



COVID-19

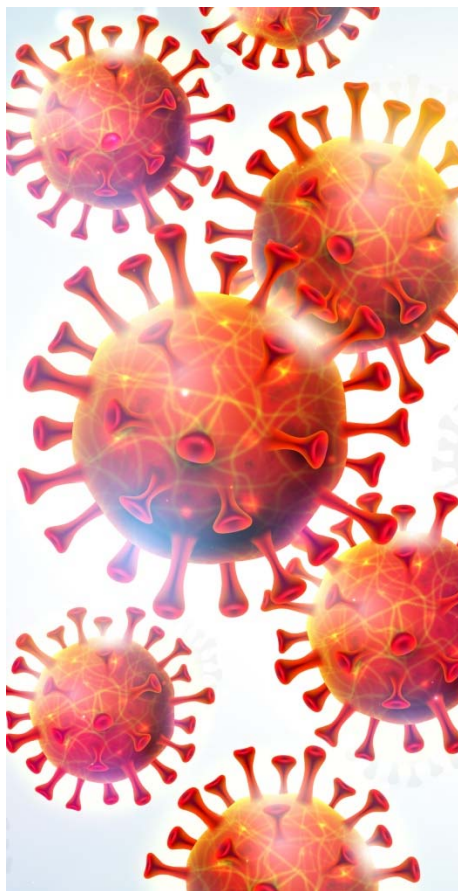
MANUAL DE ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS



“A MELHOR AÇÃO É A PREVENÇÃO”



O QUE É O CORONAVÍRUS?



“Os **coronavírus** fazem parte de uma grande família de vírus que causam doenças que variam desde resfriado comum até doenças mais graves como a **Síndrome Aguda Respiratória Severa (SARS)** e a **Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS)**, que causaram epidemias nos anos de 2004 e 2012, respectivamente”.

Um **novo coronavírus** foi identificado em 2019 em **Wuhan, China**. Foi denominado pela **Organização Mundial da Saúde (OMS)** como **SARS-CoV2** e a doença por ele causada, **Covid-19 (Severe Acute Respiratory Syndrome)** causada pelo novo coronavírus humano (**SARS-CoV-2**), que causa índices de mortalidade mais altos entre pessoas com idade maior que 60 anos e entre pessoas com doenças de base como diabetes e câncer, doenças cardiovascular ou respiratória crônica.



FORMAS DE TRANSMISSÃO



Altamente contagioso, o coronavírus é transmitido por meio de **aerodispersóides** (forma mais comum) e **secreções, como a saliva, espirros, contato próximo e superfícies contaminadas**. Assim, um simples aperto de mão ou o uso de objetos contaminados, seguido de contato com a boca, o nariz ou os olhos, é suficiente para o contágio.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS?



Tosse seca, febre e cansaço são os principais sintomas, mas alguns pacientes podem sentir dores no corpo, congestão nasal, inflamação na garganta ou diarreia.

Nos casos mais graves, que geralmente ocorrem em pessoas que já apresentam outras doenças associadas, há síndrome respiratória aguda e comprometimento de outros órgãos vitais como coração, fígado, rins e sangue, colocando a necessidade de cuidados hospitalares complexos.

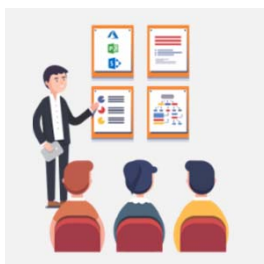


AÇÕES ADOTADAS PELA SPTURIS

A prevenção e a preocupação com os nossos funcionários são prioridade neste momento em que precisamos enfrentar a pandemia e suas consequências. Entre as medidas adotadas pela empresa estão:



Adoção do regime de *home office* para as áreas com atividades compatíveis;



Treinamento teórico e prático das medidas de segurança, higiene pessoal e uso correto dos EPIs nas áreas externas e internas do Hospital Municipal de Campanha (HMCamp) Anhembi, com emissão de Certificados em atendimento à NR 32 do Ministério do Trabalho, no item 32.9.1;



