



PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS
Secretaria-Geral

COVID-19

GUIA PRÁTICO

REGRESSO AO TRABALHO

| Palácio Foz

MAIO 2020

O momento que vivemos, caracterizado pela retoma gradual do funcionamento dos serviços públicos, pela continuação do surgimento de casos de contágio em Portugal e pela imprevisibilidade quanto ao momento final da pandemia, obriga-nos a repensar as formas de interação social e profissional.



ASSIM, E PARA FACILITAR O REGRESSO AO TRABALHO, CRIAMOS ESTE GUIA PRÁTICO, ONDE SE APRESENTAM:

- Medidas de prevenção** para garantir a salvaguarda da saúde e segurança de todos os trabalhadores, de forma a mitigar o contágio e a propagação do vírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19.
- Práticas recomendadas** para criar um bom ambiente no local de trabalho, mantendo sempre as melhores práticas de higiene e segurança entre todos.
- Medidas práticas** para um regresso a casa em segurança. Esclarecimento e resposta a algumas das perguntas frequentes nesta fase.

Bom regresso ao trabalho!

Nota: O presente documento poderá ser revisto em função de novas orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

ESTRUTURA DO GUIA

ESTE GUIA ESTÁ DIVIDIDO EM 4 GRANDES EIXOS:



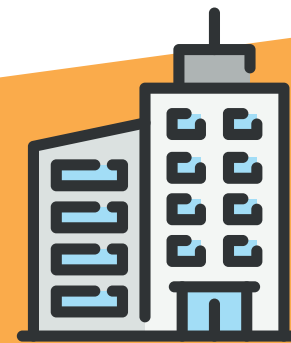
ANTES DE SAIR DE CASA

Conheça as precauções que deve ter em consideração antes de se dirigir para o local de trabalho, de forma a proteger a sua família e os seus colegas.



DURANTE O TRAJETO

Saiba os cuidados a ter tendo em conta a forma de deslocação entre casa e o local de trabalho: de carro ou em transportes públicos.



NO LOCAL DE TRABALHO

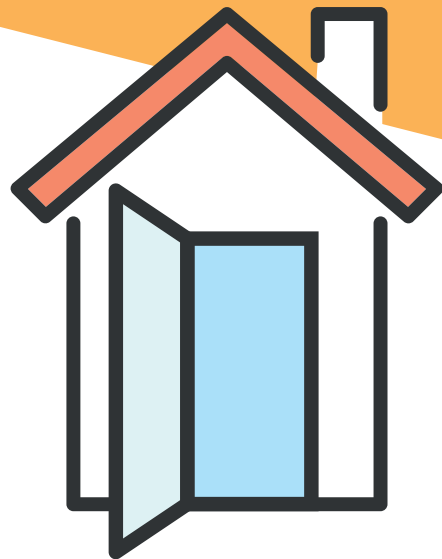
Fique a par das recomendações e medidas organizativas relativamente a pessoas, locais de trabalho, circulação no edifício, e reuniões.



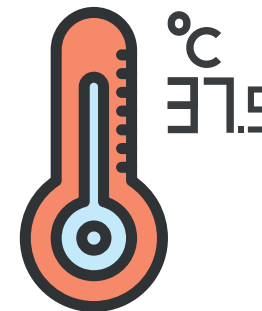
REGRESSO A CASA

Mantenha-se seguro no regresso a casa e à sua vida pessoal.

ANTES DE SAIR DE CASA



Se apresentar **temperatura acima dos 37,5°C**, aguarde 15 minutos e volte a efetuar a medição. Caso mantenha essa temperatura, não se dirija para o local de trabalho.



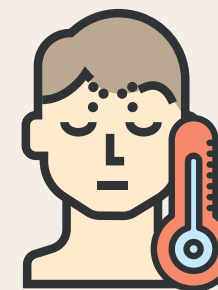
1.

Tenha em atenção a necessidade de proceder diariamente à medição da temperatura antes de sair de casa.

Deverá ainda ter em consideração outros sintomas. Caso apresente algum destes sintomas, com ou sem febre, não se dirija para o local de trabalho:



TOSSE



FEBRE



DOR DE GARGANTA

ANTES DE SAIR DE CASA



2.
Se esteve em contacto próximo (a distância inferior a 2 metros e por um período igual ou superior a 15 minutos) com uma pessoa confirmada como caso COVID-19, ou com um caso suspeito, também não deve deslocar-se para o seu local de trabalho.

