

Para: Empresas

Assunto: SAÚDE E TRABALHO - Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas.

Fonte: **Direção Regional da Saúde**

Contacto na DRS: sres-drs@azores.gov.pt

Class.:C/C. C/F.

1. Introdução

A pandemia da COVID-19 transformou o mundo laboral e trouxe profundas e rápidas mudanças no mercado de trabalho, nos modelos de negócio e na organização e gestão do trabalho, para além de um impacte socioeconómico sem precedentes.

O Estado de Emergência impôs às empresas¹ regras de encerramento, proibição, suspensão ou de permanência do funcionamento, estas últimas, dada a sua indispensabilidade à população, visando evitar a transmissão do novo coronavírus (SARS-CoV-2). Reconhece-se que, por um lado, é fundamental assegurar a necessária revitalização da economia que a recolque na trajetória de crescimento, competitividade e desenvolvimento sustentável, mas, por outro, é essencial garantir uma força de trabalho segura e saudável em todos os setores de atividade.

De realçar que, segundo a Organização Mundial da Saúde, um dos seis critérios a ter em conta na suspensão/levantamento das medidas restritivas impostas no âmbito da COVID-19 é a existência de medidas preventivas nos locais de trabalho^{2,3} dado que

¹ Para efeitos do presente documento “empresas” e “organizações” são sinónimos e integram todos os ramos de atividade nos setores público, privado ou cooperativo e social.

² WHO (2020): Strategic preparedness and response plan for the new coronavirus <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-strategy-update14-april-2020>

³ WHO (2020): Getting your workplace ready for COVID-19 <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/guidance-for-schools-workplaces-institutions>

estas medidas não só permitem salvar vidas, como também assegurar o emprego e a produção nacional, assim como o funcionamento das cadeias de abastecimento de bens e serviços.

É desta forma fundamental adotar medidas de prevenção da COVID-19 nos locais de trabalho que permitam (con)viver e trabalhar com saúde, segurança e bem-estar, até existir uma vacina ou um medicamento específico para esta doença. Neste sentido, mostra-se necessário que cada empresa (re)avalie os riscos e adote as necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar uma prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde a todos os trabalhadores, tal como preconiza a Constituição da República Portuguesa, o Código do Trabalho e a Lei de Bases da Saúde.

O presente documento tem por objetivo sistematizar, com auxílio de exemplos práticos, as principais medidas de prevenção da COVID-19 que o empregador deve assegurar nos locais de trabalho, visando garantir o funcionamento das empresas/estabelecimentos e, simultaneamente, evitar o absentismo ao trabalho, a doença e as perdas económicas e de produção.

Considera-se que uma adequada prevenção da COVID-19 nas empresas deve contemplar todas as medidas de prevenção seguidamente indicadas (Figura 1): Higiene das mãos; Etiqueta respiratória; Distanciamento social; Higienização e desinfeção de superfícies; Auto monitorização de sintomas; Proteção individual (EPI); e (In)formação.



Figura1. Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da COVID-19 nas empresas.

A necessidade de proteção individual deverá ser avaliada pelos Serviços de Saúde Ocupacional/Saúde e Segurança do Trabalho (SO/SST) relativamente a cada trabalhador.

De referir que os exemplos práticos de prevenção, seguidamente apresentados para cada medida, deverão ser adaptados, entre outros aspetos, à atividade económica da empresa, às características e dimensão dos postos de trabalho e à(s) atividade(s) e tarefa(s) dos trabalhadores, bem como, em determinados aspetos, às necessidades e características específicas e individuais de cada trabalhador da empresa. Cabe ao

empregador, designadamente através dos respetivos Serviços de SO/SST, determinar as medidas específicas de prevenção mais adequadas ao contexto próprio de cada trabalho, de forma a assegurar locais de trabalho seguros e saudáveis.

Em suma, o planeamento do funcionamento das empresas deverá ter em consideração as medidas de prevenção da COVID-19 indicadas na Figura 1.

2. Medidas de prevenção da COVID-19

2.1. MEDIDA 1 - Higiene das mãos

Porquê?

A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita nos locais de trabalho, designadamente pelo manuseamento e contacto.

De que forma?

Em termos gerais, a lavagem das mãos deve ser completa e regular, efetuada ao longo do dia e sempre que se justifique. Sempre que a lavagem das mãos não seja possível os trabalhadores devem recorrer ao uso de SABA, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas.

Como?

Informe TODOS os trabalhadores quanto às principais etapas da lavagem das mãos, incentivando-os para uma correta, completa e regular lavagem.

Assegure que os trabalhadores têm locais adequados para a lavagem das mãos na empresa. Nestes locais devem existir os meios para lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel).

Coloque dispensadores com SABA em locais estratégicos dos locais de trabalho. Certifique-se de que estes dispensadores são recarregados regularmente e têm a necessária manutenção.