Implantação de procedimento operacional (checklist) para acessar os HMCamp Anhembi;



AÇÕES ADOTADAS PELA SPTURIS



Envio de mensagens de conscientização sobre os riscos e medidas de higiene via canais de comunicação interna;



Aferição de temperatura corporal de todos os funcionários, temporários, terceirizados, fornecedores e clientes na entrada do Portão 31, para o rastreamento e encaminhamento ao ambulatório médico da empresa, caso necessário;



Instalação de mais *dispensers* de álcool em gel;



AÇÕES ADOTADAS PELA SPTURIS



Distribuição de máscaras de proteção aos funcionários que estão trabalhando presencialmente;



Distribuição de protetores faciais para dar mais segurança aos funcionários;



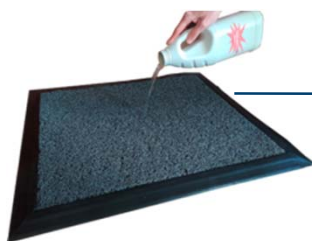
Distribuição de spray álcool 70° para assepsia dos objetos, ferramentas e utensílios dos funcionários;



AÇÕES ADOTADAS PELA SPTURIS



Instalação de lixeiras exclusivas para descarte de material infectante (máscaras e luvas) em seis pontos nas dependências do Portão 31. As lixeiras estão devidamente identificadas e devem ser usadas somente para este fim;



Colocação de tapetes sanitizantes nas áreas da manutenção;



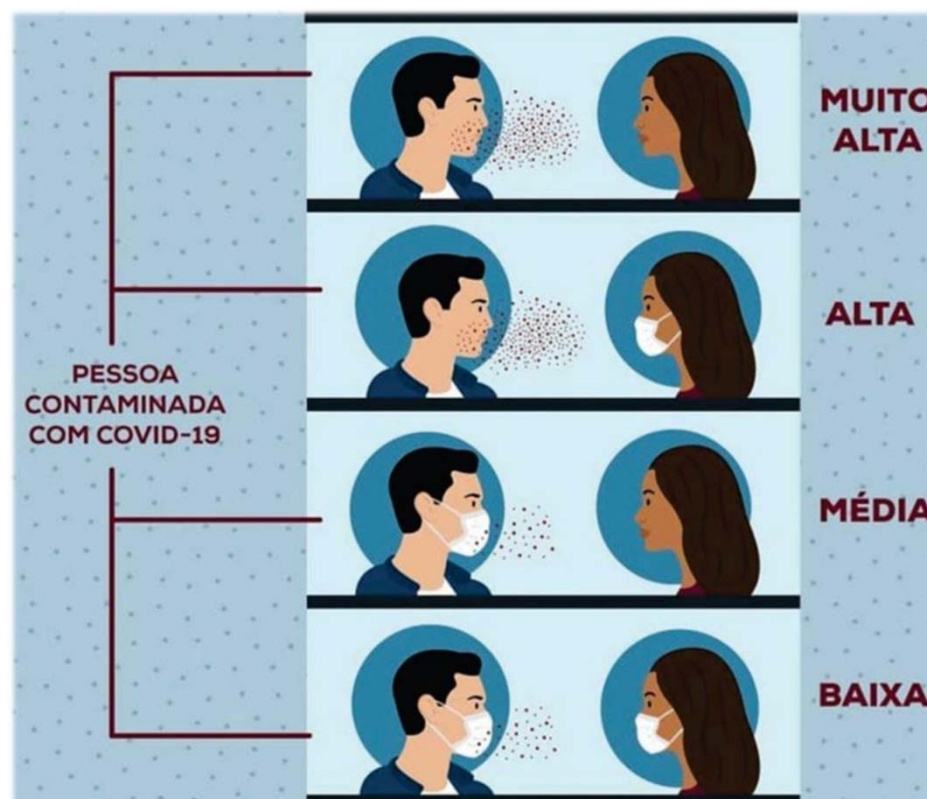
Sanitização das áreas do Portão 31 e Setor I do Sambódromo.



