



**safe**<sup>®</sup>

SOLUÇÕES EM SAÚDE, SEGURANÇA DO TRABALHO E MEIO AMBIENTE

**Sindicato dos Servidores Federais da Saúde  
Trabalho e Previdência do RS  
SINDISPREV-RS**

**Plano de contingência diante da pandemia da  
COVID-19 (coronavírus)**

Responsável Técnico  
**Siena Bibel Capella**  
Médica do Trabalho  
**CREMERS10055**

**Junho / 2020**

**IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE**

**Razão Social:** Sindicato dos Servidores Federais da Saúde Trabalho e Previdência do RS  
**CNPJ:** 92.516.392/0001-64  
**Endereço:** Travessa Francisco Leonardo Truda, 40 - 12º andar  
**Bairro:** Centro Histórico  
**Cidade:** Porto Alegre  
**Estado:** RS  
**CEP:** 90010-904  
**Atividade Principal:** Atividades de Organizações Sindicais  
**CNAE:** 94.20-1-00  
**Grau de Risco:** 01  
**Nº de Empregados:** 18

**RESPONSÁVEIS PELO PROTOCOLO****Diretoria Colegiada**

---

**ÍNDICE GERAL**

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1.    | Introdução .....   | 4  |
| 2.    | Objetivo .....   | 5  |
| 3.    | Responsabilidades .....  | 5  |
| 4.    | Estrutura de trabalho:.....  | 6  |
| 5.    | Transmissão do Vírus .....   | 7  |
| 6.    | Sintomatologia .....   | 7  |
| 7.    | Diagnóstico (testagem): .....  | 8  |
| 8.    | Quadros mais graves .....  | 8  |
| 9.    | Medidas gerais que visam reduzir a transmissão do vírus .....                  | 9  |
| 10.   | Quando devemos isolar a pessoa de seus contatos? .....                         | 10 |
| 11.   | Ações de monitoramento:.....   | 12 |
| 12.   | Plano para o retorno ao trabalho .....   | 14 |
| 13.   | Preparando o ambiente para o retorno ao trabalho.....                          | 15 |
| 14.   | Ações de controle de contaminação .....  | 18 |
| 15.   | Conclusão: .....   | 19 |
| 16.   | Referências técnicas e legislação .....  | 20 |
| 17.   | Anexo I – Formulário de Triagem .....  | 22 |
| 18.   | Anexo II – Termo de Declaração de Isolamento .....                             | 23 |
| 19.   | Anexo III – Orientações de condutas fora do ambiente de trabalho .....         | 24 |
| 19.1. | Anexo IV - Uso de máscara de pano como medida de prevenção.....                | 26 |
| 19.2. | Recomendações quanto a confecção e uso das máscaras de pano .....              | 27 |
| 19.3. | Anexo V - Lista de produtos para higienização dos ambientes .....              | 29 |
| 19.4. | Anexo VI - Assuntos importantes para divulgação .....                          | 30 |
| 19.5. | Anexo VII - Higienização do sistema de climatização (condicionador de ar)..... | 31 |

## 1. Introdução

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

Na elaboração deste material utilizou uma metodologia de compilação de Recomendações dos órgãos municipais, estaduais e federais de saúde. Essas medidas de prevenção e controle de infecção devem ser implementadas pelos servidores que atuam a serviço dos órgãos, a saber: Instituto Nacional do Seguro Social/INSS, Ministério da Saúde e Secretaria do Trabalho dentro do Estado do Rio Grande do Sul, para evitar ou reduzir ao máximo a transmissão do vírus.

Cabe observar que este protocolo pode ser atualizado conforme novas diretrizes oficiais sejam divulgadas, por se tratar de um vírus que temos poucas informações e de uma doença ainda sem controle sobre o manejo clínico.

O Ministério da Saúde, estabelece que o Sistema Único de Saúde (SUS), através da Atenção Primária da Saúde: Unidades Básicas de Saúde (UBS) e as equipes da Estratégia de Saúde da Família (ESF), são as unidades instituídas como porta de entrada dos usuários no Sistema Único de Saúde - SUS, onde ocorrerá o primeiro atendimento e triagem, com identificação precoce dos casos mais graves e encaminhamento aos Centros de Referências: - às UPA'S (Unidades de Pronto Atendimento) e/ou serviços especializados para atendimento dos casos da Covid-19, definidos pelas Secretarias Municipal e Estadual de Saúde/RS, conforme protocolos e responsabilidades locais de atendimento público dos usuários, assim como a definição de referenciais das unidades de

plantão e atendimento específico para Covid-19 (considerado que deveria ser identificado os serviços e número de emergência e pelo menos as referências do plano privado - GEAP).

