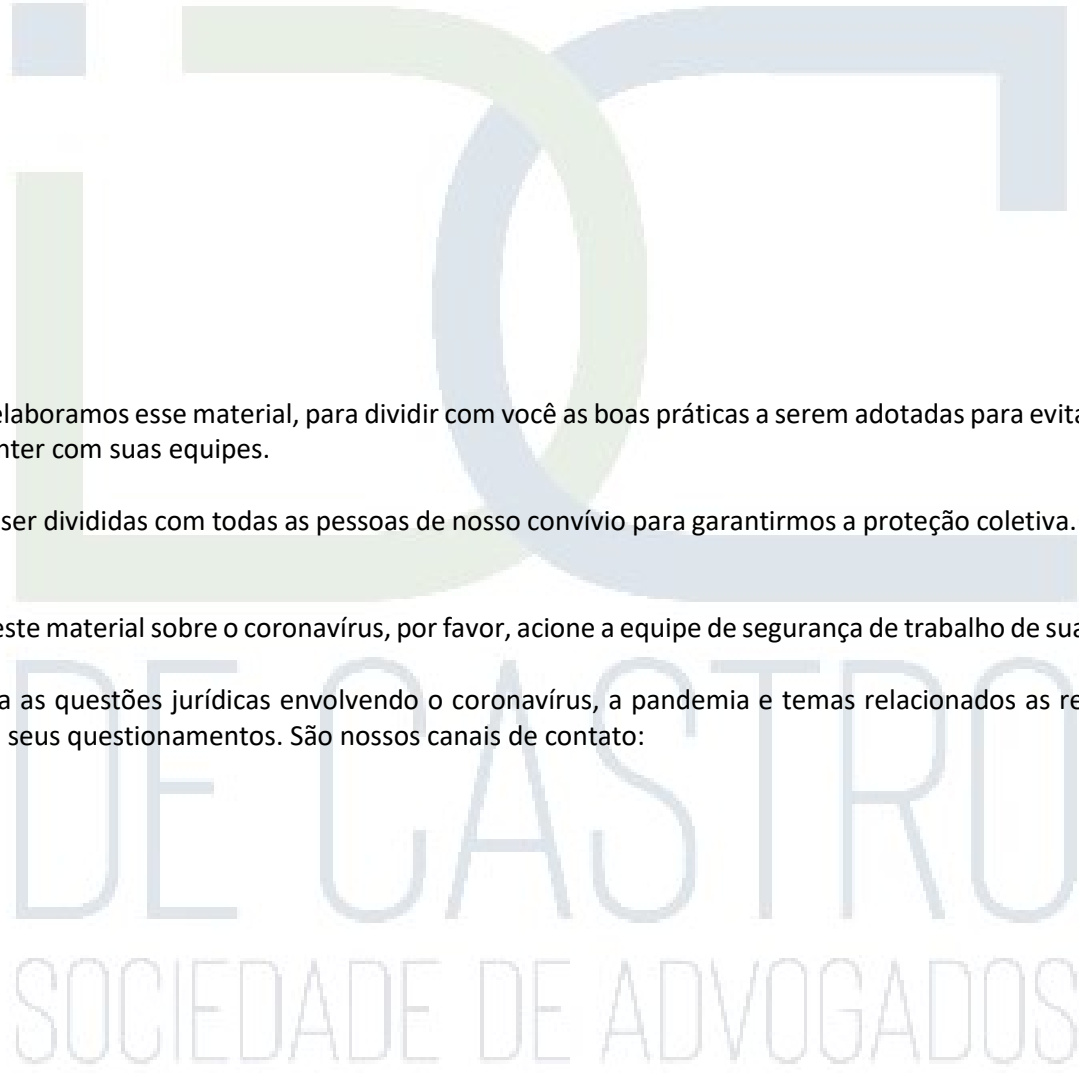




**BOAS PRÁTICAS NO AMBIENTE DE TRABALHO PARA ENFRENTAR
O COVID-19 (CORONAVÍRUS)**

LDC
DE CASTRO
SOCIEDADE DE ADVOGADOS



Nós da De Castro Sociedade de Advogados elaboramos esse material, para dividir com você as boas práticas a serem adotadas para evitar o contágio do coronavírus, contribuindo com o cuidado que as empresas devem manter com suas equipes.

Lembre-se que as boas informações devem ser divididas com todas as pessoas de nosso convívio para garantirmos a proteção coletiva. Fique à vontade para enviar esse material aqueles que desejar.

Caso você tenha dúvidas não esclarecidas neste material sobre o coronavírus, por favor, acione a equipe de segurança de trabalho de sua empresa ou um médico de sua confiança.

