

PREVENÇÃO À COVID-19

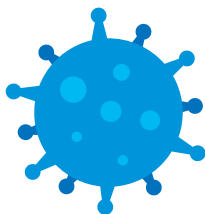
ORIENTAÇÕES PARA RETOMADA DAS ATIVIDADES
PRESENCIAIS DO INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGIA (INT)



1

O que é a COVID-19, quais são os sintomas mais comuns e como ocorre a transmissão?

- Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias. O novo agente do coronavírus (SARS-CoV-2) foi descoberto em 31/12/2019, após casos registrados na China, e provoca a doença chamada de COVID-19.



- Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Os sintomas mais comuns são: tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar. Outros sintomas também podem estar presentes, tais como: dores musculares, cansaço ou fadiga, congestão nasal, perda do olfato ou paladar e diarreia.



- A transmissão acontece de uma pessoa contaminada para outra ou por contato próximo por meio de: aperto de mão, gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro e toque em objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, botões de elevador ou equipamentos, teclados de computador, mouses etc.



2

Qual deve ser a sua conduta caso tenha confirmação da doença ou contato com alguém que está com COVID-19?

- Caso você apresente tosse, febre, coriza, dor de garganta ou dificuldade para respirar, **não vá ao INT**, pois você é considerado um caso suspeito e pode transmitir a doença para outras pessoas. Procure atendimento médico com urgência e avise ao seu chefe imediato, que será o responsável pela comunicação à Divisão de Gestão de Pessoas (DIGEP), através do e-mail **informesaude@int.gov.br**. Você poderá retornar ao trabalho presencial caso faça o teste laboratorial da COVID-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde, e o resultado descarte a doença, se você for liberado pelo médico ou se estiver assintomático por 72 horas. Antes de retornar, comunique-se com a sua chefia imediata ou com a DIGEP.



2

Qual deve ser a sua conduta caso tenha confirmação da doença ou contato com alguém que está com COVID-19?

- Caso os sintomas descritos acima se manifestem durante o expediente, comunique ao chefe imediato e procure atendimento médico com urgência, pois você é considerado um caso suspeito e pode transmitir a doença para outras pessoas. Não aguarde o término de expediente. O chefe imediato comunicará à DIGEP, pelo e-mail informesaude@int.gov.br. A unidade de saúde pública mais próxima ao INT é o **Centro Municipal de Saúde José Messias do Carmo**, localizado na Rua Waldemar Dutra, 55 - Santo Cristo. Telefone: 2233-1706. Em relação ao retorno ao trabalho, siga as orientações do item anterior.



2

Qual deve ser a sua conduta caso tenha confirmação da doença ou contato com alguém que está com COVID-19?

- No caso de contato com caso confirmado da COVID-19, não vá ao INT e comunique a situação ao chefe imediato, que informará à DIGEP. O período de afastamento do trabalho presencial será de 14 dias, a contar do último dia de contato com o caso confirmado.
- Caso resida com um caso confirmado da COVID-19, você deverá ficar afastado das atividades presenciais por 14 dias, devendo apresentar documento comprobatório.
- Em todos os casos acima descritos, a orientação é para você ficar em casa, saindo apenas para procurar atendimento médico, sempre usando máscara de proteção.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

NO DESLOCAMENTO AO INT

- Caso haja mais de uma pessoa no veículo, o uso da máscara de proteção é indispensável.
- Caso utilize o transporte coletivo, higienize as mãos antes e após sair do veículo, com água e sabão ou com álcool em gel 70%. Se possível, utilize o transporte coletivo nos horários de menor circulação de pessoas. Caso o transporte esteja com muitos passageiros, espere outro veículo.
- Evite fazer pagamentos em dinheiro, priorizando o uso de bilhete eletrônico.
- Verifique se é possível manter as janelas abertas, a fim de possibilitar a circulação de ar.
- Lembre-se sempre de utilizar a máscara de proteção e evitar tocar a boca, nariz e olhos.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

NO DESLOCAMENTO AO INT

- Ao sair de casa, leve com você apenas os objetos essenciais.
- Certifique-se de estar levando máscaras extras, para eventuais trocas. As máscaras de tecido devem ser trocadas a cada 2 horas ou quando estiverem úmidas, pois o tecido molhado tem menor eficácia como barreira contra a propagação do vírus.
- Caso esteja indo ao trabalho em veículo próprio, táxi ou transporte por aplicativos, higienize as mãos antes de entrar e ao sair do veículo, com água e sabão ou álcool em gel 70%. Evite tocar desnecessariamente nas superfícies do automóvel.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

