DOS CONTATOS

Pessoas (incluindo cuidadores ou profissionais de saúde) expostas a indivíduos com suspeita de infecção pelo **2019-nCoV (COVID-19)** são consideradas contatos e devem ser aconselhados a monitorar sua saúde por 14 dias a partir do último dia de possível contato.

Um contato é uma pessoa em qualquer um dos seguintes:

- Exposição associada à assistência médica, incluindo atendimento direto a pacientes com nCoV, trabalho com profissionais de saúde infectados com nCoV, visita a pacientes ou permanência no mesmo ambiente próximo de um paciente com nCoV.
- Trabalhar juntos em estreita proximidade ou compartilhar o ambiente na mesma sala de aula com um paciente de 2019-nCoV.
- Viajar junto a um paciente com 2019-nCoV em qualquer tipo de transporte.
- Morar na mesma casa de um paciente com nCoV dentro de um período de 14 dias após o início dos sintomas do caso sob consideração.

\* **Fonte:** Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS) OPAS/BRA/nCov/20.006 (Orientação temporária, 04/02/2020), Acesso: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=atendimento-domiciliar-para-pacientes-com-suspeita-de-infeccao-pelo-novo-coronavirus-2019-ncov-que-apresentam-sintomas-leves-e-manejo-de-contatos&Itemid=965](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&slug=atendimento-domiciliar-para-pacientes-com-suspeita-de-infeccao-pelo-novo-coronavirus-2019-ncov-que-apresentam-sintomas-leves-e-manejo-de-contatos&Itemid=965)