E se você tiver qualquer dúvida relacionada as questões jurídicas envolvendo o coronavírus, a pandemia e temas relacionados as relações de trabalho, fique à vontade para entrar em contato conosco, que sanaremos seus questionamentos. São nossos canais de contato:

E-mail: consultoria@decastro.adv.br

Telefone: 11 98955-5843

Como se pega o coronavírus?

Tudo que você fizer que te exponha ao contato de alguém infectado, te deixará com risco de ser contaminado com o coronavírus.

Formas de contágio:



Pode parecer exagero, mas tudo isso pode te deixar exposto ao coronavírus.

Esse vírus se espalha muito fácil e pode ficar vivo na nossa roupa, nos objetos, na pele por horas ou alguns dias.

Quais são sintomas do coronavírus?

- Febre (acima de 37,8º)
- Tosse
- Dificuldade para respirar
- Produção de escarro
- Nariz entupido
- Muita secreção no olho (mais que o normal depois de acordar)
- Dificuldade para engolir
- Dor de garganta
- Ficar com a pele meio roxa (pele, unha e parte de dentro da boca)
- Sentir o peito muito apertado
- Sentir falta de ar
- Dores no corpo

Posso morrer se contrair o coronavírus?

Como qualquer doença, se você não se cuidar, pode ficar muito debilitado.

A quantidade de mortes, no mundo todo, ainda é pequena.

O ideal é percebendo sintomas como de uma gripe normal, mas que aos poucos se manifeste o que mencionamos acima, você procure um médico.

Se for confirmado o coronavírus, avise as pessoas com quem você teve contato para que elas fiquem atentas a eventuais sintomas que possam sentir também.

O que posso fazer para evitar o coronavírus?

Limpeza é a palavra-chave.

Lave bem as mãos. Capriche!

Molhe as mãos, esfregue as palmas das mãos, entrelace as mãos e lave entre os dedos, lave as costas das mãos, esfregue cada um dos dedos das mãos, gire as mãos fechadas nos polegares, esfregue também seu pulso. Não esqueça do antebraço, especialmente se você trabalhar em uma mesa com contato com a superfície.

Enxague as mãos, pulso e o antebraço, seque com papel toalha.

Também é recomendável manter as unhas mais curtas para ajudar na higienização.

Depois que se secar, passe álcool em gel (70%) nas mãos e até a metade do braço.

Faça isso com frequência e já estará mais protegido.

Além de manter as mãos sempre bem limpas, você também **deve** evitar:

- Cumprimentar as pessoas com as mãos ou abraços
- Coçar os olhos e nariz sem ter lavado as mãos
- Colocar as mãos/unhas na boca
- Chegar da rua e não lavar as mãos
- Ir no banheiro e não lavar as mãos
- Emprestar seus objetos pessoais (chave, celular, copos, talheres)

Se você tossir ou espirrar, não cubra a boca com a mão, cubra com o antebraço ou ombro e lave a mão, antebraço e o rosto em seguida.

Depois passe um papel umedecido com álcool na sua roupa (local em que protegeu a tosse ou espirro)

Se mantendo com as mãos limpas, evitando contato com outras pessoas, você estará mais protegido de ser contaminado pelo coronavírus.

Eu pego transporte público para trabalhar, como posso me proteger do coronavírus?

Tente pegar o transporte público em um horário que ele esteja mais vazio, evite os horários de pico.

Se você notar alguém no transporte público espirrando ou tossindo (e sem máscara) abra o máximo das janelas possíveis e se mantenha mais distante.

Não passe a mão nos olhos, boca e nariz. Segure a coceira!

E assim que puder, lave seu rosto, suas mãos (com aquele cuidado recomendado) e passe álcool nas mãos até o antebraço.

Como eu posso me proteger do coronavírus no trabalho?

Mantenha seu ambiente de trabalho sempre limpo.

Passe sempre um pano com álcool 70% onde você trabalha, sua mesa, seu telefone (inclusive celular), ferramentas de trabalho. Deixe tudo sempre limpinho.

Não fique conversando muito perto das pessoas e deixe o ambiente sempre ventilado.

Posso trabalhar normalmente se perceber os sintomas?

Não!

Avise sua liderança que você está com os sintomas e fique em casa.

Se perceber a evolução dos sintomas descritos anteriormente, vá ao médico para ser testado se você pegou ou não o coronavírus.

A Organização Mundial de Saúde e os infectologistas brasileiros recomendam que apenas se vá ao hospital se os sintomas piorarem. Quando se vai ao hospital, também iremos nos expor ao contágio.

O melhor é permanecer em casa, sempre que possível, trabalhar de casa e tomar todos os cuidados para manter higiene, boa alimentação, ingestão de água, até se recuperar.

É bacana usar a máscara para não pegar coronavírus?