CHEGANDO AO INT

- Será obrigatório o uso de máscaras de proteção para entrada e permanência no INT. Para este fim, o INT fornecerá quatro máscaras de proteção de tecido para cada servidor, empregado público, estagiário e bolsista. As empresas prestadoras de serviços terceirizados deverão fornecer aos seus funcionários máscaras de proteção durante todo o período de prevenção à COVID-19.
- A entrada e permanência de todos os colaboradores está condicionada ao rígido cumprimento das medidas de segurança e prevenção citadas.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

CHEGANDO AO INT

- Ao chegar ao INT, todos terão a temperatura corporal aferida, não sendo permitida a entrada daqueles que estiverem com temperatura igual ou superior a 37,3°C. A orientação é de que procure atendimento médico.
- Será obrigatória a higienização das mãos com álcool em gel 70%, disponível nos acessos ao INT.
- Será obrigatória a higienização dos calçados. Para tal, estarão disponíveis tapetes higienizadores nos acessos ao INT.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

PERMANÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO

- Ao chegar na sua estação de trabalho, deixe os seus pertences em um local seguro e higienize as mãos.
- Leve com você um borrifador com álcool líquido 70% e deixe em sua mesa de trabalho. Antes de iniciar o trabalho, higienize seus objetos pessoais, como celular, mesa, teclado, mouse e telefone fixo.
- Sempre que precisar sair da sua estação de trabalho, higienize as mãos com álcool em gel 70% e repita a higienização ao retornar.
- Ao usar os banheiros, higienize as mãos antes e após o uso. Evite aglomerações nos banheiros, caso ele esteja sendo usado por duas pessoas, aguarde do lado de fora.



3

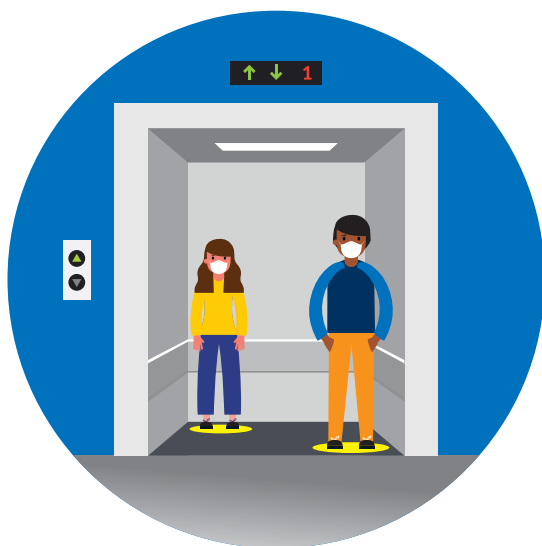
Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

PERMANÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO

- Cumprimente as pessoas apenas verbalmente ou com gestos, evite apertos de mão, abraços ou beijos.



- O uso do elevador é desaconselhado, mas, caso haja necessidade, a lotação máxima permitida é de duas pessoas. Caso o elevador já esteja com duas pessoas, aguarde o próximo ou utilize as escadas. Higienize as mãos antes e após tocar nos botões do elevador.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

PERMANÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO

- Caso você leve a sua refeição de casa, não a deixe exposta em local de circulação de pessoas, guarde-a na geladeira, lembrando de higienizar as mãos antes e após tocá-la. Ao utilizar a copa, o que não é recomendado, higienize as superfícies a serem tocadas, bem como as mãos, antes e após manusear o alimento e os equipamentos. Na copa também é indispensável respeitar o distanciamento de 2m entre as pessoas.
- Nunca compartilhe os seus objetos pessoais.
- Privilegie a ventilação natural em todos os ambientes, abrindo as janelas, sempre que possível.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

PERMANÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO

- A utilização da impressora deve ser feita individualmente. Caso ela esteja sendo utilizada, aguarde a sua vez, mantendo a distância de 2m. Não esqueça de higienizar as mãos antes e após o uso da impressora.
- Higienize as mãos antes e após manusear materiais e equipamentos de uso coletivo, como o filtro de água.
- As reuniões deverão ser realizadas, preferencialmente, por videoconferência.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

PERMANÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO

- Evite circular nas áreas comuns do INT. Caso seja necessário, sempre esteja com máscara de proteção, evite tocar em superfícies e mantenha o distanciamento de 2m entre você e seu colega de trabalho.
- Cubra com lenço de papel o nariz e a boca ao tossir ou espirrar. Em seguida, descarte o lenço de papel na lixeira sinalizada para material infectante.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

PERMANÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO

- Os materiais recebidos pela equipe do almoxarifado ou por outro colaborador deverão ser higienizados com água e sabão ou álcool líquido 70%, quando possível. Caso não seja possível, o material deve permanecer em área destinada à quarentena, antes de ser manuseado e distribuído, pelo seguinte período, de acordo com o tipo de embalagem: papelão – 24 horas (1 dia); embalagem plástica – 72 horas (3 dias); madeira – 4 dias e vidro – 5 dias. O responsável pelo recebimento deve estar usando máscara de proteção, protetor facial ou óculos de proteção, luvas e jaleco.

Papelão



1 dia

Plástico



3 dias

Madeira



4 dias

Vidro



5 dias

3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

COMO DEVO MANUSEAR E HIGIENIZAR AS MINHAS MÁSCARAS DE PROTEÇÃO?

- As máscaras de proteção de tecido devem ser trocadas a cada 2 horas, ou quando estiverem úmidas.
- Sempre higienize as mãos antes de colocar ou retirar a máscara de proteção.
- Ao colocar ou retirar a máscara de proteção, nunca toque na parte da frente, sempre utilize as laterais da máscara (alças/elásticos), evitando o contato com a boca, nariz e olhos.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

COMO DEVO MANUSEAR E HIGIENIZAR AS MINHAS MÁSCARAS DE PROTEÇÃO?

- Quando for retirar a máscara de tecido para se alimentar, higienize uma superfície com álcool líquido 70%, higienize as mãos, retire a máscara pelas laterais e deixe-a esticada nessa superfície. Ao terminar de se alimentar, higienize as mãos, pegue a máscara pelas laterais, coloque-a no rosto, evitando encostar na parte da frente (realize os ajustes na parte superior e inferior), higienize a superfície na qual a máscara permaneceu e higienize as mãos.
- Se a máscara for descartável, higienize as mãos antes de colocá-la e após retirá-la. Realize o descarte nas lixeiras apropriadas, que serão sinalizadas.
- Ao fazer a troca da máscara de tecido, siga as instruções de higienização das mãos e armazene-a em sacos plásticos, mantendo-a longe de outros itens que estão na sua bolsa.



3

Como devo proceder para prevenir a contaminação pela COVID-19?

COMO DEVO MANUSEAR E HIGIENIZAR AS MINHAS MÁSCARAS DE PROTEÇÃO?

- Ao chegar em casa, higienize as máscaras de acordo com as orientações do Ministério da Saúde:

1



Deixe a máscara de molho em uma solução de água sanitária com água, por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: uma colher de sobremesa (10 ml) de água sanitária para 500 ml de água). Essa solução deve ser utilizada imediatamente, pois ela degrada facilmente.

2



Em seguida, enxague a máscara em água corrente e lave com água e sabão.

3



Só use a máscara quando tiver certeza de que está completamente seca.

4



Se possível, passe-a em ferro quente.

5



Para guardá-la, use um saco plástico limpo.

4

Telefones e links úteis

- Disque Saúde (Ministério da Saúde): 136
- Posto Médico INT: (21) 2123-1125
- Segurança do Trabalho: (21) 2123-1020 – ramal: 7181 / 7039
- Lista de hospitais que prestam atendimento em seu estado/município:
<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/18/Hospitais-estaduais-CORONAV--RUS.pdf>
- Lista dos postos de saúde que prestam atendimento em seu estado/município:
<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/18/postos-de-sa--de-com-endere--o.pdf>
- Laboratórios públicos de referência de testagem para coronavírus:
<https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/May/25/lista-laboratorio.pdf>

Fontes

- <https://coronavirus.saude.gov.br/>
- Portaria MCTIC nº 2.589, de 9 de junho de 2020.
- Portaria Conjunta do Ministério da Economia e da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho nº 20, de 18 de junho de 2020.
- Comunicado nº 01/2020/ME, de 22 de junho de 2020.
- Portaria MCTI N° 2.858, de 8 de julho de 2020.



PREVENÇÃO À COVID-19

ORIENTAÇÕES PARA RETOMADA DAS
ATIVIDADES PRESENCIAIS DO
INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGIA (INT)