**Universidade de Brasília – UnB**
**Decanato de Gestão de Pessoas – DGP**
**Diretoria de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho – DSQVT**

# Recomendações de saúde e segurança do trabalho a serem implementadas no âmbito da Universidade de Brasília para o enfrentamento da COVID-19

Contribuição da Diretoria de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho do Decanato de Gestão de Pessoas ao Comitê Gestor do Plano de Contingência em Saúde da Covid-19 da UnB no desenvolvimento de mecanismos para o combate aos efeitos do novo Coronavírus no ambiente de trabalho.

**Elaborado por:**

**Diretoria de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho – DGP/DSQVT**
**Coordenadoria de Engenharia de Segurança do Trabalho – DGP/DSQVT/CEST**
**Coordenadoria de Saúde Ocupacional – DGP/DSQVT/CSO**

**Brasília, maio de 2020**

| CONTROLE DE REVISÕES | | Pág.: 1/1 |
|---|---|---|
| **REVISÃO** | **REVISÃO** | **DATA** |
| **00** | **Elaboração da versão inicial** | **07/05/2020** |

## FICHA TÉCNICA

**Thiago Antônio de Mello**
Diretor de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho

**Daniel Nascimento Marques**
Coordenador de Engenharia de Segurança do Trabalho

**Everaldo José da Silva**
Coordenador de Saúde Ocupacional

**André Luiz Marinho Maia**
**Cláudia Ferreira Santos**
**Dellano Dias de Paula**
**Diego Medina Bueno**
**Djan Franco Souza Ferreira**
**Joelma de Jesus de Andrade**
**Kelvison Vieira da Rocha**
**Lucas Costa Amorim**
**Rafael Romualdo dos Reis**
**Tarcílio Severino Dias**
Coordeadoria de Engenharia de Segurança do Trabalho

**Lázara Maria da Silva**
**Mônica Maria Lebedeff Rocha**
**Pollyanna Salles Rodrigues**
**Renata Valero Barbosa Franco**
Coordenadoria de Saúde Ocupacional

# SUMÁRIO

1. INSTRUMENTOS E AÇÕES DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO DO MEIO AMBIENTE DE TRABALHO, DE ORDEM GERAL E ADMINISTRATIVAS ..... 5
2. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO COLETIVA – EPC ..... 6
3. MEDIDAS PREVENTIVAS DE ORDEM ADMINISTRATIVA E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO ..... 7
4. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL ..... 7
5. AGLOMERAÇÃO DE PESSOAS EM AMBIENTES ..... 8
6. VENTILAÇÃO DE AMBIENTES ..... 9
7. SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA ..... 11
8. RECOMENDAÇÕES PARA LIMPEZA DE AMBIENTES ..... 14
9. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS ..... 16
10. UTILIZAÇÃO DE ÁLCOOL EM GEL ..... 18
11. UTILIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL ..... 19
12. RECOMENDAÇÕES GERAIS ..... 23
13. REFERÊNCIAS ..... 24

## 1. INSTRUMENTOS E AÇÕES DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO DO MEIO AMBIENTE DE TRABALHO, DE ORDEM GERAL E ADMINISTRATIVAS

A observância das normas de saúde e segurança do trabalho é medida que se impõe diante do cenário atual de proliferação da COVID-19.

O referido agente biológico se propaga através dos perdigotos, que são gotículas de saliva contaminadas que são impelidas, geralmente através de um espirro, e que acabam por ser depositadas na conjuntiva, mucosa nasal, boca ou pele íntegra, produzindo colonização, podendo ser gerados ainda através da fala, tosse.

Além disso, ao tossir ou espirrar, o doente pode contaminar objetos. Uma pessoa sadia, ao tocar um objeto contaminado e levar a mão à boca, nariz ou olhos, sem antes higienizá-las, pode também se contaminar.

Cumpre ressaltar que em relação ao COVID-19, as vias de transmissão e de entrada, transmissibilidade, patogenicidade, virulência e persistência no ambiente são conhecidas.

Nesse contexto, detectada a probabilidade de ocorrência agravos à saúde dos trabalhadores, corroborado com os registros de graves adoecimentos por esse agente infeccioso, com casos fatais, impõe-se a concretização das ações de reconhecimento, avaliação e controle, no âmbito da Universidade de Brasília – UnB.

Assim, com objetivo de evitar a contaminação dos trabalhadores e da comunidade acadêmica, com a consequente proliferação em massa do vírus, é indispensável, a adoção das medidas necessárias e suficientes para a eliminação, minimização ou o controle do agente patogênico em referência, estabelecendo uma hierarquia, um grau de prioridade, no elenco de medidas para tal desígnio, conforme nos ensina a Norma Regulamentadora n. 09 da Secretaria do Trabalho, da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, do Ministério da Economia.

> "9.3.5.4. Quando comprovado pelo empregador ou instituição, a inviabilidade técnica da adoção de medidas de proteção coletiva ou quando estas não forem suficientes ou encontrarem-se em fase de estudo, planejamento ou implantação ou ainda em caráter complementar ou emergencial, deverão ser adotadas outras medidas obedecendo-se à seguinte hierarquia: **a) medidas de caráter**

**administrativo ou de organização do trabalho; b) utilização de Equipamento de Proteção Individual - EPI"**

Verifica-se a indicação prioritária das medidas de proteção coletiva, inclusive como metodologia básica de controle do referido agente biológico, eis que a proteção do trabalhador carece de um conjunto integrado de ações, de naturezas múltiplas.

