

19 de março de 2020

Preparando o local de trabalho para a COVID-19

Como a COVID-19 se dissemina

Quando alguém que tem COVID-19 tosse ou expira, libera gotículas de fluido infectado. A maioria dessas gotículas cai em superfícies e objetos próximos – como cadeiras, mesas ou telefones. Uma outra pessoa pode contrair a COVID-19 ao tocar em superfícies ou objetos contaminados, e então tocar os olhos, nariz ou boca. Se estiver a um metro de distância de alguém com COVID-19, uma pessoa pode contraí-la ao inalar as gotículas tossidas ou exaladas pelo outro. Em outras palavras, a disseminação da COVID-19 é semelhante à da gripe. A maioria das pessoas infectadas com o vírus causador da COVID-19 tem sintomas leves e se recupera. Entretanto, algumas pessoas têm uma doença mais grave e podem necessitar de atendimento hospitalar. O risco de agravamento da doença aumenta com a idade: pessoas acima de 40 anos parecem ser mais vulneráveis do que as pessoas abaixo desta idade. Indivíduos com imunidade baixa e aqueles que apresentam diabetes, doença pulmonar e cardíaca também estão mais vulneráveis a um quadro grave.

O presente documento apresenta orientações sobre:

1. Medidas simples para prevenir a disseminação do vírus COVID-19 no local de trabalho
2. Como lidar com os riscos da COVID-19 ao organizar reuniões e eventos
3. O que considerar quando você e seus funcionários viajarem
4. Preparação do local de trabalho caso a COVID-19 chegue a sua comunidade.

1. Medidas simples para prevenir a disseminação do vírus causador da COVID-19 no local de trabalho

Medidas de baixo custo ajudarão na prevenção da disseminação de infecções em seu local de trabalho, como gripes, resfriados e viroses estomacais, além de protegerem seus clientes, funcionários e fornecedores.

As empresas devem implementar essas medidas agora, mesmo que a COVID-19 ainda não tenha chegado à comunidade onde **operam**. Elas podem reduzir os dias de trabalho perdidos devido à doença e impedir ou retardar a disseminação da COVID-19 caso chegue a um de seus locais de trabalho.

- Garantir a limpeza e higiene dos locais de trabalho:
 - Superfícies (ex. mesas e bancadas) e objetos (ex. telefones, teclados) precisam ser regularmente limpos com pano e desinfetante.

- Por quê? Porque a contaminação de superfícies tocadas por funcionários e clientes é um dos principais meios de disseminação da COVID-19.
- Promover a lavagem das mãos completa e regular por funcionários, fornecedores e clientes:
 - Instalar álcool em gel em locais de alta visibilidade no local de trabalho. Garantir que o álcool em gel seja regularmente reabastecido.
 - Colocar pôsteres promovendo a lavagem das mãos – peça-os a sua autoridade de saúde pública local ou consulte www.WHO.int.
 - Associar isso a outras medidas de comunicação, como a oferta de orientação por profissionais de saúde e segurança do trabalho, explicações em reuniões e informações na intranet para promover a higienização das mãos.
 - Garantir que funcionários, fornecedores e clientes tenham acesso a locais onde possam lavar as mãos com água e sabão.
 - Por quê? Porque a lavagem mata o vírus em suas mãos e evita a disseminação da COVID-19.
- Promover a boa higiene respiratória no local de trabalho:
 - Colocar pôsteres promovendo higiene respiratória. Associe isso a outras medidas de comunicação, como a oferta de orientação por profissionais de saúde e segurança do trabalho, explicações em reuniões, informações na intranet, etc.
 - Disponibilizar máscaras faciais¹ e/ou lenços de papel em seus locais de trabalho, para aqueles que apresentem coriza ou tosse no trabalho, juntamente com latas de lixo com tampas para seu descarte higiênico.
 - Por quê? Porque boa higiene respiratória evita a disseminação do vírus causador da COVID-19.
- Aconselhar funcionários e fornecedores a solicitar orientação sobre viagem nacional antes de partirem em viagens de negócio.
- Explicar a funcionários, fornecedores e clientes que se a COVID-19 começar a se espalhar em sua comunidade, qualquer pessoa, mesmo com uma leve tosse ou febre baixa (37,3 C ou mais), precisa ficar em casa. Também deverão ficar em casa (ou trabalhar em casa) se