3.
*Nas situações descritas anteriormente, informe o seu superior hierárquico, não se dirija a nenhuma unidade de saúde e comunique com a linha **SNS24**, através do número **808 24 24 24**.*

Proceda de acordo com as instruções que lhe forem comunicadas. Mantenha sempre a sua chefia informada.

ANTES DE SAIR DE CASA

4.

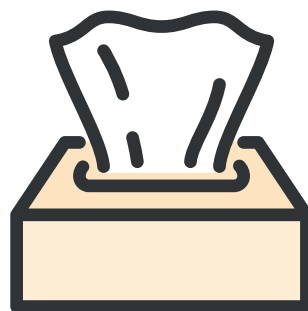
Antes de sair para o trabalho, recomendamos que se assegure de que tem consigo:



GEL DESINFETANTE



MÁSCARA

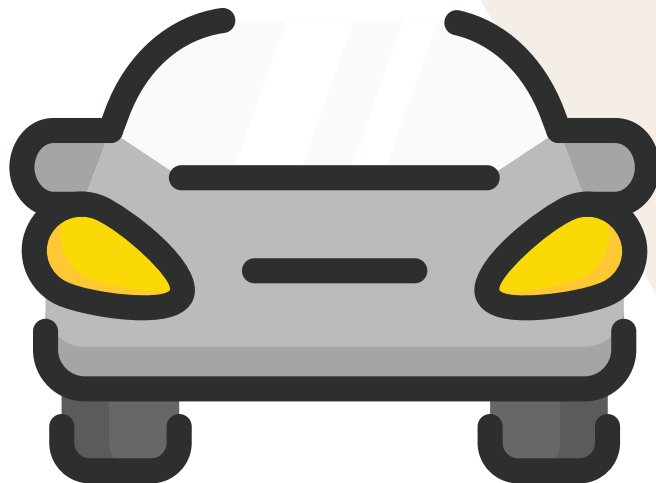


LENÇOS DE PAPEL

5.

Opte por se calçar junto à porta de saída para a rua, imediatamente antes de sair, evitando dessa forma andar em casa com o calçado que utiliza nas suas deslocações fora do domicílio.

DURANTE O TRAJETO EM VIATURA PRÓPRIA



Se der boleia a alguém com quem não habite, permita apenas uma pessoa no banco de trás

Se possível, opte por viatura própria e transporte apenas pessoas que coabitam consigo

Na sua viatura, crie a sua própria segurança:

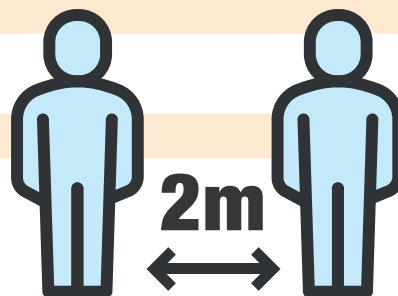
- 1.** Abra as portas
- 2.** Desinfete as mãos
- 3.** Feche as portas



DURANTE O TRAJETO EM TRANSPORTES PÚBLICOS



É obrigatório o uso de máscara ou viseira + máscara na utilização de transportes coletivos de passageiros



No interior de um transporte coletivo, utilize máscara e tente manter a distância adequada

No percurso de casa para a estação/paragem, mantenha sempre a distância física



Na estação, aguarde de pé, evite tocar em superfícies e mantenha a distância física, principalmente nas entradas e saídas

DURANTE O TRAJETO EM TRANSPORTES PÚBLICOS

No interior de um transporte coletivo, utilize máscara e tente manter a distância adequada



Se utilizar um táxi ou transportes de plataforma online, viaje sozinho no banco traseiro, atrás do lugar do pendura