## 2. Objetivo

O presente documento tem por objetivo determinar as diretrizes de segurança para os servidores das Agências da Previdência Social, Secretaria do Trabalho e Ministério da Saúde que atuam no Estado do Rio Grande do Sul, proporcionando um ambiente mais seguro e saudável no contexto da exposição ao SARS-CoV-2 no período atual da pandemia.

Estabelecer procedimentos para manutenção das atividades, bem como, contribuir com as medidas de proteção, prevenção, monitoramento e controle de transmissão do vírus SARS-CoV-2. Orientar quanto aos procedimentos básicos a serem adotados no retorno dos servidores ao ambiente de trabalho para reassumir suas funções de modo presencial.

A elaboração desse plano levou em consideração a legislação sanitária e diretrizes de âmbito municipal, estadual e federal sobre o tema.

**Sua aplicação é imediata.**

## 3. Responsabilidades

A responsabilidade pela revisão periódica deste Plano, bem como a sua execução, monitoramento e de articulação institucional é dos órgãos federais Ministério da Saúde (MS), Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) e pela Secretaria do Trabalho (Secretaria Especial de Previdência e Trabalho/Ministério da Economia).

Os órgãos citados acima deverão **criar seu Grupo de Trabalho Interno**, com o objetivo de estudar, planejar e executar ações integradas descritas nesse protocolo, bem como, o acompanhamento, conscientização e prevenção da doença no âmbito institucional.

#### 4. Estrutura de trabalho:

Sugerimos a seguinte estrutura para ações de prevenção e combate ao vírus:

O órgão federal deverá definir alguma (s) pessoa (s) responsável (eis), ou contratar empresa terceirizada para avaliar através de questionário padrão e medição de temperatura corporal a possibilidade de haver contaminação pela COVID-19. Poderá ser pessoa da área de saúde terceirizada ou pessoa própria do órgão e treinada para tal.

**Órgão Público (pode contratar Empresa Terceirizada)** – realizar a higienização dos ambientes de acordo com as orientações previstas na legislação sanitária aplicável. Realizar a reposição dos produtos de limpeza e de higiene e a reposição do álcool gel nos **dispensers**, almotolias ou **pumpers** existentes na entidade. E realizar a sanitização geral da unidade ou de setores sempre que solicitada.

**Órgão Público (Pode contratar Empresa Terceirizada)** – realiza o controle de acesso de pessoas e veículos na entidade através da aplicação de questionários e apoiando o trabalho de medição de temperatura realizado no ingresso ao local de trabalho.

## 5. Transmissão do Vírus

A transmissão da SARS CoV-2 ocorre de humanos para humanos por contato de gotículas respiratórias (tosse, espirro, catarro), pela saliva oriunda de pessoas infectadas pelo vírus ou contato com superfícies contaminadas seguido de contato com a boca, nariz e olhos. O período de incubação da infecção por COVID-19, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), varia de 1 a 14 dias, geralmente ficando em torno de 5 dias.

Sua transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Contato próximo de até 2m;
- Contato por aperto de mão, seguido de toque na boca, nariz ou olhos;
- Gotículas de saliva, espirro, tosse, catarro ou muco nasal;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, objetos de uso pessoal como pratos, talheres que podem ser compartilhados nos refeitórios, portas, botão de elevador, dentre outros, etc.

## 6. Sintomatologia

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse;
- Febre (>37,8° C);
- Coriza;
- Dor de garganta;
- Dificuldade para respirar.

O quadro clínico é típico de Síndrome Gripal, pode variar desde uma apresentação de sintomas leves e assintomática até uma apresentação grave: pneumonia e Síndrome da Angústia Respiratória Aguda - SARA.

## **7. Diagnóstico (testagem):**

O diagnóstico do Covid-19 é confirmado por teste laboratorial.