A IMPORTÂNCIA DO USO DA MÁSCARA

PROBABILIDADES DE CONTÁGIO

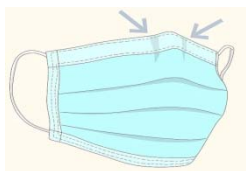
A utilização de máscaras é obrigatória a todos que transitam pelo território do Estado de São Paulo. Dentro da empresa não é diferente. Use-a!





COMO VESTIR A MÁSCARA?

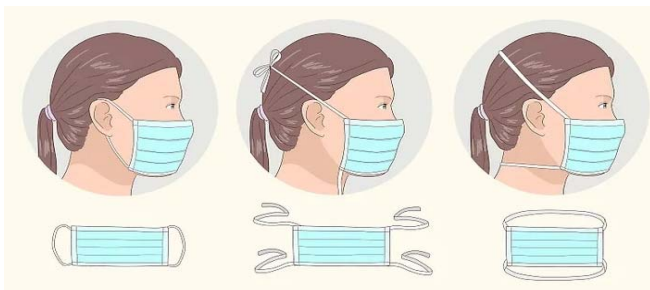
Antes de vestir a máscara, você deve lavar bem as mãos com água e sabonete.



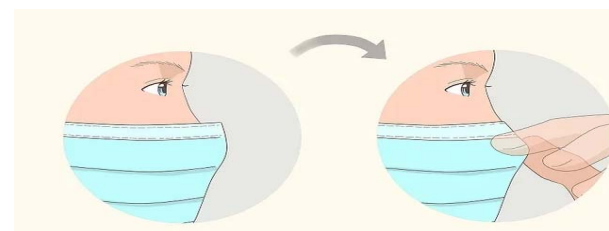
A extremidade superior da máscara é a que tem um detalhe que se encaixa bem no nariz



Por isso, essa parte deve ficar virada para cima na hora de vestir o acessório.



Existem diversos tipos de máscaras cirúrgicas no mercado, cada um com um método próprio de aplicação.



Depois de colocar a máscara na cabeça e no rosto, segure-a na ponte do nariz com o indicador e o polegar.



COMO RETIRAR A MÁSCARA?



De forma geral, basta tocar as pontas, desfazer os nós ou segurar pelos elásticos laterais. Não encoste na parte da frente da máscara, que pode estar contaminada.



Descarte a máscara no lixo adequado imediatamente depois de tirar.



COMO LAVAR AS MÃOS?

Higienize as mãos frequentemente. Lave-as com água e sabão por pelo menos 20 segundos ou, se não for possível, utilize álcool em gel.



Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pia.



Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda a superfície das mãos.



Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.



COMO LAVAR AS MÃOS?



Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem, e vice-versa.



Esfregar o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda, realizando movimento circular, e vice-versa.



Friccionar as polpas digitais e as unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular, e vice-versa.



Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



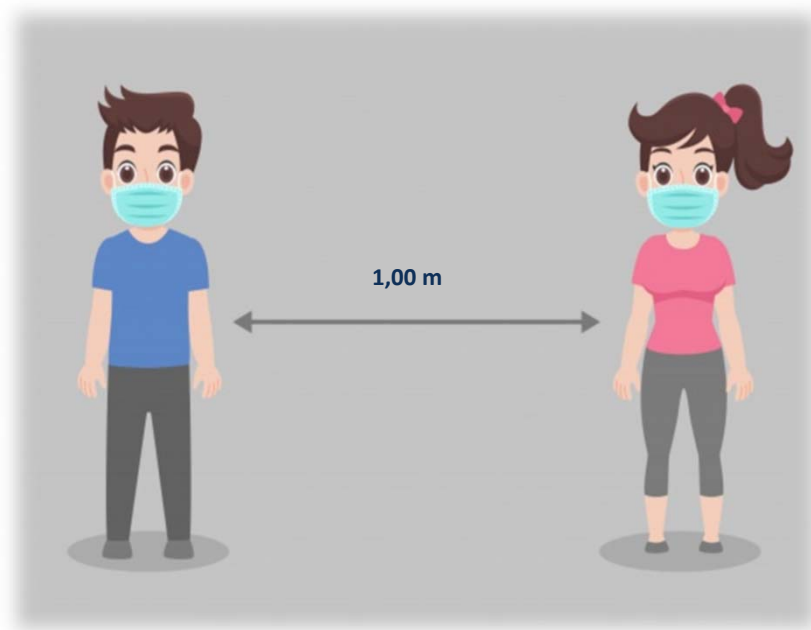
Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilizar papel toalha.