Nesse aspecto, incluem-se desde medidas coletivas, treinamentos, reciclagens, capacitações, estudo e sistematização dos adoecimentos e agravos à saúde, até medidas administrativas, de organização de trabalho e proteção individual (conjunto esse consubstanciado num plano de ações efetivamente implantado, periodicamente avaliado e aperfeiçoado).

## 2. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO COLETIVA – EPC

Pensando em meios de prevenção e combate ao COVID-19, no âmbito da Universidade de Brasília, os Equipamentos de Proteção Coletiva - EPC, são ótimos aliados, uma vez que EPC é todo equipamento de uso coletivo destinado a evitar acidentes e o aparecimento de doenças.

Como o próprio nome sugere, esses equipamentos dizem respeito ao coletivo, devendo proteger todos os trabalhadores expostos a risco de contaminação em determinado ambiente.

Como exemplo podemos citar o uso de anteparo físico entre as estações de trabalho e nos balcões de atendimento ao público, sistema de climatização artificial do ar devido a sua ligação com a ventilação dos locais de trabalho e lavatórios para higienização das mãos, dispenser de sabão líquido ou alcool em gel 70%, toalhas descartáveis para secagem das mãos e lixeira com tampa de acionamento por pedal.

Nesse aspecto, os equipamentos de proteção coletiva exercem papel fundamental na prevenção do adoecimento do trabalhador e devem sempre ser utilizados em caráter prioritário devido o seu maior alcance em níveis de proteção do meio ambiente de trabalho.

## 3. MEDIDAS PREVENTIVAS DE ORDEM ADMINISTRATIVA E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

No combate a contaminação e proliferação do COVID-19, é indispensável a adoção de medidas administrativas de organização do trabalho, tais como o controle de acesso a fim de evitar aglomerações, mudanças nas rotinas e jornadas de trabalho presencial, higienização periódica do ambiente laboral, distanciamento entre os postos de trabalho, higienização das mãos com sabonete líquido ou alcool em gel 70%, com secagem em papel toalha descartável.

Ressalta-se ainda a importância de treinamentos periódicos com objetivo de introduzir as referidas ações de prevenção nas rotinas de trabalho, bem como no cotidiano da comunidade acadêmica, alcançando com isso um comportamento preventivo padrão, gerando cultura de prevenção e segurança no âmbito da Universidade de Brasília.

O referido treinamento deve contemplar as medidas de controle que minimizem a exposição ao COVID-19, normas e procedimentos de higiene, utilização de equipamentos de proteção coletiva, individual e vestimentas de trabalho e medidas a serem adotadas pelos trabalhadores no caso de ocorrência de suspeita ou efetiva contaminação.

## 4. EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Conforme a Norma Regulamentadora n. 06, da Secretaria do Trabalho, da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, do Ministério da Economia, para os fins de aplicação, considera-se Equipamento de Proteção Individual - EPI, todo dispositivo ou produto, de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho.

A par disso, considerando os meios de propagação da COVID-19, urge a necessidade de utilização de equipamento de proteção individual, em especial, máscaras, óculos e luvas de proteção, tudo com a finalidade de conferir proteção das vias aéras superiores e evitar o contato do agente infeccioso com as mucosas e conjuntivas do trabalhador.

É importante ressaltar que a referida norma determina que o empregador é obrigado a fornecer aos empregados, gratuitamente, equipamento de proteção individual adequado ao risco e em perfeito estado de conservação e funcionamento, sempre que as medidas de prevenção de gerenciamento, proteção coletiva, não ofereçam completa proteção contra os riscos de acidentes e danos à saúde dos

empregados. É dever do empregado utilizar corretamente o EPI fornecido, além de promover sua guarda e manutenção.

Além do mais, é indispensável a realização de treinamento e fiscalização quanto ao uso efetivo do EPI por parte dos trabalhadores, pois a adoção dessas medidas as conduz efetivamente à diminuição ou eliminação da nocividade do COVID-19 no ambiente de trabalho.

Portanto, percebe-se que o intuito da redução dos riscos inerentes ao trabalho através da adoção de medidas preventivas de saúde e segurança, é evitar a ocorrência de dano à saúde do trabalhador, para que este possa laborar em um ambiente ecologicamente equilibrado, que respeite a sua integridade física e mental e por consequência a dignidade humana.

## 5. AGLOMERAÇÃO DE PESSOAS EM AMBIENTES

Em virtude da epidemia causada pela propagação da COVID-19, diversos órgãos técnicos e autoridades sanitárias, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), a *U.S Department of Labor Occupational Safety and Health Administration* (OSHA), o Ministério da Saúde (MS) e a Secretaria de Trabalho do Ministério da Economia (ME), expediram orientações no sentido de evitar a aglomeração de pessoas em locais públicos e privados, como forma de reduzir a disseminação dessa doença.