Clarifique os trabalhadores quanto aos momentos em que é indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente; após o contacto com objetos dos utentes/clientes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.).

Institua pausas de trabalho para a higienização das mãos ao longo do período do trabalho, sempre que necessário. Estes procedimentos poderão estar associados a “lembretes” periódicos (ex. via intranet ou por Outlook).

Afixe posters informativos que promovam a higienização das mãos (através da lavagem ou pela utilização de SABA) pelos trabalhadores.

Incremente procedimentos de higienização das mãos junto de pessoas externas à empresa (ex. clientes/utentes/público e fornecedores) que utilizam/visitam a sua empresa (ou estabelecimento). Na boa prática, estes procedimentos de higienização das mãos deverão ser realizados pelas pessoas externas antes de se iniciar um atendimento, reunião, evento, auditoria, visita, vistoria ou outra situação similar.

Combine as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que promovam a higienização das mãos.

2.2. MEDIDA 2 - Etiqueta respiratória

Porquê?

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se a um trabalhador através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra. Por outro lado, o contacto das mãos de um trabalhador com secreções respiratórias infecciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. ferramentas, máquinas e equipamentos) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos) é também uma forma de transmissão da COVID-19 nos locais de trabalho.

De que forma?

Em termos gerais, não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se o trabalhador tossir ou espirrar deve fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

Como?

Incentive TODOS os trabalhadores a adotarem procedimentos de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar.

Disponibilize lenços de papel nos locais de trabalho, devendo estes estar devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser descartadas higienicamente.

Combine as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que promovam a etiqueta respiratória.

2.3. MEDIDA 3 - Distanciamento social

Porquê?

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.

De que forma?

Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento social um trabalhador deve estar afastado de outro trabalhador, ou de cliente/ utente/público, pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados. No entanto, existem diversas atividades de trabalho em que não é possível o cumprimento das referidas distâncias de segurança. Nestas situações, devem ser adotadas outras medidas, usualmente arquitetónicas e de organização do trabalho, que reduzam o risco de transmissão do SARS-CoV-2.

Como?

Adote o regime de teletrabalho, quando possível e aplicável.

Reorganize os locais de trabalho, assim como os fluxos (entrada e saída) destes locais, visando assegurar o distanciamento social entre trabalhadores e o cumprimento das distâncias de segurança.

Constitua equipas pequenas e organize horários e pausas de trabalho desfasados entre equipas, de forma a limitar a interação social.

Minimize o contacto direto entre trabalhadores: deve ser privilegiado o trabalho “lado a lado”, entre trabalhadores, ou de costas (um para o outro), em detrimento do trabalho “cara a cara”.

Utilize sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança.

Institua procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores, quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os trabalhadores e entre estes e os utentes/clientes/público e fornecedores (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do trabalhador nas instalações de outra empresa ou em domicílios).

(Re)estabeleça regras de utilização de espaços comuns (salas de reuniões, refeitórios, salas de convívio, etc.) e de infraestruturas (ex. elevadores).

Privilegie reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais. Quando a presença física for imprescindível deve-se reduzir ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião, utilizar as salas de maior dimensão e que possuam ventilação natural e instituir uma distância de segurança (recomendação +/- 1 metro) entre as cadeiras.

Adquira o necessário equipamento (ex. webcam) que possibilite aos trabalhadores a realização de videoconferências, videochamadas e outras formas de comunicação digital.

Evite confraternizações sociais (ex. convívios, eventos sociais e desportivos) que suscitem aglomerados de pessoas na empresa. A instituição de horários de utilização de determinados espaços/áreas (ex. refeitório, salas) poderá ser benéfica.

Proteja os trabalhadores que no desempenho da sua atividade profissional não possam cumprir uma distância de segurança relativamente a outros trabalhadores ou a utentes/clientes/público, mediante o recurso a medidas como:

- redução da ocupação/lotação máxima dos espaços de trabalho;
- utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo) entre trabalhador e utente/cliente/público;
- ventilação reforçada da área de trabalho, incluindo pela abertura de janela;
- gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/ público ao interior da empresa/estabelecimento;

- limitação do tempo presencial (permanência) de utentes/clientes/ público na empresa/estabelecimento;
- restrição do acesso de utentes/clientes/público a áreas da empresa;
- marcação prévia para o atendimento de utentes/clientes/público;
- implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos utentes/clientes/público;
- disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a visitantes, fornecedores e clientes/utentes da empresa, ou instituição da obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações da empresa/estabelecimento.

Combine as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam as medidas de distanciamento social adotadas pela empresa e como estas devem ser implementadas pelos trabalhadores.

2.4. MEDIDA 4 - Higienização e desinfeção de superfícies

Porquê?