“O uso de luvas não substitui o processo de lavagem das mãos, o que deve ocorrer, no mínimo, antes e depois do uso das mesmas.”



RESPEITE O DISTANCIAMENTO

Mantenha o distanciamento. Ao transitar pela empresa, evite aglomerações e fique no mínimo 1 metro afastado das outras pessoas. Adote o revezamento no uso dos ambientes, como copa e banheiros, pois locais fechados favorecem a transmissão do coronavírus.



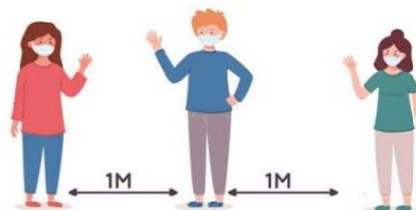


REFEITÓRIO



Para evitar aglomeração, favor manter a distância de 1 metro.

3 PESSOAS POR MESA



Fique à vontade nos locais indicados



Na atual situação, não há dúvidas de que o foco deve estar na saúde das pessoas e nas medidas de contenção do coronavírus.

Em atendimento às medidas de distanciamento social nas dependências da empresa, informamos que as mesas e bancos da Copa da Tia Lu foram reposicionados de modo que os colaboradores que a utilizam para fazer suas refeições possam manter o afastamento de, no mínimo, 1 metro uns dos outros. Contamos com a colaboração de todos.



HIGIENIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS, FERRAMENTAS E OBJETOS DE TRABALHO

Recomendamos aos colaboradores a necessidade de realizar a higienização dos seus equipamentos de proteção individual, do seu ambiente de trabalho, ferramentas e objetos, borrifando com álcool 70°.

HIGIENIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL



HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE DE TRABALHO



Higienização da mesa de trabalho: mesa, teclado, mouse, telefone, etc.



GRUPO DE RISCO COVID-19

Tendo em vista a salvaguarda da saúde de nossos colaboradores e da sociedade geral, além do esforço de todos os brasileiros em conter a pandemia e diminuir a disseminação atual de coronavírus (Covid-19), reiteramos os grupos de risco que, neste momento, devem **PERMANECER EM CASA**:

Durante o período de emergência:



Gestantes e lactantes.



Maiores de 60 (sessenta) anos.



Com comorbidades como: cardiopatia, diabetes, imunodeprimidos ou em tratamento oncológico.



Com mobilidade reduzida e deficiência de comunicação e cuidados pessoais.



GRUPO DE RISCO COVID-19

Por 14 Dias

- Colaborador e as pessoas que residam no mesmo endereço, acometido de sintomas compatíveis com o quadro de infecção pelo coronavírus.

Para aqueles que estão no grupo de risco e cujas atividades são compatíveis com o teletrabalho, solicitamos entrar em contato com sua chefia para orientações sobre *home office*.



GRUPO DE RISCO COVID-19

Àqueles cujas atividades não forem possíveis de se realizar de forma não-presencial, será contabilizado banco de horas negativo a ser compensado no prazo de até dezoito meses, contado da data de encerramento do estado de calamidade pública.