¹ Máscaras cirúrgicas comuns em vez de máscara N95

tiverem que tomar medicações simples, como paracetamol/acetaminofeno, ibuprofeno ou aspirina, que podem mascarar sintomas de infecção:

- Divulgar a mensagem de que as pessoas precisam ficar em casa mesmo que tenham apenas leves sintomas da COVID-19.
- Colocar pôsteres com essa mensagem em seus locais de trabalho. Associar isso a outros canais de comunicação comumente usados em sua instituição ou empresa.
- Provavelmente seu departamento de saúde do trabalho, autoridade de saúde pública local ou outros parceiros tenham elaborado materiais de campanha para divulgar essa mensagem.
- Deixar claro para funcionários que eles poderão contabilizar esses dias fora do trabalho como licença médica.

2. Como lidar com o risco de COVID-19 ao organizar reuniões e eventos

Por que empregadores e organizadores precisam pensar acerca da COVID-19?

Organizadores de reuniões e eventos precisam pensar sobre o risco potencial da COVID-19, pois:

- Há um risco de os frequentadores da reunião ou evento levarem, sem querer, o vírus causador da COVID-19 para o local. Outros podem, sem saber, ser expostos à COVID-19.
- Apesar da COVID-19 ser uma doença leve para a maioria das pessoas, algumas pessoas podem ficar gravemente enfermas. Cerca de 1 em cada 5 pessoas que contraem o vírus causador da COVID-19 precisam de tratamento hospitalar.

Principais considerações para evitar ou reduzir os riscos da COVID-19

ANTES da reunião ou evento

- Verificar as recomendações das autoridades do local onde planeja realizar sua reunião ou evento. Seguir suas orientações.
- Elaborar e aprovar um plano de preparação para prevenção de infecção em sua reunião ou evento:
 - Pensar se é mesmo necessário fazer uma reunião ou evento presencial. Poderia ser substituído por uma teleconferência ou evento transmitido pela internet?

- A reunião ou evento pode ser reduzido, de modo que menos pessoas estejam presentes?
- Verificar com antecedência os canais de informação e comunicação com os principais parceiros, como autoridades de saúde pública e de assistência.
- Encomendar previamente suprimentos e materiais em quantidade suficiente, inclusive lenços de papel e álcool gel para todos os participantes. Disponibilizar máscaras cirúrgicas caso alguém apresente sintomas respiratórios.
- Monitorar ativamente os locais de circulação do vírus causador da COVID-19. Orientar previamente os participantes que caso apresentem algum sintoma, ou não se sintam bem, não deverão comparecer à reunião ou evento.
- Garantir que todos os organizadores, participantes, pessoal do serviço de alimentação e visitantes do evento forneçam informações de contato: celular, *e-mail* e endereço onde estão hospedados. Especifique claramente que essas informações serão fornecidas às autoridades de saúde pública locais, caso algum participante apresente alguma doença infecciosa suspeita. Caso alguém discorde disso, não poderá participar do evento ou reunião.
- Elaborar e aprovar um plano de resposta caso alguém na reunião adoecia com sintomas da COVID-19 (tosse seca, febre, mal-estar). Esse plano deve incluir no mínimo:
 - Identificar um recinto ou área onde uma pessoa que não se sintam bem ou apresente sintomas possa ser isolada com segurança.
 - Ter um plano de como essa pessoa poderá ser transferida com segurança para um serviço de saúde.
 - Saber o que fazer caso um participante da reunião, integrante da equipe profissional ou prestador de serviço apresente exame de COVID-19 positivo durante ou logo após o encontro.
 - Aprovar com antecedência o plano com seu parceiro prestador de saúde ou secretaria da saúde.