Quem está saudável não precisa de máscara.

Quem deve usar são os que estejam doentes ou quem cuide (ou tenha contato próximo) de quem estiver doente (doente por conta do coronavírus ou com sintomas).

Tenho bichinhos de estimação, eles podem pegar ou me passar coronavírus?

Até agora os cientistas não verificaram que nossos animais de estimação possam transmitir a doença.

Normalmente as doenças que pegam nos nossos animais de estimação não são transmissíveis aos seres humanos.

O ideal é que você mantenha os locais onde eles fazem xixi e coco, potes de água e comida sempre limpos.

Costumo frequentar a igreja, academia de ginástica, banco, supermercado. Esses locais são perigosos para eu pegar o coronavírus?

Nesse momento em que o contágio está grande é melhor evitar.

Faça só o que for muito necessário.

Evite locais com muitas pessoas.

Pode ser que alguém esteja com o vírus e não saiba e te contagie.

Quanto mais você se preservar e ficar em locais sem aglomeração de pessoas, será melhor.

Como é o tratamento médico do coronavírus?

Não existe ainda um tratamento próprio para o coronavírus.

Os tratamentos e recomendações médicas irão focar em evitar o contágio e aliviar os sintomas.

Lembre-se, nunca se automedique.

Se perceber que pode estar com o coronavírus, procure apoio médico, se possível em hospitais de referência na sua região.

Coronavírus tem cura?

Se você procurar o apoio médico, se cuidar, se alimentar bem, descansar, fazer o seu corpo reagir ao vírus, as chances de cura serão mais altas.

É possível pegar o coronavírus mais de uma vez?

É mais provável que depois de pegar o coronavírus e o seu corpo se curar, ele crie resistência e você não pegue novamente, mas isso não é uma certeza.

Por isso é preciso se cuidar, dormir bem, se alimentar direito, manter a rotina de higiene e todas as demais orientações dadas nesse manual, para se proteger.

Existe vacina para o coronavírus?

Ainda não, mas os cientistas estão trabalhando nisso.

Se o coronavírus não mata e pode ter cura, por que tanto desespero?

Porque a rede de saúde precisa ter condições de cuidar de todas as pessoas contaminadas.

Se todo mundo cumprir seu papel, essa pandemia vai acabar logo, mas se não tomarmos cuidado, não teremos espaços nos hospitais para tratar quem precisa, não teremos medicamento e não conseguiremos fazer nossas atividades do dia a dia com tranquilidade.

Tem gente com mais risco de ter coronavírus ou ficar pior com o coronavírus?

Sim.

- Crianças com menos de 2 (dois) anos.
- Pessoas com mais de 60 (sessenta) anos porque a imunidade tende a ser mais baixa se comparada a pessoas com idade menor.
- Mulheres grávidas, por conta das alterações hormonais, na imunidade e em todo corpo.
- Pessoas que estejam com sintomas de uma gripe simples, pessoas com doenças crônicas que já tenham imunidade mais baixa, asmáticos, diabéticos e fumantes.

Isso não quer dizer que essas pessoas vão obrigatoriamente pegar o coronavírus de qualquer jeito, mas apenas que essas pessoas têm que tomar mais cuidado com a higiene e as medidas recomendadas para não se expor aos riscos de contaminação.

Esperamos que nosso material seja útil a você e sua equipe e desejamos a todos boa saúde!

Fontes:

<http://plataforma.saude.gov.br/novocoronavirus/#COVID-19-world>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/summary.html>

http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2019-2022/2020/Lei/L13979.htm

<https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>

https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/02/27/coronavirus-veja-perguntas-e-respostas.ghtml?_ga=2.171135264.1871849715.1582812351-4fa269c4-4968-9f8e-fcdc-850696c6de1a

<https://portalquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/21/PLANO-ESP-200220.pdf>

https://www.youtube.com/watch?v=pt_zybl7M4&feature=youtu.be

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/bbc/2020/03/11/coronavirus-quis-os-riscos-de-viajar-de-aviao-ou-em-transporte-publico.htm>

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/02/27/quanto-tempo-o-novo-coronavirus-vive-em-uma-superficie-ou-no-ar.ghtml>

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/videos-perguntas-e-respostas/playlist/videos-coronavirus-perguntas-e-respostas.ghtml#video-8394828-id>

<https://portalquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/03/Hospitais-estaduais-CORONAV--RUS.pdf>

<https://www.ladoaladopelavida.org.br/detalhe-noticia-ser-informacao/proteja-seu-ambiente-de-trabalho-do-coronavirus>

<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/02/27/quanto-tempo-o-novo-coronavirus-vive-em-uma-superficie-ou-no-ar.ghtml>