O diagnóstico laboratorial é realizado por meio de transcriptase - reversa Polymerase Chain Reaction (RT-PCR), em tempo real e sequenciamento parcial ou total do genoma viral ou por meio de um teste rápido que detecta anticorpos em uma pequena amostra de sangue que produz resultado em cerca de 15 minutos.

A realização do exame exige solicitação de médico. Ainda não está disponível testagem para toda população, tendo prioridade pacientes sintomáticos e aqueles que tiveram contato com pacientes com Covid-19.

## **8. Quadros mais graves**

Servidores com maior risco de apresentar quadros graves da Covid-19, devem permanecer em casa e exercer suas atividades laborais a distância, as pessoas que estiverem nas seguintes situações:

- Doenças cardíacas crônicas;
- Doença cardíaca congênita;
- Insuficiência cardíaca mal controlada;
- Doença cardíaca isquêmica descompensada;
- Doenças respiratórias crônicas;
- DPOC e asma mal controlados;
- Doenças pulmonares intersticiais com complicações;
- Fibrose cística com infecções recorrentes;



- Displasia broncopulmonar com complicações;
- Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3,4,5);
- Pacientes em diálise;
- Imunodeprimidos;
- Transplantes de órgãos sólidos e de medula óssea;
- Imunossupressão por doenças e/ou medicamentos (em vigência de quimioterapia/radioterapia, entre outros medicamentos);
- Portadores de doenças cromossômicas e com estados de fragilidade imunológica (ex: Síndrome de Down);
- Diabetes.

*Conforme Protocolo de manejo clínico do coronavírus (covid-19) na atenção primária à saúde - Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS) – Ministério da Saúde - 2020*

Os servidores federais devem comunicar a sua situação de saúde à sua chefia imediata pelas vias formais protocolo ou via e-mail, e também ao SINDISPREVRS pelos telefones (51) 3284-1800, ou pelo e-mail [sst@sindisprevrs.org.br](mailto:sst@sindisprevrs.org.br).

\*Outras condições de saúde não citadas neste Plano devem ser avaliadas caso a caso, pelo servidor e pelo médico responsável pelo tratamento.

## **9. Medidas gerais que visam reduzir a transmissão do vírus**

Diante todas as recomendações para conter o avanço da transmissão do SARS Cov-2 algumas medidas de ordem organizacional devem ser adotadas de forma a evitar maior disseminação da doença, as quais sejam:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%;

- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos;
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado;
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando;
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto;
- Higienize com frequência o celular e equipamentos que utiliza diariamente;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa;
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar;
- Recomenda-se que, mesmo por motivos particulares, como férias, sejam evitadas viagens para outros países;
- Evite ou adie viagens nacionais a serviço;
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável;
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

#### **10. Quando devemos isolar a pessoa de seus contatos?**

- No caso de viajantes que estiveram em áreas de risco, isolamento de duas semanas ou 14 dias;
- No caso de maiores de 60 anos, idealmente durante toda a epidemia por apresentarem sistema imunológico diminuído;

- No caso de pessoas portadoras de patologias crônicas em tratamento ou não conforme citado anteriormente, idealmente durante todo o período de contágio e propagação da doença pelo risco de apresentarem complicações graves e risco de morte;
- Nos sintomáticos e suspeitos por duas semanas ou 14 dias desde o início dos sintomas. Tendo 2 ou mais sintomas sugestivos da doença isolar.

As medidas de **distanciamento social** visam, principalmente, reduzir a velocidade da transmissão do vírus. Ela não impede a transmissão. No entanto, a transmissão ocorrerá de modo controlado em pequenos grupos intra domiciliares.

**Distanciamento Social ampliado** - Estratégia não limitada à grupos específicos, exigindo que todos os setores da sociedade permaneçam na residência durante a vigência da decretação da medida pelos gestores locais. Esta medida restringe ao máximo o contato entre pessoas.

**Objetivos:** Reduzir a velocidade de propagação, visando ganhar tempo para equipar os serviços com os condicionantes mínimos de funcionamento: leitos, respiradores, EPI, testes laboratoriais e recursos humanos.

**Desvantagens:** A manutenção prolongada dessa estratégia pode causar impactos significativos na economia.

**Vantagens:** É essencial para evitar uma aceleração descontrolada da doença, o que pode provocar um colapso no sistema de saúde e causaria prejuízo econômico. Essa medida não está focada no COVID-19, mas em todas as situações de concorrência por leitos e respiradores.