Atenção:

- 1. Caso o colaborador apresente sintomas compatíveis com o quadro de infecção do coronavírus, entre em contato com o ambulatório médico da SPTuris pelos telefones 2226-0590 ou 2226-0690;**
- 2. Procure atendimento médico imediato se tiver dificuldade de respirar ou dor/pressão no peito. Se possível, ligue para o seu médico com antecedência, para que ele possa direcioná-lo ao centro de saúde certo;**

Afastamentos relativos ao Covid-19: período de quarentena de 14 dias para o colaborador que tiver contato com pessoas sintomáticas em sua residência (considerado como falta justificada), podendo ser ampliado por mais tempo se o mesmo vier a adquirir a Covid-19, confirmado por quadro clínico ou resultado de exame laboratorial;



GRUPO DE RISCO COVID-19

A assistente social da empresa entrará em contato com os colaboradores que estão no grupo de risco para auxiliá-los nas demandas relacionadas.

Se necessário, o colaborador pode entrar em contato pelo telefone **2226-0584**.



Arte: Rafael Werkema/ CFESS



GRUPO DE RISCO COVID-19

Se possível, fique em casa. O distanciamento social é uma das poucas ferramentas disponíveis no momento e deve ser respeitado;



- Se precisar sair de casa, use a máscara;
- Lave as mãos com água e sabão frequentemente;
- Evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal.



HOME OFFICE

COMO FAZER SEU HOME OFFICE DAR CERTO

Trabalhar de casa é uma das saídas para diminuir o contágio do novo coronavírus. Como nem todo mundo está acostumado a essa modalidade de trabalho, confira algumas dicas para fazer o seu dia render mesmo em casa.



Reserve um canto da casa

É importante preparar um ambiente em que você possa se concentrar, contando com boa iluminação, conexão à internet e outras ferramentas necessárias para realizar a sua função, além de criar disciplina e foco para trabalhar em casa como se estivesse no escritório.

Utilize ferramentas para reuniões

O contato cara a cara nem sempre pode ser dispensado, mesmo quando toda a equipe está em *home office*. Algumas ferramentas, como Microsoft Teams, que a SPTuris adota para videochamadas, podem ser usadas e permitem reuniões *on-line*, inclusive com compartilhamento de tela.



HOME OFFICE

Cumpra seu horário

Se você tem um horário fixo de trabalho, deve cumpri-lo rigorosamente também quando está trabalhando de casa. Você já ganha alguns minutos por não ter de pegar trânsito.

Use uma roupa certa

Outra dica é trocar de roupa, como se de fato você fosse sair para trabalhar. Claro que você não precisa vestir a melhor calça e nem usar salto alto, mas deve, sim, tirar o pijama para não deixar o dia de home office com cara de domingo chuvoso.

Tenha cuidado com as informações

Por fim, é importante lembrar que, mesmo que você esteja em home office, assuntos sigilosos da empresa continuam sendo sigilosos e devem ser tratados com muito cuidado sempre.





HOME OFFICE



Avise seus familiares

Um cuidado especial para quem não mora sozinho e tem família em casa durante o expediente é avisar a todos que você está trabalhando. Se for possível, mantenha a porta fechada para se concentrar melhor. Claro que tudo isso depende da situação de cada um.

Quem tem filhos pequenos em casa vai precisar de uma dose extra de capacidade de adaptação.



TELEMEDICINA PARA O GRUPO DE RISCO



A equipe de Atenção à Saúde da Unimed realizará contato telefônico com todos os segurados com idade igual ou superior a 60 anos, que possuam ou não qualquer doença crônica, no intuito de orientá-los a respeito do coronavírus.

Para alguns casos, será oferecido telemonitoramento e o novo serviço da Seguros Unimed de telemedicina (contato com médico).

Ambos os serviços são sem custo e, exclusivamente, para esse grupo de pessoas.



ATENDIMENTO REMOTO DE SAÚDE



O atendimento remoto de saúde está disponível pelo aplicativo de celular Seguros Unimed App, que reúne várias funcionalidades e serviços.

O aplicativo está disponível na Apple Store ou Google Play.





EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE

A importância de manter o equilíbrio emocional durante a quarentena

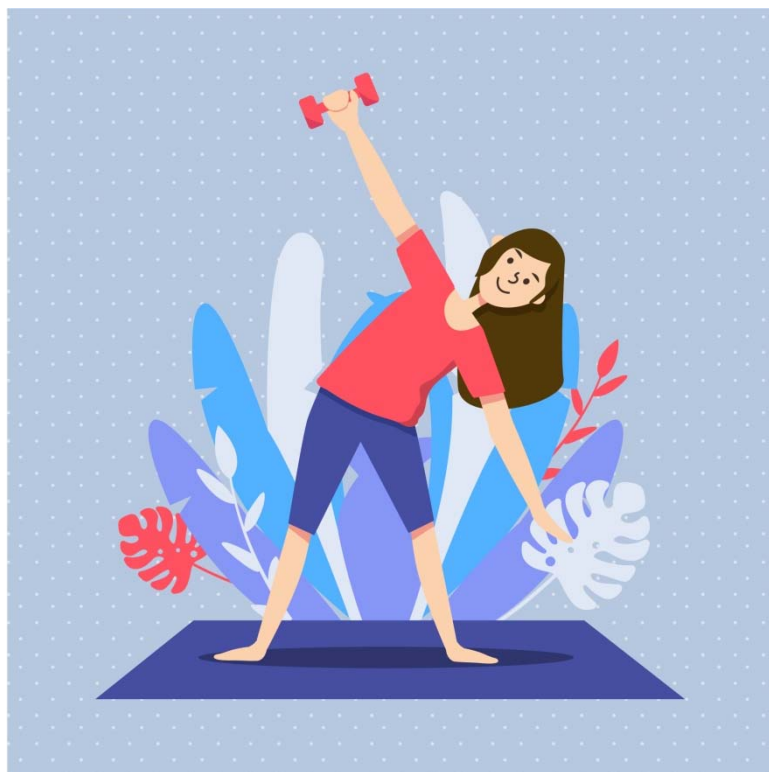
O isolamento social pode afetar a nossa saúde mental, aumentando os níveis de ansiedade, pois fatores desconhecidos e incertos fazem com que todos se sintam inseguros, principalmente em casos como o dessa pandemia, de nível mundial.

Com pequenas atitudes podemos preencher o nosso dia a dia com mais alegria e tentar criar uma nova rotina. É momento de reconexão com a família e amigos. É tempo de união e empatia! E, também de se agarrar na esperança de que tudo vai ficar bem logo.

Para ajudar, preparamos três dicas importantes para se levar em consideração quando o assunto é quarentena e ansiedade.



EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE



1ª DICA: EXERCITE-SE!

Tente estabelecer um horário para você se dedicar exclusivamente à prática de alguma atividade física em casa. Há diversos treinos básicos disponibilizados gratuitamente na internet e é possível treinar utilizando apenas o próprio peso do corpo ou com apoio de alguns objetos da casa.



EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE



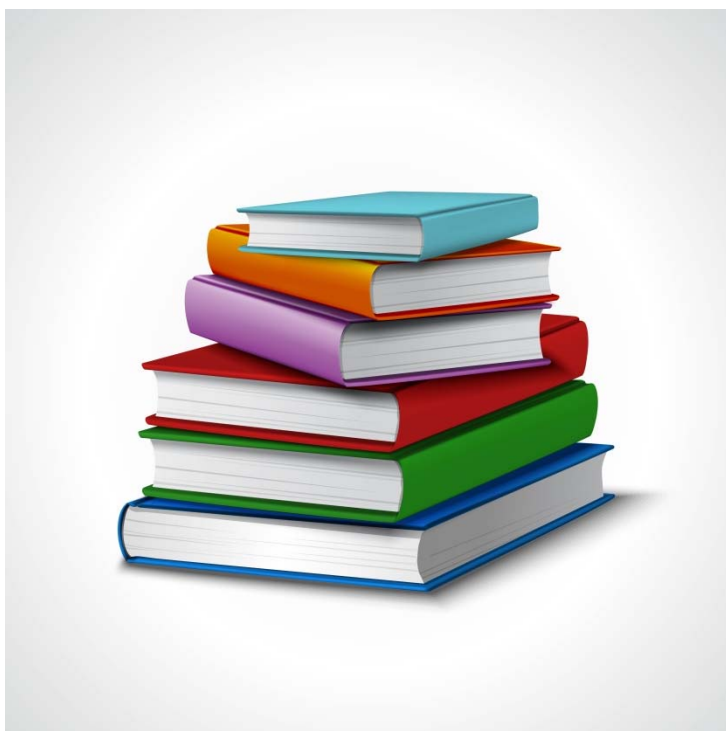
2ª DICA: PRATIQUE MEDITAÇÃO!