A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos. Assim, complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas evita a transmissão da SARS-CoV-2 (COVID-19) nos locais de trabalho.

De que forma?

Em termos gerais, deve ser reforçado o plano de higienização e desinfeção da empresa/estabelecimento. De realçar que em matéria de desinfeção:

- Superfícies, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), devem ser desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar.
- Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool.
- Instalações sanitárias devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação.

Como?

Reveja o plano de higienização e desinfeção das instalações de forma a intensificar as rotinas e protocolos a todos os níveis (revestimentos, equipamentos, utensílios e outras superfícies) e para as várias zonas da empresa, sobretudo para aquelas em que existe maior risco de transmissão da infeção.

Inclua planos de higienização e desinfeção para as novas exigências de prevenção (ex. desinfeção de superfícies após reunião, após a utilização de ferramentas, equipamentos, veículos ou máquinas, após o atendimento a utente/cliente/público e respetivas barreiras físicas, etc.).

Institua a desinfeção diária das superfícies, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes. Assegure a desinfeção periódica, ao longo do tempo de trabalho, de objetos ou superfícies que tenham um contacto frequente (ex. telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.), mesmo que haja necessidade de interromper o trabalho para a sua realização.

Adquira os produtos e equipamentos necessários, de acordo com a revisão do plano de higienização e desinfecção da empresa/estabelecimento. Não utilize equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis e/ou de projeção de poeiras com partículas.

Utilize produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19, exceto se ponderosas razões de segurança alimentar a tanto obstem.

Forneça aos trabalhadores materiais (ex. toalhetes desinfetantes) ou produtos que permitam a desinfecção das superfícies (ex. mesa, ferramentas, etc.) sempre que necessário.

Monitorize frequentemente e mantenha um registo da higienização e desinfecção das várias áreas da empresa.

Assegure que os trabalhadores, ou a entidade prestadora de serviços que procede às atividades de higienização e desinfecção, têm instituídas, nos seus procedimentos, as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19 (ex. panos específicos para cada área de risco/tipo de superfície).

Combine as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam as medidas de higienização e desinfecção implementadas pela empresa, assim como os procedimentos que devem ser adotados pelos trabalhadores.

2.5. MEDIDA 5 - Auto monitorização de sintomas

Porquê?

A temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas (pelo trabalhador) permite identificar Casos

Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde. Sempre que se identifica um trabalhador com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde do respetivo concelho, em estreita articulação com a empresa, identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença na empresa.

De que forma?

Em termos gerais, os trabalhadores devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Na existência de sintomas o trabalhador deverá dirigir-se para a área/sala de isolamento da empresa e adotar os procedimentos estabelecidos na Circular Normativa n.º 11, de 28/02/2020 da Direção Regional da Saúde (DRS).

Como?

Incentive os trabalhadores que tiverem sintomas da COVID-19 a ficarem no domicílio e a contactarem a Linha de Saúde Açores (808 24 60 24), comunicando esta situação às respetivas chefias.

Sensibilize TODOS os trabalhadores para, diariamente, procederem à auto medição da temperatura corporal e confirmarem a ausência de tosse persistente ou de dificuldade respiratória, antes de iniciarem o trabalho.

Adquira termómetro(s), preferencialmente, digital(ais) ou por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo.

Informe TODOS os trabalhadores que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) OU febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) OU dispneia / dificuldade respiratória, este é um Caso Suspeito de COVID-19, pelo que se devem dirigir para a “área de isolamento” da empresa e contactar o Linha de Saúde Açores (808 24 60 24).

Confirme que TODOS os trabalhadores sabem agir numa situação de Caso Suspeito a COVID-19 e reforce esta informação sempre que necessário.

Afixe posters informativos ou utilize outros meios e plataformas digitais que alertem para o contacto do Linha de Saúde Açores (808 24 60 24) e para os sintomas da COVID-19.

Alerte os trabalhadores que tomam paracetamol, ibuprofeno ou aspirina que estes e outros medicamentos podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde.

Combine as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam o trabalhador da importância da auto monitorização de sintomas, para o próprio, para a empresa e colegas, assim como para a sua família.

2.6. MEDIDA 6 - Proteção individual

Porquê?

A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de SO/SST, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção.

De que forma?

Os Serviços de SO/SST definem os EPI necessários para cada trabalhador, tendo em conta aspetos como a atividade profissional, as tarefas de trabalho, o risco de exposição a COVID-19 e as características individuais do trabalhador. Os EPI necessários fornecer aos trabalhadores devem ser disponibilizados pelo empregador. No âmbito da COVID-19 salienta-se que:

- Existem grupos profissionais (ex. guardas prisionais, forças militares e de segurança, profissionais de alfândegas - aeroportos e portos, profissionais

externos de manutenção de hospitais, funcionários e voluntários de distribuição de bens essenciais ao domicílio, profissionais das câmaras municipais, profissionais que prestem atendimento ao público) com indicação para o uso de máscaras faciais, de acordo com a Circular Informativa n.º 33, de 13 de abril de 2020 da DRS.