**Distanciamento Social Seletivo (DSS)** - Estratégia onde apenas alguns grupos ficam isolados, sendo selecionados os grupos que apresentam mais riscos de desenvolver a doença ou aqueles que podem apresentar um quadro mais grave, como idosos e pessoas com doenças crônicas (diabetes, cardiopatias etc.) ou condições de risco como obesidade

e gestão de risco. Pessoas abaixo de 60 anos podem circular livremente, se estiverem assintomáticos.

**Objetivos:** Promover o retorno gradual às atividades laborais com segurança, evitando uma explosão de casos sem que o sistema de saúde local tenha do tempo de absorver.

**Desvantagens:** Mesmo em uma estratégia de DSS, os grupos vulneráveis continuarão tendo contato com pessoas infectadas assintomáticas ou sintomáticas, ficando mais difícil o controle. Torna-se temerário sem as condicionantes mínimas de funcionamento: leitos, respiradores, EPI, testes laboratoriais e recursos humanos.

**Vantagens:** Quando garantidos os condicionantes, a retomada da atividade laboral e econômica é possível, criação gradual de imunidade de rebanho de modo controlado e redução de traumas sociais em decorrência do distanciamento social.

**Bloqueio total (lockdown)** - Esse é o nível mais alto de segurança e pode ser necessário em situação de grave ameaça ao Sistema de Saúde. Durante um bloqueio total, TODAS as entradas do perímetro são bloqueadas por profissionais de segurança e ninguém tem permissão de entrar ou sair do perímetro isolado.

**Objetivos:** Interromper qualquer atividade por um curto período.

**Desvantagens:** Alto impacto econômico

**Vantagens:** É eficaz para redução da curva de casos e dar tempo para reorganização do sistema em situação de aceleração descontrolada de casos e óbitos. Os países que implementaram, conseguiram sair mais rápido do momento mais crítico.

## 11. Ações de monitoramento:

Para o monitoramento contínuo, os órgãos federais devem implantar as ações abaixo:

Aplicação de questionário para todos os visitantes (público em geral) e os terceiros sobre a presença de sintomas (febre, tosse ou dificuldade de respirar). Em caso de pelo menos uma resposta positiva o acesso às instalações deverá ser proibido.

---

Ao perceber algum sintomático respiratório entre os usuários do serviço, ou recusa em seguir as orientações para ser atendido, encaminhar o caso para a chefia do órgão federal que orientará sobre o encaminhamento, ou fará o manejo necessário para viabilizar o atendimento.

### **Medidas Necessárias para acesso aos serviços públicos federais:**

- ✓ Medição de temperatura corporal em 100% dos acessos ao local. Caso a temperatura seja superior ou igual 37,5 C o acesso será proibido.
- ✓ Orientação a todos os servidores e terceirizados de que em caso do aparecimento de algum sintoma em casa (nele ou nos seus familiares), este deve informar imediatamente a sua chefia imediata que por sua vez acionará o grupo de trabalho para a aplicação das medidas cabíveis previstas nos protocolos legais. O servidor deverá aguardar em casa a orientação não podendo se dirigir ao local de trabalho.
- ✓ Estimule que servidores informem prontamente sua condição de saúde e se auto monitorem nesse sentido, bem como defina um canal ágil para que informem quando estão doentes ou com sintomas da Covid-19.
- ✓ Servidores e/ou Servidores terceirizados que atuam na recepção devem fazer a utilização do álcool em gel 70% sempre após manipular documentos de outras pessoas
- ✓ Implementar as barreiras físicas através da instalação de proteção em vidro, acrílico, policarbonato etc. para evitar o contágio através das gotículas de saliva dos visitantes. Caso não seja possível a implementação da barreira, cada servidor que atende público externo deverá utilizar máscara protetora facial antiviral full face shield transparente (que deverá ser disponibilizada pelo órgão).

## 12. Plano para o retorno ao trabalho

Deverão ser estabelecidas algumas políticas e práticas de flexibilização do local e do horário de trabalho, por exemplo:

- Flexibilização de turnos (reduzir uso de transporte coletivo nos horários de pico);
- Criação de novos turnos (reduzir contato social na entidade);
- Home office em dias alternados por equipes (reduzir contato social na entidade);
- Home office integral por período determinado.