Não se assuste caso você seja uma pessoa mega ansiosa e que sempre disse que jamais seria capaz de meditar. Você pode, sim! Primeiro passo: acredite em você e se dedique para isso.

A meditação é um processo de inúmeras tentativas. Sente-se confortavelmente, preste atenção em sua respiração, sinta o ar sair e entrar. Coloque um fone de ouvido e uma música tranquila para te ajudar a relaxar. Há sites gratuitos com meditação guiada.



EQUILÍBRIO ENTRE CORPO E MENTE



3ª DICA: LEIA BONS LIVROS!

Os livros são mais do que boas companhias. Uma boa leitura exercita a memória, reduz o estresse, melhora nossa concentração, estimula a imaginação criativa, desenvolve as emoções e as habilidades sociais, enfim, proporciona benefícios que serão muito válidos para a retomada de nossa vida social.



ARRUME TEMPO PARA DESESTRESSAR

Use alguns minutos do seu dia para fazer algo de que você gosta!



Que tal assistir a uma série ou filme?

Aproveite plataformas como Netflix, Prime Video, Cine Sesc e outras.

E por que não ler um livro que está na estante há muito tempo?

É uma ótima forma de relaxar.

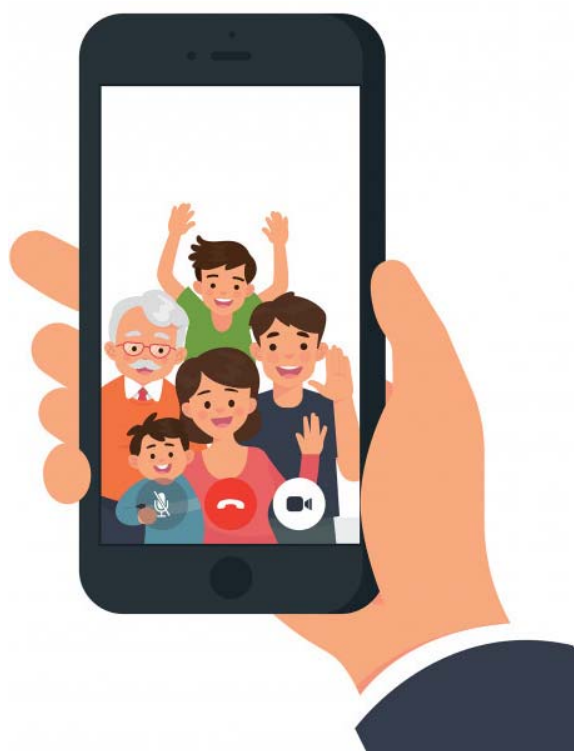


Ou ainda, retomar um hobby como jardinagem, artes manuais, cozinhar, praticar instrumento musical, simplesmente ouvir música, brincar com animais de estimação e várias outras formas de entretenimento.



CONECTE-SE COM OUTRAS PESSOAS

Aproveite as chamadas de vídeo!



Facetime

É possível fazer chamadas de vídeo com até 32 pessoas, porém, o aplicativo funciona apenas em dispositivos iOS (iPhone, iPad ou Mac).

WhatsApp

As chamadas por videoconferências com até oito participantes estão liberadas no aplicativo.

Microsoft Teams

Faz chamadas com vídeo e de voz por meio de um chat e não há limite de tempo nas chamadas.