Assim que abandonar um transporte público, desinfete as mãos

DURANTE O TRAJETO

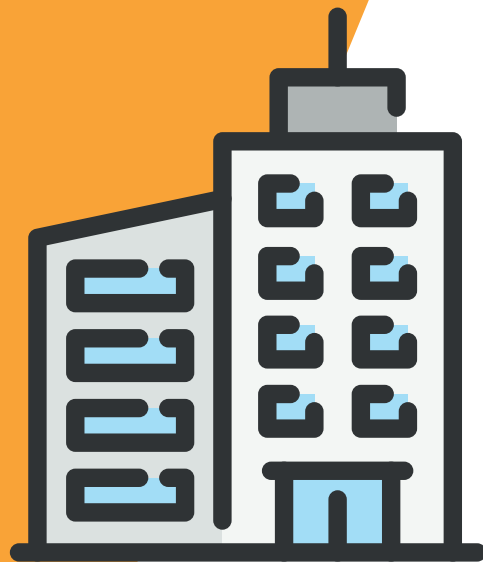
QUANDO CHEGAR AO SEU LOCAL DE TRABALHO



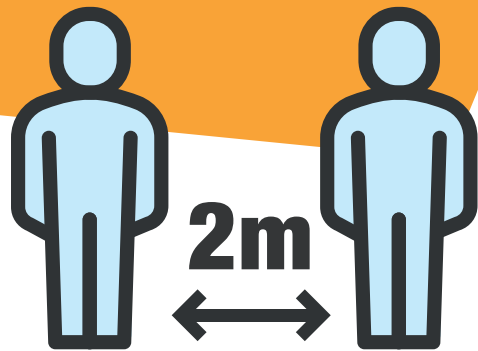
Lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos

Siga as orientações da DGS

NO LOCAL DE TRABALHO RECOMENDAÇÕES GERAIS



Cumpra todas as medidas de prevenção implementadas



Mantenha a distância física de 2 metros

Evite os cumprimentos com contacto físico, incluindo dar a mão



Lave frequentemente as mãos com água e sabão ou com uma soluções desinfetantes cutâneas, especialmente depois de espirrar ou de tocar em superfícies potencialmente contaminadas



NO LOCAL DE TRABALHO

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Evite tocar com as mãos na cara, olhos, nariz ou boca



Sempre que possível utilize as escadas, evite tocar em corrimãos e outras superfícies de acesso comum



Siga as regras de etiqueta respiratória e use a parte interna do cotovelo se tiver de tossir ou espirrar, evitando a contaminação das mãos

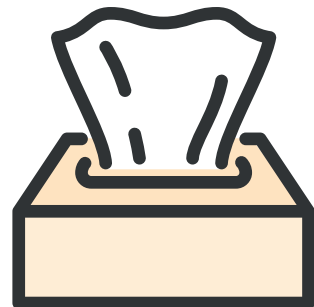


O serviço de limpeza e desinfecção das superfícies mais utilizadas será reforçado, nomeadamente em puxadores, maçanetas, elevadores, corrimãos, outros

NO LOCAL DE TRABALHO

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Aumente as medidas de precaução sempre que utilizar máquinas ou equipamentos partilhados por outros utilizadores, desinfetando-os antes de usar e lavando e/ou desinfetando as mãos antes e após a sua utilização (multibanco, máquina do café, outros)



Utilize lenços de papel de utilização única e elimine-os de imediato no balde do lixo designado para o efeito



Se notar algum sintoma, avise de imediato o seu ponto focal e aguarde a sua chegada

Siga as orientações da DGS.

CONTACTOS ÚTEIS :

**SEGURANÇA E SAÚDE
NO TRABALHO**
[sst@sg.pcm.gov.pt](mailto:ssst@sg.pcm.gov.pt)

SNS 24
800 24 24 24

NO LOCAL DE TRABALHO

USO DE MÁSCARA

O uso de máscara é aconselhado nas seguintes situações:



Na circulação nos espaços comuns, nomeadamente entrada do edifício, locais de permanência de público, por trabalhadores, visitantes e prestadores de serviços.