- Existem ainda recomendações específicas de EPI para: profissionais de cuidados *post mortem*, autópsia e casas mortuárias (Circular Normativa n.º17, de 23 de março de 2020 da DRS); profissionais de farmácias comunitárias (Circular Normativa n.º 18, de 27 de março de 2020 da DRS); profissionais responsáveis por manter a acomodação dos clientes no hotel ou alojamento (Circular Informativa n.º 14, de 13 de março de 2020 da DRS); funcionários de limpeza (Circular Informativa n.º 20, de 23 de março de 2020 da DRS); profissionais que realizam colheita de amostras para COVID-19 (Circular Informativa n.º 21, de 25 de março de 2020 da DRS).

Como?

(Re)avalie a proteção dos trabalhadores face à epidemia da CO-VID-19, na sequência da (re)avaliação de riscos, efetuada pelos Serviços de SO/SST da empresa.

Adquira os necessários EPI para os trabalhadores.

(In)forme e sensibilize os trabalhadores quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção dos respetivos EPI.

Promova a realização de exercícios práticos sobre a correta colocação e remoção dos EPI pelos trabalhadores, visando a prevenção do risco de infeção por SARS-CoV-2 e a efetiva proteção do trabalhador.

Assegure que os trabalhadores cumprem as recomendações preconizadas e fornecidas quanto à colocação, utilização e remoção dos EPI, reforçando a informação transmitida sempre que necessário.

Assegure a necessária manutenção dos EPI, sempre que aplicável.

Combine as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, ações de sensibilização e de formação sobre proteção individual, com especial incidência nos procedimentos de colocação, utilização, remoção do EPI.

2.7. MEDIDA 7 - (In)formação

Porquê?

Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções aos trabalhadores sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário. Somente com trabalhadores informados, esclarecidos e sensibilizados se pode requerer que estes adotem comportamentos específicos para prevenir a transmissão da COVID-19 no local de trabalho.

De que forma?

O empregador, nomeadamente através dos Serviços de SO/SST, deve (in) formar os trabalhadores sobre a COVID-19, relativamente a aspetos relevantes para a proteção da saúde e segurança dos trabalhadores nos locais de trabalho, tendo como principal finalidade assegurar o desenvolvimento das atividades de trabalho com condições de salubridade, conforto e segurança.

Como?

Informe os trabalhadores sobre a pandemia COVID-19 e seu impacto na empresa, salientando as alterações de funcionamento que serão concretizadas em termos de gestão, processos, procedimentos, recursos, comunicação, entre outros aspetos.

Comunique a TODOS os trabalhadores as medidas de prevenção que a empresa está a implementar/implementou no âmbito da COVID-19. Deverão ser transmitidas as

principais medidas coletivas, de âmbito organizacional e de funcionamento da empresa/estabelecimento, assim como as medidas individuais (ex. EPI).

Informe e forme os trabalhadores no âmbito da COVID-19 enquanto fator de risco para a saúde e segurança do trabalho. Este fator deve ser enquadrado no âmbito da prevenção global de riscos profissionais, visando o incremento da cultura de saúde e segurança do trabalho e da promoção da saúde dos trabalhadores.

Esclareça as dúvidas e preocupações dos trabalhadores no âmbito da COVID-19, por meios de comunicação da empresa expeditos e céleres.

Realize ações de (in)formação, sobretudo quanto aos seguintes aspetos:

COVID-19 enquanto fator de risco para a SST, sintomatologia e forma de transmissão;
Medidas de prevenção;

Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito de COVID-19 e com quem deve articular;

Materiais de apoio que podem ser consultados, nomeadamente os disponibilizados pela DRS.

Utilize as novas metodologias de informação e de comunicação online (ex. comunicações eletrónicas e videoconferências) para difundir informação de saúde e segurança do trabalho e partilhar instrumentos de apoio no âmbito da COVID-19.

Consulte os órgãos oficiais regionais e nacionais, para evitar informações falsas e alarmistas sobre a COVID-19, que podem espalhar receios infundados e comportamentos de pânico entre a população. Tenha especial atenção à informação epidemiológica sobre a COVID-19 da zona geográfica da empresa (concelho/ilha) e respetivo risco comunicado pela Autoridade de Saúde Regional ou pela Autoridade de Saúde do respetivo concelho.

3. Informação Adicional

Informação adicional poderá ser consultada em:

<https://covid19.azores.gov.pt/>

O Diretor Regional