Tendo em vista essas orientações expedidas pelos órgãos técnicos, notadamente aquelas voltadas à preparação dos ambientes de trabalho no contexto da pandemia, seguem recomendações gerais para os diversos ambientes da UnB:

- Evitar aglomerações em qualquer ambiente da instituição, observando a necessidade de **manter uma distância de 1,5m entre as pessoas**, não devendo haver concentração de pessoas que desrespeite um distanciamento mínimo de 1,0m entre elas;
- Planejar novos postos de trabalho e ajustar os já existentes, observando o distanciamento recomendado de 1,5m;
- Manter distância segura entre os estudantes, servidores e demais membros da comunidade universitária, considerando as orientações do Ministério da Saúde e as características dos ambientes de trabalho e demais espaços da instituição;

- Emitir e estimular/incentivar comunicações sobre evitar contatos muito próximos, como abraços, beijos e apertos de mão;
- Adotar medidas para diminuir a intensidade e a duração do contato pessoal entre trabalhadores e entre esses e o público externo;
- Priorizar agendamentos de horários para evitar a aglomeração e para distribuir o fluxo de pessoas;
- Estimular a realização de reuniões virtuais, mesmo no ambiente da instituição;
- Priorizar medidas para distribuir a força de trabalho ao longo do dia, evitando concentrá-la em um turno apenas;
- Instalar barreiras físicas em locais onde há atendimento ao público, a fim de evitar a exposição dos servidores que realizam o atendimento, por meio de cortinas plásticas e janelas de *drive-trough* (através do carro).

## 6. VENTILAÇÃO DE AMBIENTES

Em virtude da pandemia causada pela propagação do vírus SARS-COV-2, novo Coronavírus, e sabendo da forma de contaminação que se dá basicamente por contato do agente biológico com mucosas e/ou por vias aéreas, a ventilação nos ambientes laborais da UnB é tema de extrema importância para se evitar a proliferação do agente contaminante.

É de conhecimento que o tema é complexo e possui muitas variáveis que devem ser levadas em consideração para cada tipo de ambiente, tais como: layout físico, tipos de ventilação natural e artificial, população fixa e flutuante, medições quantitativas, avaliações qualitativas, etc.

Sem desprezar as considerações realizadas, seguem recomendações gerais para os diversos ambientes da UnB:

- Priorizar sempre a ventilação natural;
- Desenvolver atividades nos setores de trabalho com o maior número de janelas, portas e aberturas, totalmente abertas, a fim de favorecer as trocas de ar no ambiente;
- A utilização de equipamentos condicionadores de ar é recomendável desde que se evite a recirculação do ar e sejam atendidos os critérios de projeto, utilização e manutenção previstos em normas vigentes e orientações do fabricante, tais como: monitoramento da qualidade do ar, umidade e temperatura, substituição de filtros, dimensionamento dos filtros, capacidade do elemento filtrante, higienização semanal de componentes e verificação se o projeto de instalação do equipamento considerou a troca efetiva de ar no ambiente. **Caso esses critérios não sejam observados ou por qualquer**

**motivo não possam ser avaliados, não se recomenda a utilização de ar condicionado no ambiente;**

- Para ambientes climatizados, a seleção da faixa recomendável de operação depende da finalidade e do local da instalação. Entretanto, genericamente, a faixa recomendável de operação nas condições internas para verão, deverá variar de 23°C a 26°C, enquanto que em condições internas para inverno, a faixa recomendável de operação deverá variar de 20°C a 22°C;
- Como aporte na ventilação dos ambientes, os ventiladores sejam fixos ou portáteis podem ser utilizados. No entanto, não são recomendados para ambientes onde haja a presença de colaboradores que possuam sintomas gripais, problemas respiratórios ou alergia à poeira;
- Para auxiliar no conforto térmico e circulação do ar, poderão ser utilizados climatizadores, sejam fixos ou portáteis, desde que seja realizada diariamente sua higienização e substituição da água acondicionada em seus recipientes;
- Não se recomendada a execução de atividades em ambientes muito quentes e/ou com deficiência de ventilação, conforme consignado em norma vigente que trata de ergonomia;
- Deverão sempre ser respeitadas as recomendações quanto ao distanciamento entre pessoas em ambientes internos e externos, bem como situações de aglomeração de pessoas.

**Orientações técnicas para projetos de climatização**

Como Padrões Referenciais de Qualidade do Ar Interior em ambientes climatizados de uso público e coletivo, os projetos deverão considerar uma Taxa de Renovação do Ar, no mínimo, de 27 m³/hora/pessoa, exceto no caso específico de ambientes com alta rotatividade de pessoas. Nestes casos, a Taxa de Renovação do Ar mínima será de 17 m³/hora/pessoa, não sendo admitido em qualquer situação que os ambientes possuam uma concentração de dióxido de carbono ($CO_2$), maior ou igual a 1000 ppm, como indicador de renovação de ar externo, recomendado para conforto e bem-estar.

## 7. SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA

A sinalização de segurança nos locais de trabalho visa advertir e orientar os trabalhadores e usuários em geral sobre os riscos presentes, alertando rapidamente a objetos e situações que afetam a segurança e a saúde, obtendo uma rápida compreensão de uma mensagem específica.

Essas sinalizações são regulamentadas pela Norma Regulamentadora n. 26, da Secretaria do Trabalho, da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, do Ministério da Economia. Segundo ela, devem ser utilizadas determinadas cores e símbolos para cada tipo de sinalização em ambientes que possam oferecer riscos.