Em gabinetes partilhados, onde não seja possível manter o distanciamento físico de 2 metros

Em reuniões presenciais, caso não seja possível garantir o distanciamento de 2 metros

Por motoristas sempre que acompanhados por passageiros

Sempre que o próprio considere adequado (mesmo que os outros não usem)

NO LOCAL DE TRABALHO

PARTICIPAÇÃO EM REUNIÕES

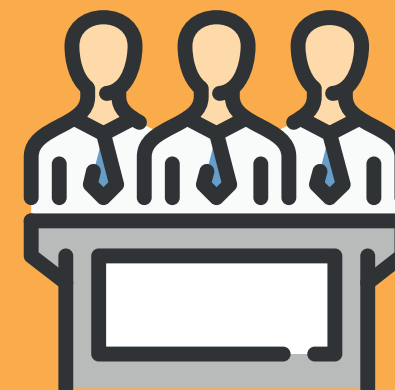
Nesta fase, é desaconselhada a organização ou a participação em reuniões, ou outro tipo de eventos.



Privilegie sempre as reuniões não presenciais, utilizando as ferramentas disponíveis e recomendadas pelas Tecnologias de Informação (ex: Microsoft Teams).

Caso seja imprescindível a participação em reuniões presenciais, internas ou externas, siga os conselhos em baixo:

ANTES	DURANTE	DEPOIS
<ul style="list-style-type: none"> • Prepare a reunião com antecedência • Confirme a sua presença • Valide com o seu interlocutor quais as regras de segurança que terá de cumprir • Leve consigo os equipamentos de proteção individual básicos, nomeadamente máscara, e soluções desinfetantes cutâneas 	<ul style="list-style-type: none"> • Não cumprimente com contacto físico, nem sequer dar a mão • Respeite a distância de segurança • Utilize os equipamentos de proteção adequados • Respeite as recomendações de segurança e saúde no trabalho 	<ul style="list-style-type: none"> • Avise o organizador da reunião caso teste positivo para o COVID-19 nos 14 dias após a sua realização



NO LOCAL DE TRABALHO

MEDIDAS DE HIGIENE - PESSOAS

De acordo com informação da DGS o vírus pode sobreviver em superfícies durante horas ou até dias, se estas superfícies não forem limpas e desinfetadas com frequência.

O tempo que o vírus persiste nas superfícies pode variar sob diferentes condições (por exemplo, tipo de superfície, temperatura ou humidade do ambiente e a carga viral inicial que originou a exposição).



Lave ou desinfete as mãos com regularidade (clique aqui para ver os procedimentos aconselhados pela DGS)

Tenha especial atenção quando recebe objetos do exterior (documentação, encomendas, etc.), lave as mãos depois de os manusear

NO LOCAL DE TRABALHO

MEDIDAS DE HIGIENE: LOCAIS DE TRABALHO



Quando abandonar o seu posto de trabalho deixe-o organizado e arrumado, de forma a facilitar a limpeza e higienização. Utilize armários e gavetas para arrumar os seus objetos pessoais e os utensílios que menos usa.

Proceda à higienização e desinfeção do seu posto de trabalho, tantas vezes quantas as que considere necessárias, podendo usar para o efeito soluções desinfetantes cutâneas disponibilizado em vários locais estratégicos do edifício.



Os ecrãs e teclados devem também ser limpos frequentemente, de preferência com toalhetes de limpeza e desinfeção rápida à base de soluções desinfetantes cutâneas.

NO LOCAL DE TRABALHO

REFEITÓRIO



De forma a manter o distanciamento físico, deve ser tido em atenção o seguinte:



Cada mesa deverá ser ocupada por uma única pessoa

Se não houver mesas disponíveis, volte mais tarde

A utilização de máscara é aconselhada no refeitório até se sentar à mesa

NO LOCAL DE TRABALHO

COPA



Cada pessoa deve utilizar material próprio e de utilização individual

As copas de piso devem ser utilizadas individualmente

No seu posto de trabalho poderá tomar pequenas refeições (ex. sandes, fruta), devendo ficar garantida a higienização do espaço

NO LOCAL DE TRABALHO

UTILIZAÇÃO DE ELEVADORES

Os elevadores deverão ser utilizados individualmente, conforme recomendação da DGS.

Use preferencialmente as escadas, mas caso não o possa fazer, recomenda-se que não tenha pressa e que espere até que o elevador fique vazio para depois entrar.