DURANTE a reunião ou evento

- Fornecer informações ou explicações, preferencialmente tanto orais como escritas, sobre a COVID-19 e as providências que os organizadores estão tomando para tornar o evento seguro para os participantes.
 - Conquistar confiança. Por exemplo, para quebrar o gelo, praticar cumprimentos sem se tocar.

- Estimular a lavagem regular das mãos ou uso do álcool em gel por todos os participantes da reunião ou evento.
- Orientar participantes a cobrir o rosto com a parte interna do cotovelo ou um lenço de papel quando tossirem ou espirrarem. Fornecer lenços de papel e latas de lixo tampadas para descarte.
- Fornecer detalhes de contato ou um número de “disque-saúde” para o qual os participantes possam ligar para pedir orientação ou dar informações.
- Instalar dispensadores de álcool em gel bem visíveis em todo o recinto.
- Se houver espaço, dispor as cadeiras para que os participantes fiquem com um metro de distância entre si.
- Abrir janelas e portas quando possível para garantir que o local fique bem ventilado.
- Caso alguém comece a passar mal, seguir seu plano de preparação ou ligar para sua linha direta:
 - Dependendo da situação em sua área, ou viagem recente do participante, colocar a pessoa em uma sala de isolamento. Oferecer uma máscara para a pessoa para que possa chegar em casa em segurança, se adequado, ou para um serviço de avaliação designado.
- Agradecer a todos os participantes por sua cooperação com as providências implementadas.

APÓS a reunião

1. Guardar os nomes e informações de contato de todos os participantes por, no mínimo, um mês. Isso ajudará as autoridades de saúde pública a encontrar pessoas que possivelmente se expuseram à COVID-19, caso um ou mais participantes fiquem doentes logo após o evento.
2. Caso alguém na reunião ou evento tenha sido isolado como caso suspeito de COVID-19, o organizador deve informar os participantes e aconselhá-los a monitorar seus próprios sintomas por 14 dias, e medir sua temperatura duas vezes ao dia.
3. Caso apresentem tosse, por mais leve que seja, ou febre baixa (ex. febre de 37,3°C ou mais), devem ficar em casa em autoisolamento. Isso significa evitar contato próximo (menos de um metro) com outras pessoas, inclusive familiares. Também devem telefonar para seu prestador de saúde ou serviço de saúde pública local, comunicando detalhes da viagem recente e sintomas.
4. Agradecer a todos os participantes por sua cooperação com as providências implementadas.

3. O que considerar quando você e seus funcionários viajam

- **Antes de viajar**

- Garantir que sua instituição e seus funcionários tenham as informações mais recentes sobre as áreas onde há disseminação do vírus causador da COVID-19. Essa informação pode ser encontrada em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>.
- Tomando por base as informações mais recentes, sua instituição deve avaliar os benefícios e riscos relativos a planos futuros de viagem.
- Evitar enviar funcionários que tenham maior risco de doença grave (ex. funcionários mais idosos e aqueles com problemas médicos como diabetes, doença cardíaca e pulmonar) para áreas onde há disseminação da COVID-19.
- Garantir que todas as pessoas em viagem para locais com notificações de COVID-19 recebam explicações de um profissional qualificado (ex. equipe de serviços de saúde, prestadores de saúde ou seu parceiro de saúde pública local).
- Pensar em fornecer, para funcionários que viajarão, pequenos recipientes de álcool em gel para as mãos. Isso pode facilitar a higienização regular das mãos.

- **Durante a viagem:**

- Estimular funcionários a lavar as mãos regularmente e manter, no mínimo, um metro de distância de pessoas que estão tossindo ou espirrando.
- Garantir que funcionários saibam o que fazer e a quem avisar caso se sintam mal durante a viagem.
- Garantir que seus funcionários sigam as instruções das autoridades do local e obedeçam quaisquer restrições locais de viagem, movimentação ou aglomerações de pessoas durante a viagem.