As normas técnicas ABNT NBR 7195/2018 (cores para segurança) e ABNT NBR 3864-1/2013 (Símbolos gráficos) são utilizadas como complemento da NR 26 em relação à sinalização. Essas normas dispõem sobre as cores e sinais que devem ser utilizados para as sinalizações de segurança.

Recomendamos, conforme as normas técnicas oficiais citadas acima e órgãos competentes em matéria de saúde, a utilização de placas de sinalização de segurança em locais estratégicos para advertir e orientar a comunidade universitária quanto às medidas de prevenção da COVID-19. Seguem modelos de placas de sinalização com as suas orientações de uso:

**Figura 1:** Modelo de sinalização

**Figura 2:** Modelo de sinalização

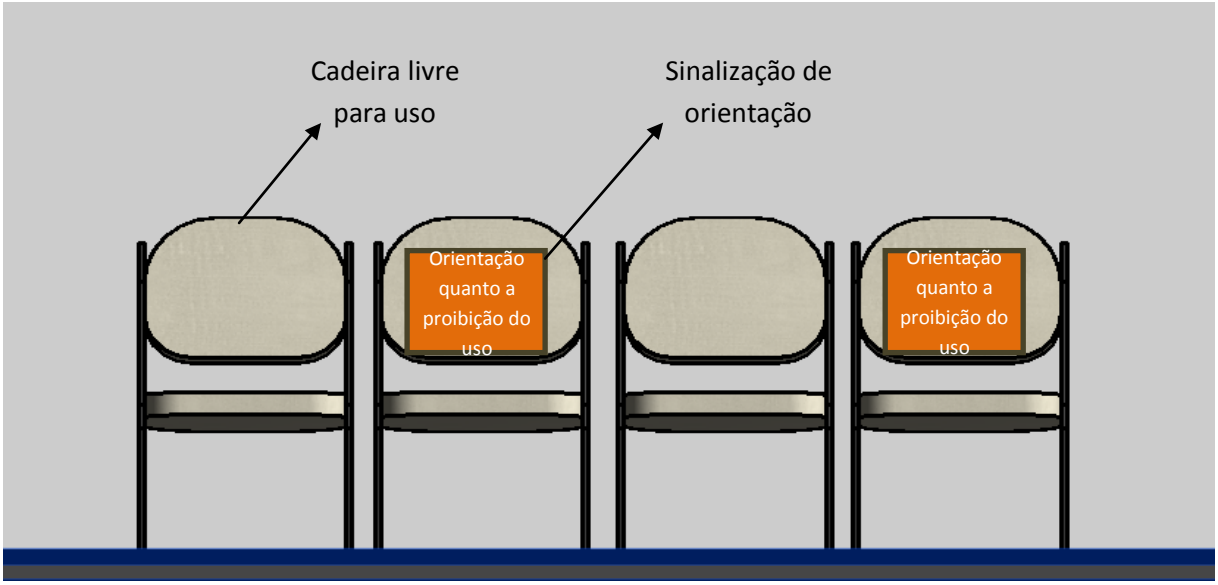
**Figura 3:** Modelo de sinalização

**Figura 4:** Modelo de sinalização

Fonte: figuras retiradas do site Google.

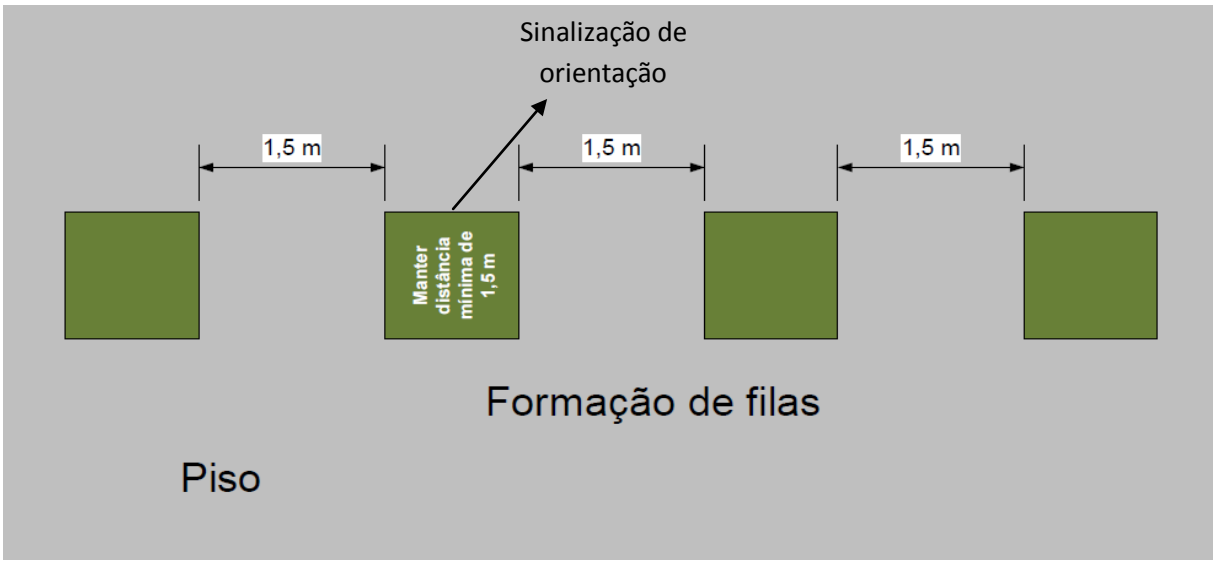
Ainda, recomendamos a sinalização de assentos e pisos em locais onde possa haver aglomeração de pessoas e quebra do distanciamento mínimo recomendado. Observando essa regra do distanciamento, que define a distância mínima de um metro e meio (1,5m) de uma pessoa para outra ou de um posto de trabalho para outro, será necessária a sinalização de proibição em assentos e locais onde tenha formação de filas. Essas sinalizações estão melhor detalhadas nas figuras 5 e 6 abaixo:

**Figura 05:** Sinalização dos assentos




Fonte: Próprio autor

**Figura 06:** Sinalização de piso




Fonte: Próprio autor

A utilização de cartazes informativos complementa a sinalização de segurança. Esses cartazes devem ser colocados em pontos de maior circulação de pessoas a fim de orientar a comunidade universitária quanto aos procedimentos mínimos de prevenção relacionados ao vírus SARS-COV-2. Seguem abaixo alguns modelos:

**Figura 07:** Cartaz informativo

**Figura 08:** Cartaz informativo

**Figura 09:** Cartaz informativo

**Figura 10:** Cartaz informativo

Fonte: site da Fiocruz

## 8. RECOMENDAÇÕES PARA LIMPEZA DE AMBIENTES

- Utilizar óculos, gorro/touca, luvas, avental e calçado impermeável para todas as tarefas do processo de limpeza e desinfecção, incluindo o manuseio de lixo, além disso, recomenda-se a utilização da máscara N-95, pois o processo de limpeza poderá gerar aerodispersóides;
- Atenção especial às mesas, maçanetas, interruptores de luz, telefones, teclados, dispositivo de descarga de banheiros, barras de apoio, trilhos, pia e torneira, pois são pontos críticos dos setores;
- A limpeza dos pontos críticos deverá ser realizada no mínimo 3 vezes ao dia com solução desinfectante aprovada pela ANVISA;
- Equipamentos de Proteção Individual (EPI) adicionais podem ser necessários com base nos produtos de limpeza / desinfectantes utilizados;
- Os EPI não devem ser compartilhados e quando não descartáveis, devem ser higienizados e guardados para posterior utilização;

- Limpar a área ou o item com água e sabão ou outro detergente, se estiver sujo. Em seguida, use desinfetante, soluções alcoólicas com pelo menos 70% de álcool, aprovado pela ANVISA e seguindo as orientações do fabricante;
- Em aparelhos eletrônicos, use lenços ou sprays à base de álcool que contenham pelo menos 70% de álcool e seque bem a superfície para evitar acúmulo de líquidos;
- Para superfícies que permita a lavagem, como piso, tapetes e cortinas, remova a contaminação visível, se presente, lave-os de acordo com as instruções do fabricante, e depois os seque completamente;
- Recomenda-se que a limpeza seja realizada no início e no final da jornada de trabalho, para não dispensar aerosóis em servidores não paramentados; se necessárias limpezas durante o dia, poderão ser realizadas, devendo o local estar desocupado;
- Após a limpeza, recomenda-se deixar o ambiente ventilado por alguns minutos;
- A limpeza de áreas externas, geralmente requer procedimento de rotina normal, mas não exige desinfecção. Deverão ser realizadas no mínimo 2 vezes ao longo do dia;
- As calçadas e estradas não devem ser desinfetadas, a propagação do COVID-19 nessas superfícies é muito baixa e a desinfecção não é eficaz;
- Sempre que possível, designar a mesma equipe de trabalhadores para realizar os procedimentos de limpeza no setor;
- Após a atividade de limpeza, os EPI devem ser removidos com cuidado para evitar a contaminação do usuário e da área circundante. A desparamentação deverá seguir a ordem: avental, luvas, gorro/touca, óculos e máscara;
- Os elevadores deverão ser limpos e higienizados no mínimo três vezes ao dia e deverão ser usados por no máximo 4 pessoas simultaneamente, sendo recomendado o uso de máscaras;
- O ar condicionado deverá ser limpo uma vez por semana, se possível, para evitar acúmulo de substâncias em seu interior;
- Ao final da jornada de trabalho, a equipe de limpeza deverá higienizar e desinfectar todos os seus objetos de trabalho e armazená-los de maneira adequada.

Pesquisas iniciais mostram que o novo Coronavírus pode sobreviver no ar por até 3 horas, em superfícies de cobre por aproximadamente 4 horas, por um dia no papelão e até três dias no plástico e no aço inoxidável. Estes são dados preliminares.

Superfícies lisas e não porosas são mais eficazes no transporte de vírus em geral. Dinheiro e tecidos, por serem porosos, impedem que o vírus sobreviva por muito tempo.

**Figura 11**: Estimativa de sobrevida do novo Coronavírus em superfícies.

Fonte: CDC.