Defina se é possível estabelecer políticas e práticas no trabalho com menor aproximação e contato humano, por exemplo:

- Redução de reuniões presenciais e viagens a trabalho;
- Estímulo de reuniões virtuais mesmo no ambiente da entidade;
- Restrição de acesso ao público externo com organização da sala de espera, garantindo o distanciamento de 2 metros entre uma cadeira e outra, respeitando o limite da área física, evitando aglomerações;
- Diferentes turnos de refeição.

### 13. Preparando o ambiente para o retorno ao trabalho

Após definir uma política de retorno gradativo ao trabalho, é necessário implementar algumas ações, as quais seguem:

**Orientar os profissionais responsáveis pelo controle e higienização dos ambientes de trabalho**, de como: superfícies de mesas, cadeiras, corrimãos, entre outros, e objetos (telefones, teclados, equipamentos de uso coletivo) eles precisam ser higienizados com desinfetante regularmente. Lembre-se que uma das principais maneiras pelas quais o COVID-19 se espalha é pela contaminação em superfícies tocadas por Servidores, clientes, terceiros e fornecedores, portanto **é imprescindível** que a chefia fique responsável por esse controle.

**Obrigatória a implementação da sistemática de higienização periódica e ostensiva** (2 a 3 vezes por dia) dos postos de trabalho, áreas de café, teclados, mouses, maçanetas, portões etc. com álcool líquido preferencialmente 70%. Os vírus são inativados pelo álcool a 70% e pelo cloro, portanto, preconiza-se a limpeza das superfícies (tampos, balcões, pisos etc.) com detergente neutro seguida da desinfecção com uma destas soluções desinfetantes.

Proporcionar as condições para que servidores, terceirizados e pessoas em geral **tenham acesso aos locais para lavar as mãos com água e sabão, ou através da utilização do álcool em gel 70%**. Distribuindo dispensers em todos os pontos de entrada e saída do ambiente de trabalho, próximos à banheiros e áreas de maior circulação de pessoas.

**Estabeleça o emprego de ventilação natural e/ou exaustores**, evitando uso de ar condicionado, além da manutenção da higienização de eventuais equipamentos com filtros. Em locais onde há circulação de muitas pessoas os filtros dos condicionadores de ar devem

**ser higienizados todos os dias**, pois a concentração do vírus pode ser potencializada caso isso não seja realizado.

**Instalação de barreiras físicas (cortinas de plástico, janelas de drive-through)** para todos os postos de trabalho onde exista o atendimento, pois esses protegem contra respingos com secreções respiratórias de outras pessoas, evitando a contaminação do servidor.

**Evite fazer reunião no ambiente de trabalho em espaços fechados** com baixa circulação de ar, deverá ser adotada a utilização das ferramentas digitais, ou locais abertos para realização dessas reuniões, porém caso seja estritamente necessário, realize as reuniões com número limitado de pessoas respeitando o distanciamento de 2 metros.

**Instituir a sistemática de distanciamento interpessoal** por faixas em piso próximas a possíveis áreas de aglomeração sempre respeitando os 02 metros (marcação de ponto, roletas, áreas de convívio, guichês de atendimento etc.).

**Fornecer o EPI adequado**, de acordo com cada atividade do servidor, bem como treinamento para uso correto desse. Realize um inventário dos EPIs disponíveis, desenvolva estratégias para otimizar os suprimentos de EPI e comunique os órgãos responsáveis a diminuição dos estoques com antecedência.

**Instituir a obrigatoriedade de uso de máscaras faciais para todos que acessam o local de trabalho.** Para os servidores que façam atendimento ao pessoal externo poderá ser adotado o uso de protetor facial tipo face shield, caso não seja instalada a barreira físicas em cada posto de trabalho.

**Instituição de sistemática de distanciamento e controle no refeitório/cozinha** do local de trabalho através da determinação de turnos e número adequado de pessoas por turno,



remoção de mesas e cadeiras e aplicação de distanciamento de 02 (dois) metros obrigatórios entre as pessoas que almoçam.

**Não utilizar balcões de Buffet para o serviço de refeições**, servir “prato pronto”, ou permitir que cada servidor traga sua própria refeição, os dando condições de aquecê-las no local de refeição.