- **Quando seus funcionários retornam de viagem:**

- Funcionários retornando de viagem para uma área onde há disseminação de COVID-19 devem monitorar seus próprios sintomas por 14 dias e medir sua temperatura duas vezes ao dia.
- Caso apresentem tosse, por mais leve que seja, ou febre baixa (ex. febre de 37,3°C ou mais), devem ficar em casa em autoisolamento. Isso significa evitar contato próximo (um metro ou menos) com outras pessoas, inclusive familiares. Também devem telefonar para seu prestador de saúde ou serviço de saúde pública local, comunicando detalhes da viagem recente e sintomas.

4. Preparação da empresa caso a COVID-19 chegue a sua comunidade

- Elaborar um plano do que fazer caso alguém fique doente com suspeita de COVID-19 em um de seus locais de trabalho:
 - O plano deve incluir colocar o doente em recinto ou área onde fique isolado dos outros no local de trabalho, limitar o número de pessoas que tem contato com o doente e notificar as autoridades de saúde locais.
 - Pensar em como identificar pessoas que possam estar em risco e apoiá-las, sem dar margem a estigmatização e discriminação. Isso pode incluir pessoas que recentemente viajaram para área com notificações de casos, ou outras pessoas com condições que aumentem seu risco de doença grave (ex. diabetes, doença pulmonar e cardíaca ou idosos).
 - Informar a sua autoridade de saúde pública local que está elaborando um plano e pedir contribuição.
- Promover o trabalho regular à distância em toda sua instituição. Se houver um surto de COVID-19 em sua comunidade, as autoridades de saúde podem aconselhar que pessoas evitem transporte público e locais com aglomerações. O trabalho a distância ajudará sua empresa a se manter em funcionamento ao mesmo tempo em que seus funcionários ficam seguros.
- Elaborar planos de contingência e continuidade de negócios para um surto nas comunidades em que sua empresa opera:
 - O plano ajudará a preparar sua instituição para a possibilidade de um surto de COVID-19 em seus locais de trabalho ou comunidade. O mesmo pode se aplicar a outras emergências de saúde.
 - O plano deve abordar como manter sua empresa funcionando mesmo que um número significativo de funcionários e fornecedores não possam ir até a empresa - seja por restrições do local de viagem ou pelo fato de estarem doentes.
 - Comunicar a seus funcionários e fornecedores acerca do plano e garantir que saibam o que precisam fazer – ou não fazer – segundo o plano. Enfatize os pontos principais como a importância de se afastar do trabalho mesmo que tenham apenas leves sintomas ou se estão tomando medicações simples (ex. paracetamol, ibuprofeno), que podem mascarar os sintomas.
 - Garantir que seu plano aborde as consequências à saúde mental e social de ter um caso de COVID-19 no local de trabalho ou na comunidade, e oferecer informações e apoio.

- Empresas de médio e pequeno porte, sem equipe de saúde interna e apoio de bem-estar social, podem desenvolver parcerias e planos com os prestadores locais de saúde e serviço social antes de qualquer emergência.
- Sua autoridade local ou nacional de saúde pública talvez seja capaz de oferecer apoio e orientação na elaboração de seu plano.

Lembre-se:

Agora é a hora de se preparar para a COVID-19. Precauções simples e planejamento podem fazer uma grande diferença. Agir agora ajudará a proteger seus funcionários e sua empresa.

Como se manter informado:

Onde encontrar as informações mais recentes da OMS sobre os locais de disseminação da COVID-19:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Conselhos e orientação da OMS sobre a COVID-19
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
<https://www.epi-win.com/>

© **Organização Pan-Americana da Saúde 2020**. Todos os direitos reservados.

O presente documento é uma minuta. O teor do presente documento não é definitivo e o texto está sujeito a revisões antes de sua publicação. O presente documento não pode ser revisado, resumido, citado, reproduzido, transmitido, distribuído, traduzido ou adaptado, parcialmente nem completamente, de qualquer forma ou por qualquer meio sem a permissão da Organização Mundial da Saúde.

Número de referência da OPAS: OPAS/BRA/Covid-19/20-043