## 9. HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

- **Lave as mãos frequentemente** com água e sabão;
- Siga o passo a passo de higienização das mãos:

1. Retirar anéis, pulseiras e relógio;
2. Abrir a torneira e molhar as mãos sem encostar-se à pia;
3. Colocar nas mãos aproximadamente 3 a 5 mL de sabão, suficiente para cobrir toda a superfície das mãos. O sabão deve ser, de preferência, líquido e hipoalergênico;
4. Ensaboar as mãos friccionando-as por aproximadamente 20 segundos;
5. Friccionar a palma, o dorso das mãos com movimentos circulares, espaços interdigitais, articulações, polegar e extremidades dos dedos (o uso de escovas deverá ser feito com atenção);
6. Os antebraços devem ser lavados cuidadosamente, também por 20 segundos;
7. Enxaguar as mãos e antebraços em água corrente abundante, retirando totalmente o resíduo do sabão;

8. Enxugar as mãos com papel toalha;
9. Fechar a torneira acionando o pedal, com o cotovelo ou utilizar o papel toalha; ou ainda, sem nenhum toque, se a torneira for fotoelétrica. Evitar usar as mãos.

- Recomenda-se higienizar as mãos, minimamente:

- Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar (recomenda-se utilizar lenço de papel descartável para higiene nasal, com descarte imediato do material após o uso);

- Depois de usar o banheiro;

- Antes de comer ou preparar comida;

- Após contato com animais ou pessoas doentes.

- Nos setores de trabalho deve-se disponibilizar material com o objetivo de orientar sobre as medidas de higiene respiratória/etiqueta da tosse: se tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca com cotovelo flexionado ou lenço de papel;
- Desinfetante para as mãos: se sabão e água não estiverem disponíveis e as mãos não estiverem visivelmente sujas, um desinfectante para as mãos à base de álcool que contenha pelo menos 70% de álcool pode ser usado. No entanto, se as mãos estiverem visivelmente sujas, sempre lave com água e sabão;
- Recomenda-se que a cada cinco vezes utilizando o álcool em gel, realize-se uma lavagem com água e sabão;
- As torneiras acionadas por pedais são as mais indicadas, caso contrário, aquelas que exigem acionamento manual devem também ser higienizadas como procedimento realizado em superfícies.

## 10. UTILIZAÇÃO DE ÁLCOOL EM GEL

**Figura 12**: Estimativa de sobrevida do novo Coronavírus.

Fonte: Ministério da Saúde

- O álcool em gel deve ser disponibilizado em lugar visível e de fácil acesso. Recomenda-se próximo a pontos críticos como, telefones, corredores, salas de reuniões e próximo à balcões de atendimento;

- Recomendam-se dispensadores de parede que devem ser de fácil manuseio e sempre inspecionados para fins de reposição;
- Para os dispensadores de parede, devem ser utilizados refis em embalagens descartáveis;
- O álcool em gel deverá ser colocado em quantidade suficiente para preencher a palma da mão em forma de concha;
- Na falta do álcool em gel, pode-se usar também o álcool em espuma, ambos, tem a mesma eficácia e são utilizados para os mesmos procedimentos;
- Todo produto deverá ser regularizado junto à ANVISA;
- Em laboratórios com substâncias voláteis e locais com fontes de ignição, recomenda-se instalar o álcool a uma distância segura desses produtos;
- Lixo ou resíduos devem ser tratados conforme as boas práticas de gerenciamento dos resíduos.

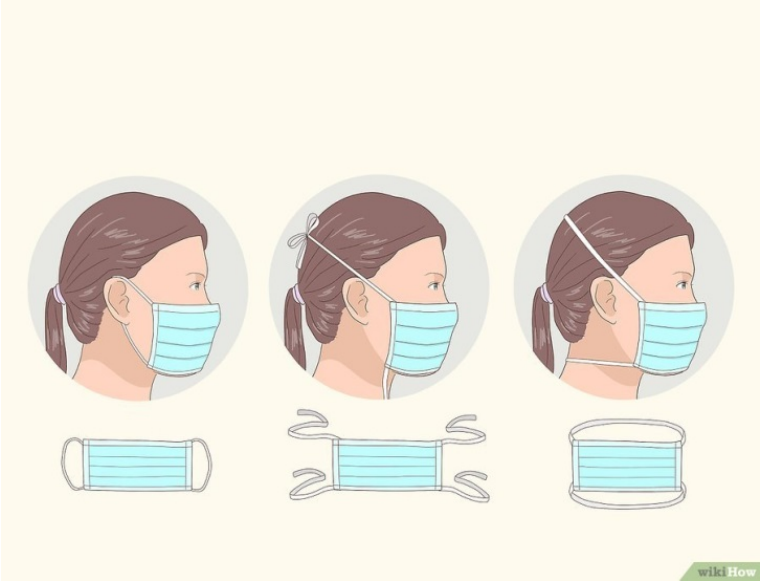
## 11. UTILIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

**Máscaras descartáveis:**

- Devem ser trocadas sempre que ficarem umedecidas, danificadas ou conforme recomendação do fabricante. Pesquisas apontam para a troca destes dispositivos após 2-4 horas de uso, quando ainda não há perda da capacidade de filtração. Após este tempo, a máscara diminui sua capacidade de barreira microbiana;
- Devem proteger o nariz até abaixo do queixo;
- Antes de colocar o equipamento remova todos os adornos e realize a higiene das mãos;
- Não devem ficar penduradas ao pescoço;
- Como colocar, usar, tirar e descartar uma máscara:

    1. Uso é individual, não devendo ser compartilhada entre familiares, amigos e outros;
    2. Antes de tocar na máscara, limpe as mãos com um higienizador à base de álcool ou água e sabão;
    3. Pegue a máscara e verifique se está danificada;
    4. Oriente qual é o lado superior (onde está a tira de metal) da máscara para que ela se adapte ao formato do seu nariz;
    5. Puxe a parte inferior da máscara para que ela cubra sua boca e seu queixo;

6. Assegure-se que o lado correto da máscara está voltado para fora (o lado colorido quando for o caso);
7. Coloque a máscara no seu rosto. Aperte a tira de metal ou a borda rígida;
8. Após o uso, retire a máscara; remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara;
9. Descarte a máscara em uma lixeira fechada imediatamente após o uso;
10. As máscaras descartáveis podem vir tanto com tiras laterais como com elásticos laterais, estas últimas, tornam-se mais simples, colocando os elásticos nas orelhas;
11. Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara - use um higienizador de mãos à base de álcool ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.




**<u>Máscaras de tecido:</u>**

O uso de máscaras pela população em geral é recomendação dos órgãos de saúde brasileiros para evitar ou reduzir a transmissão e o contágio com o novo coronavírus (Covid-19).

Recomendações quanto ao seu uso:

- Para colocação, seguir os mesmos procedimentos das descartáveis;
- Não há tempo definido para permanecer usando, porém, ao apresentar umidade devido à respiração e a fala, devem ser trocadas;
- Para sua higienização, recomenda-se a imersão em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos correspondendo a duas

colheres de chá de água sanitária em meio litro de água. Após enxaguar, lavar com água e sabão, secar e passar a ferro, acondicionando em saco plástico em seguida;

- Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão;
- **A prática do seu uso deve ser necessáriamente combinada às medidas de distanciamento social, etiqueta respiratória e higienização das mãos.**

**Óculos de proteção:**

Com apresentação em vários modelos, usados por profissionais que trabalham em laboratórios, hospitais, centros de saúde com exposição a respingos e aerodispersóides. Deve ser higienizado com água e sabão ou álcool gel e acondicionado em saco plástico após seu uso.

**Viseira:**

Usada comumente por trabalhadores da saúde, tem a finalidade de proteger a face de uma forma mais ampla, contra respingos e aerodispersóides, podendo ser utilizada também com os óculos de proteção, não dispensando o uso da máscara. A higienização segue o mesmo exemplo dos óculos de proteção.

**Luvas descartáveis:**

De uso único, geralmente utilizadas para manipulação de material de risco e procedimentos diversos por profissionais da área de saúde e profissionais de limpeza. Ressalta-se que seu uso não dispensa a higienização das mãos após os procedimentos. Em hospitais e laboratórios devem ser descartadas em lixo infectante.

## 12. RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Estimular, sempre que possível, reuniões em ambientes virtuais e atendimentos por meio telefônico ou comunicações virtuais;
- Disponibilizar informações sobre higiene das mãos em banheiros, recepções, salas de atendimento e nos setores administrativos;
- Emitir comunicações sobre evitar abraços, beijos, apertos de mão, e manter distância de pelo menos 1,5 metro entre os trabalhadores;
- Evitar o uso concomitante de pessoas nos elevadores;
- Distanciar as cadeiras e mesas nas salas de aula a 90 (noventa) centímetros das paredes e janelas, para favorecer a circulação do ar;
- Evitar o compartilhamento de xícaras, copos, materiais de escritório;
- Organizar estações de trabalho, promovendo distanciamento de pessoas de no mínimo 1,5 metro. Se não for possível, recomenda-se realizar tele trabalho ou flexibilizar turnos de trabalho;
- Orientar aos servidores que deverão informar se estiverem com algum sintoma gripal, incentivando seguir orientações médicas e permanecer em casa;
- Limitar a entrada de pessoas estranhas aos ambientes;
- Instalar barreiras físicas, como plástico transparente ou acrílico, em locais de atendimento ao público;
- Priorizar lixeiras com acionamento via pedal para evitar o contato;
- Disponibilizar toalhas descartáveis nos banheiros;
- Os microfones deverão possuir uma capa protetora que possa ser desinfectada;
- Uso de ventiladores: devem ser utilizados com cautela ou restringidos sob o risco de disseminação de micropartículas suspensas no ar;
- Nos Centros Acadêmicos: não promover aglomerações, manter o distanciamento dos usuários, utilizar máscaras e disponibilizar álcool em gel;
- Bebedouros e filtros: por serem equipamentos bastante utilizados, a higienização das mãos é indispensável após seu uso;
- Recomenda-se a mensuração de temperatura corporal onde há grande fluxo de pessoas (por exemplo: ICC, Bibliotecas, Restaurantes Universitários).

## 13. REFERÊNCIAS

ABNT NBR 13971:2014 - “Sistemas de refrigeração, condicionamento de ar, ventilação e aquecimento — Manutenção programada”.

ABNT NBR 7256:2005 – “Tratamento de ar em estabelecimentos assistenciais de saúde (EAS) – Requisitos para projeto e execução das instalações”.

