

27 de fevereiro de 2020

Preparando seu local de trabalho para a COVID-19

Em janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto de uma nova doença causada pelo coronavírus, na província de Hubei na China, como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional. A OMS declarou que há um alto risco de disseminação da doença causada pelo Coronavírus 2019 (COVID-19) para outros países do mundo.

A OMS e as autoridades de saúde pública do mundo todo estão agindo para conter a epidemia da COVID-19. No entanto, o sucesso a longo prazo não pode ser dado como garantido. Todos os setores de nossa sociedade – incluindo empresas e empregadores – têm um papel a desempenhar se quisermos impedir a disseminação dessa doença.

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-lo ao inalar as gotículas tossidas ou exaladas pelo outro. Em outras palavras, a disseminação do novo coronavírus COVID-19 é semelhante à da gripe. A maioria das pessoas infectadas com 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 dessa idade. Indivíduos com imunidade baixa e aqueles que apresentam condições como diabetes, doença pulmonar e cardíaca também estão mais vulneráveis a um quadro grave.

Medidas simples para prevenir a disseminação da COVID-19 no local de trabalho

As medidas de baixo custo a seguir ajudarão na prevenção da disseminação de infecções em seu local de trabalho, como gripes, resfriados e viroses estomacais, além de protegerem seus clientes, contratados e funcionários.

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 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, contratados e clientes
 - Instalar dispensadores de álcool gel em locais de alta visibilidade no local de trabalho. Garantir que esses dispensadores sejam regularmente reabastecidos.
 - Colocar pôsteres promovendo a lavagem das mãos – peça-os a sua autoridade de saúde pública local ou veja no site 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 lavagem das mãos.
 - Garantir que funcionários, contratados 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 do novo coronavírus 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 lixeiras com tampas para seu descarte higiênico.
 - Por quê? Porque boa higiene respiratória evita a disseminação do novo coronavírus COVID-19.
- Aconselhar funcionários e contratados a solicitar orientação sobre viagem nacional antes de partirem em viagens de negócio.
- Explicar a funcionários, contratados 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 tiverem que tomar medicações simples, como paracetamol/acetaminofeno, ibuprofeno ou aspirina, que podem mascarar sintomas de infecção.

¹ Máscaras cirúrgicas comuns em vez de máscara N95

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

O que considerar quando você e seus funcionários viajarem

• Antes de viajar

- Garantir que sua instituição e seus funcionários tenham as informações mais recentes sobre as áreas onde há disseminação 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 (menos de 100 ml) de álcool 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 para onde estão viajando. Se, por exemplo, a autoridade local determina que não podem ir a algum lugar, devem obedecer. Seus funcionários devem obedecer a quaisquer restrições locais de viagem, movimentação ou aglomerações de pessoas.

Quando seus funcionários retornam de viagem:

- Funcionários que retornaram de viagem de 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 desenvolvam mesmo que uma leve tosse 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.

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 à estigmatização e discriminação no local de trabalho. 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 (teletrabalho), em toda a 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 (teletrabalho) 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. Ele pode se aplicar a outras emergências de saúde.
 - O plano deve abordar como manter sua empresa funcionando mesmo que um número significativo de funcionários, contratados e fornecedores não possam vir até a empresa – seja por restrições do local de viagem ou pelo fato de estarem doentes.
 - Comunicar a seus funcionários e contratados 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 o novo coronavírus COVID-19 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>