#### **14. Ações de controle de contaminação**

Os órgãos federais, como resposta a possíveis casos de contaminação, deverão obedecer ao seguinte protocolo:

Em caso de receber relato de servidor ou terceirizado com sintomas em casa (seus ou de seus familiares) aplicar questionário padrão via telefone para identificação de possível caso do COVID-19.

Após, se for caso relacionado de COVID-19 aplicar as medidas cabíveis, realizando a comunicação as entidades de saúde pública de sua região de residência. (dependendo de onde o servidor mora pode alterar o telefone de contato).

Em caso de identificação de servidor, visitante ou terceiro dentro da entidade com sintomas relacionados a suspeição de COVID-19, este deverá ser imediatamente encaminhado para avaliação, realização de questionário padrão e aplicação dos protocolos previstos e avaliação da necessidade de afastamento do trabalho. Conforme a região do avaliado deverá seguir o protocolo de seu município.

Os casos identificados deverão ser imediatamente relatados à Secretaria Municipal da Saúde – SMS no telefone 156 (opção 6) ou Disque Vigilância – Secretaria da Saúde – RS - através do telefone 150. Concomitante ao protocolo formal da notificação junto aos órgãos locais de saúde, também deverá ser informado ao SINDISPREVRS para acompanhamento do caso através do e-mail [sst@sindisprevrs.org.br](mailto:sst@sindisprevrs.org.br).

Após a comunicação, o Servidor deverá seguir rigorosamente o que for determinado pela Vigilância Municipal ou na ausência desta, a Vigilância Estadual.

Para os profissionais de apoio que atuam nas áreas de limpeza, manutenção, nutrição entre outras, é de uso obrigatório: gorro ou touca, óculos de proteção ou protetor facial, máscara descartável, avental impermeável de mangas longas e luvas impermeáveis.

## **15. Conclusão:**

Sabe-se que serão enormes os desafios a serem enfrentados pela população e Servidores em geral, portanto a aplicação das medidas de proteção a saúde dos Servidores diretos e/ou indiretos é de extrema importância, pois estamos tratando da saúde de inúmeras pessoas envolvidas no processo de trabalho dos servidores federais de saúde, previdência e trabalho no Estado do Rio Grande do Sul.

A proteção individual deste Servidor, servidor público, é importante, pois não podemos arriscar expondo a saúde de inúmeras pessoas à essa doença. Dessa forma, recomenda-se fortemente a utilização de técnicas corretas de proteção e orientação.

Essas medidas devem ser implementadas imediatamente de forma preventiva, sempre mantendo seu monitoramento e acompanhamento permanente das diversas atualizações dos protocolos de controle no âmbito: municipal, estadual e federal.

## 16. Referências técnicas e legislação

1. Plano de Contingência e Ação Estadual do Rio Grande do Sul para Infecção Humana COVID-19
2. Portaria nº 3.523/GM, de 28 de agosto de 1998 - Aprovar Regulamento Técnico para garantir a Qualidade do Ar de Interiores e prevenção de riscos à saúde dos ocupantes de ambientes climatizados;
3. LEI Nº 13.589, DE 4 DE JANEIRO DE 2018. Dispõe sobre a manutenção de instalações e equipamentos de sistemas de climatização de ambientes.
4. Resolução-RE Nº 09, de 16 de janeiro de 2003 - Padrões Referenciais de Qualidade do Ar Interior em Ambientes Climatizados Artificialmente de Uso Público e Coletivo
5. ABNT NBR 16401-3:2008 - Instalações de ar-condicionado - Sistemas centrais e unitários Parte 3: Qualidade do ar interior
6. Organização Mundial de Saúde. Folha informativa – COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus). Disponível em 15.06.2020: [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875)
7. Ministério da Saúde: protocolo de manejo clínico do coronavírus (COVID-19) Na atenção primária à saúde. Disponível em 15.06.2020: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/20/20200318-ProtocoloManejo-ver002.pdf>

8. Casa Civil. Lei 8.213/1991. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8213cons.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8213cons.htm)
9. Agência Nacional de Vigilância Sanitária Cartilha de Proteção Respiratória contra Agentes Biológicos para Servidores de Saúde/Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Brasília: Anvisa, 2009.
10. Portaria Nº 1.378, de 9 de julho de 2013 - Sistema Nacional de Vigilância em Saúde e Sistema Nacional de Vigilância Sanitária -\* RENAST on line

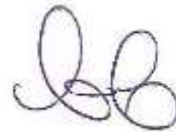
Porto Alegre, junho de 2020.