De forma a diminuir a circulação de pessoas, a utilização dos elevadores deverá ser efetuada da seguinte forma:

PELO ELEVADOR MAIS PRÓXIMO

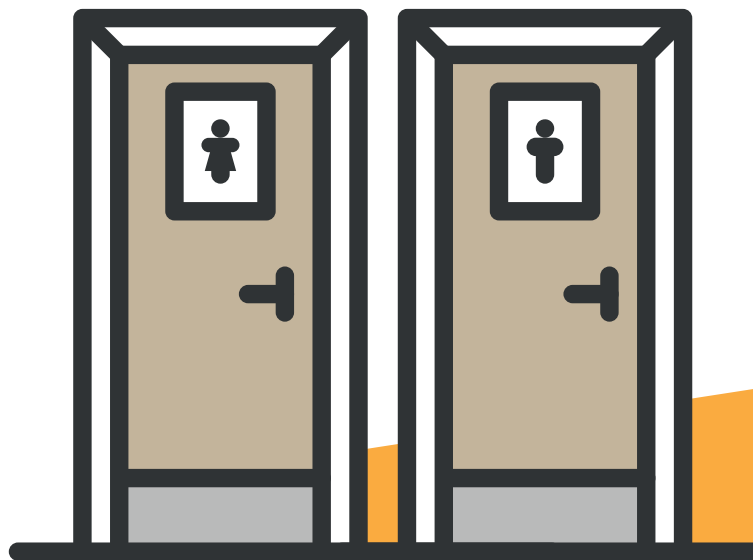
Utilize um lenço ao abrir a porta e para carregar nos botões.



NO LOCAL DE TRABALHO

UTILIZAÇÃO DE INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Devem ser utilizados os wc mais próximos da sala de trabalho, evitando maiores deslocamentos.



Se verificar que alguém se encontra no wc, volte mais tarde, se possível.

NO LOCAL DE TRABALHO

TRANSPORTE DE PASSAGEIROS



PREPARAÇÃO DA DESLOCAÇÃO

- Os bancos dianteiros devem ser utilizados apenas pelo motorista
- Veículo de 5 lugares: **n.º máximo 2 atrás**
- Veículo 9 lugares: **n.º máximo 5**
- Tenha sempre consigo um frasco de desinfetante e máscaras

DURANTE A VIAGEM

- Todos os passageiros devem usar máscara durante a viagem
- O motorista deverá utilizar máscara, sempre que acompanhado por passageiros

DEPOIS DA VIAGEM

- Deve ser realizada a limpeza diária, a desinfecção semanal e a higienização mensal dos veículos, instalações e equipamentos utilizados pelos passageiros e outros utilizadores, de acordo com as recomendações das autoridades de saúde

NO LOCAL DE TRABALHO

GESTÃO DE RESÍDUOS



A gestão dos resíduos comuns continuará a ser efetuada como habitualmente e respeitando os protocolos de separação de resíduos.

Recomenda-se que os lenços descartáveis utilizados pelos trabalhadores para a secagem manual ou para o cumprimento da etiqueta respiratória sejam eliminados em contentores ou recipientes específicos

Todo o material de proteção (máscaras, luvas, etc.) deve igualmente ser depositado em contentores ou recipientes específicos

NO LOCAL DE TRABALHO

GESTÃO DE RESÍDUOS



Na situação de se estar perante casos suspeitos ou confirmados de infeção por COVID-19, é necessário isolar o recipiente onde foram colocados resíduos ou outros materiais e este deve ser imediatamente retirado e substituído.

Os sacos devidamente fechados devem ser colocados dentro de um segundo saco, também este devidamente fechado, e depositados no contentor de resíduos indiferenciados e nunca no ecoponto.

REGRESSO A CASA



No regresso à sua casa, siga as recomendações no trajeto já referidas. Quando chegar:

—
À entrada tente não tocar em nada, antes de lavar as mãos

—
No caso de utilização de luvas, tire as luvas com cuidado e lave as mãos

—
Tire os sapatos, deixe-os à porta

—
Despeje os bolsos e deixe chaves, carteira (..) numa caixa à entrada

—
Limpe os telemóveis e os óculos de preferência com toalhetes de desinfeção à base de soluções desinfetantes cutâneas

Por si, por nós, pela sua família, pela saúde e bem-estar de todos, previna-se e cumpra as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da DGS.

**JUNTOS VAMOS
CONSEGUIR!**

**BOM REGRESSO
AO TRABALHO!**