BRASIL. Portaria n.º 3.214 de 08 de junho de 1978. Aprova as Normas Regulamentadoras – NR – do Capítulo V, Título II, da Consolidação das Leis do Trabalho, relativas a Segurança e Medicina do Trabalho. Brasília, 1978. Disponível em: < http://trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/nr-06-atualizada-2018.pdf>. Acesso em: 29 abril. 2020.

BRASIL. Portaria n.º 3.214 de 08 de junho de 1978. Aprova as Normas Regulamentadoras – NR – do Capítulo V, Título II, da Consolidação das Leis do Trabalho, relativas a Segurança e Medicina do Trabalho. Brasília, 1978. Disponível em: < https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-09-atualizada-2019.pdf>. Acesso em: 29 abril. 2020.

BRASIL. Portaria n.º 3.214 de 08 de junho de 1978. Aprova as Normas Regulamentadoras – NR – do Capítulo V, Título II, da Consolidação das Leis do Trabalho, relativas a Segurança e Medicina do Trabalho. Brasília, 1978. Disponível em: <http://trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/NR32.pdf>. Acesso em: 29 abril. 2020.

Cartazes informativos: Disponível em https://portal.fiocruz.br/coronavirus/material-para-download

Cartilha De Orientação para empresas e Indústrias – Prevenção do Coronavírus. SESI – Editado por: Dr. Ronaldo Ruaro, médico do trabalho e Aline Gomides, enfermeira do trabalho, em 30 de março de 2020.

CDC. Centers for Disease Control and Prevention. Limpeza e desinfecção de sua instalação. 2020. Disponível em: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html> Acesso em 27 abr. 2020.

Critérios sugeridos para projetos gerais de ventilação de ambientes – Tabela de Taxa de Renovação de Ar por Ambientes. (ASHRAE – American Society of Heating Refrigerating and Air Conditioning Engineering, Guide an Data Book).

GREENHALGH, Trish et al. What is the efficacy of standard face masks compared to respirator masks in preventing COVID-type respiratory illnesses in primary care staff? CBME, University of Oxford. 2020. Disponível em:< https://www.cebm.net/covid-19/what-is-the-efficacy-of-standard-face-masks-compared-to-respirator-masks-in-preventing-covid-type-respiratory-illnesses-in-primary-care-staff/ > Acesso em 27 abr. 2020.

JEFFERSON, Tom et al. Intervenções físicas para interromper ou reduzir a propagação de vírus respiratórios. Cochrane Database of Systematic Reviews.

2011(7). Disponível em:< DOI: 10.1002 / 14651858.CD006207.pub4.> Acesso em 27 abr. 2020.

ME – Ministério da Economia (2020). OFÍCIO CIRCULAR SEI nº 1088/2020/ME - Orientações gerais aos trabalhadores e empregadores em razão da Pandemia da covid-19.

Modelos de placa de sinalização: Disponível em https://www.google.com/

MS - Ministério da Saúde (2020). Protocolo de Manejo Clínico para o Novo COVID-19 (2019-nCoV).

NBR 14679:2012 - "Sistemas de condicionamento de ar e ventilação — Execução de serviços de higienização".

NBR 15848:2010 - "Sistemas de ar condicionado e ventilação – Procedimentos e requisitos relativos às atividades de construção, reformas, operação e manutenção das instalações que afetam a qualidade do ar interior (QAI)".

NBR 16101:2012 – "Filtros para partículas em suspensão no ar — Determinação da eficiência para filtros grossos, médios e finos".

NBR 16401:2008 – "Instalações de ar condicionado – Sistemas centrais e unitários".

NBR 6401 - Instalações Centrais de Ar Condicionado para Conforto - Parâmetros Básicos de Projeto da ABNT.

Norma Regulamentadora n. 17 do ME, item 17.5.2, alínea b, c e d..

Norma Regulamentadora n. 26 do ME, itens 26.1.1, 26.1.2, 26.1.3 e 26.1.4.;

Norma técnica ABNT NBR 7195/2018 – Cores para segurança;

Norma técnica ABNT NBR 3864-1/2013 – Símbolos gráficos – cores e sinais de segurança;

NOTA TÉCNICA Nº01/2018 GVIMS/GGTES/ANVISA: ORIENTAÇÕES GERAIS PARA HIGIENE DAS MÃOS EM SERVIÇOS DE SAÚDE.

OFÍCIO CIRCULAR SEI nº 1088/2020/ME - Orientações gerais aos trabalhadores e empregadores em razão da Pandemia da covid-19.

OMS (2020). Getting your workplace ready for COVID-19.

OPA. Organização pan-americana de saúde. Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory infections in health care. Disponível em:< https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK214359/pdf/Bookshelf_NBK214359.pdf> Acesso em 27 abr. 2020.

OPA. Organização pan-americana de saúde. Requirements and technical specifications of personal protective equipment (PPE) for the novel coronavirus (2019-ncov) in healthcare settings. Disponível

em:<file:///C:/Users/RENATA/Downloads/requirements-%20PPE-coronavirus-2020-02-07-eng%20(1).pdf> Acesso em 27 abr. 2020.

OSHA (2020). Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19.

RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA - RDC Nº 222, DE 28 DE MARÇO DE 2018 (Publicada no DOU nº 61, de 29 de março de 2018)

Resolução-RE n. 09-2003 - MS-ANVISA.