PREVENÇÃO CONTRA

RECOMENDAÇÕES PARA LOCAL DE TRABALHO





Limpe e desinfete regularmente os objectos e superfícies de alto contato como secretárias, mesas, telefone, teclados, etc.



Promova o trabalho em casa

sempre que possível. O trabalho à distância ajudará as empresas a continuar funcionando enquanto os trabalhadores permanecem seguros.



Os funcionários devem cumprir todas as restrições locais sobre viagens, deslocações

ou grandes reuniões, restringindo as deslocações ao estritamente necessário.



Promova uma boa higiene respiratória. Lenços de papel devem estar disponíveis nos locais de trabalho, bem como caixas fechadas para a eliminação higiênica dos mesmos.



Promova a lavagem regular e completa das mãos. Coloque dispensadores de desinfetante para as mãos em locais de destaque e

forneça acesso à locais onde funcionários, prestadores de serviços e clientes possam lavar as mãos com água e sabão de forma regular



Caso tenha febre, tosse e dificuldade em respirar

e veio de países com casos de COVID-19 ou teve contacto com provável caso de infeção, deve usar uma máscara, ficar em isolamento, tefefonar



e seguir as orientações fornecidas











AS MEDIDAS DE DISTANCIAMENTO SOCIAL INCLUEM:

- > Ficar em casa;
- > No público, manter uma distância de pelo menos 1 metro das pessoas;
- > Trabalhar em casa em vez de no escritório, caso houver essa possibilidade;
- > Encerramento das instituições de ensino;
- > Encerramento das instituições públicas e privadas;
- > Encerramento das instituições religiosas e da sociedade civil;
- > Evitar visitar doentes ou casas de familiares ou amigos. Privilegiar contacto via dispositivos eletrônicos;
- Cancelamento ou adiamento das conferências e reuniões ou quaisquer atividades que visam a aglomeração de um grande numero das pessoas entre outras;
- > Os funerais devem ter o mínimo de pessoas (no máximo 15 a 20 familiares próximos).

O QUE É AUTOISOLAMENTO?

As pessoas que foram expostas ao novo coronavírus ou que regressaram de um lugar com transmissão local de COVID-19 correm o risco de ser infetadas pelo vírus e devem praticar o autoisolamento. Recomenda-se o autoisolamento por um período de 14 dias. Tempo suficiente para saber se a pessoa está infetada ou não.

Autoisolamento envolve:

- > Não sair da casa;
- > Não compartilhar coisas como toalhas, utensílios e outros itens pessoais;
- > Não receber visitas em casa;
- > Ficar a pelo menos 1 metro de distância de outras pessoas em sua casa;
- > A lavagem das mãos com água e sabão frequentemente;
- > Praticar etiqueta respiratória.

Se aparecem sintomas tais como febre, tosse ou dificuldade em respirar, ligue o número



COMO SE PROTEGER SE VAI SAIR DA CASA?

- > Para pessoas que têm necessidade de sair de casa quer para realizar trabalhos imprescindíveis ou para aquisição de um bem essencial, é importante praticar o máximo distanciamento social possível tanto no acesso como nos locais de trabalho ou de compra;
- Lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou usar um desinfetante à base de álcool;
- Limitar o número de visitantes nas salas ou nas reuniões;
- > Sensibilizar o pessoal da limpeza, segurança e outros funcionários sobre o COVID-19 e as medidas de prevenção.