Responsáveis pela elaboração do protocolo.



---

**Siena Bibel Capella**  
Diretora de Saúde Ocupacional  
Médica do Trabalho  
CREMERS10055



---

**Leandro Gomes**  
Diretor de Operações  
Mestre em Engenharia Civil  
CREA/RS163899

## 17. Anexo I – Formulário de Triagem

**FORMULÁRIO DE TRIAGEM DE PESSOAS COM  
SÍNDROME GRIPAL**

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Tel/cel: ( ) \_\_\_\_\_

|  |                 |
|--|-----------------|
| Apresenta ou apresentou febre nos últimos 2 dias?                                      | ( ) SIM ( ) NÃO |
| Apresenta sintomas respiratórios (tosse, dor de garganta ou desconforto respiratório)? | ( ) SIM ( ) NÃO |
| Apresenta outros sinais e sintomas relevantes:   | ( ) SIM ( ) NÃO |

Se sim, descreva:

---

---

---

|   |                 |
|---|-----------------|
| Teve contato com pessoa doente nos últimos 14 dias?   | ( ) SIM ( ) NÃO |
| Esteve fora do estado ou do país nos últimos 14 dias? | ( ) SIM ( ) NÃO |
| <b>CASO SUSPEITO DE SÍNDROME GRIPAL?</b>              | ( ) SIM ( ) NÃO |

---

**18. Anexo II – Termo de Declaração de Isolamento****Termo de declaração de Isolamento**

Eu, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, RG nº \_\_\_\_\_, CPF nº \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, residente e domiciliado na \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Bairro \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, CEP \_\_\_\_\_, na  
cidade de \_\_\_\_\_, UF \_\_\_\_\_, declaro que fui  
devidamente informado (a) pelo médico (a) Dr.(a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ sobre a necessidade de isolamento a que  
devo ser submetido(a), bem como as pessoas que residem no mesmo endereço ou dos  
Servidores domésticos que exercem atividades no âmbito residencial, com data de  
início em \_\_\_\_\_, previsão de término em \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, local de cumprimento da medida \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ .

Nome das pessoas que residem no mesmo endereço que deverão cumprir medida de  
isolamento domiciliar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Assinatura da pessoa sintomática:

\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_: \_\_\_\_

## 19. Anexo III – Orientações de condutas fora do ambiente de trabalho

Orientação aos Servidores quanto às condutas de prevenção ao sair do ambiente laboral e, principalmente para chegar em suas casas, bem como em casa de ter alguém infectado com o vírus em sua casa, conforme abaixo:

### Precauções gerais

- Toda vez que lavar as mãos com água e sabão, dar preferência ao papel-toalha. Caso não seja possível, utilizar toalha de tecido e trocá-la toda vez que ficar úmida;
- Todos os Servidores e moradores de suas residências devem cobrir a boca e o nariz quando forem tossir ou espirrar, seja com as mãos ou máscaras. Lavar as mãos e jogar as máscaras após o uso;
- Evitar o contato com secreções de outras pessoas, quando for descartar o lixo, utilizar luvas descartáveis;
- Limpar frequentemente (mais de uma vez por dia) as superfícies que são frequentemente tocadas com solução contendo água sanitária (1 parte de alvejante para 99 partes de água), faça o mesmo para banheiros e toaletes;
- Lave roupas pessoais, roupas de cama e roupas de banho do paciente com sabão comum e água entre 60-90°C, deixe secar.

### Isolamento do paciente contaminado com o vírus

- Permanecer em quarto isolado e bem ventilado;
- Caso não seja possível isolar o paciente em um quarto único, manter pelo menos 1 metro de distância do paciente. Dormir em cama separada (exceção: mães que estão amamentando devem continuar amamentando com o uso de máscara e medidas de higiene, como a lavagem constante de mãos);
- Limitar a movimentação do paciente pela casa. Locais da casa com compartilhamento (como cozinha, banheiro etc.) devem estar bem ventilados;
- Utilização de máscara cirúrgica todo o tempo. Caso o paciente não tolere ficar por muito tempo, realizar medidas de higiene respiratória com mais frequência, trocar máscara cirúrgica sempre que esta estiver úmida ou danificada;
- Em idas ao banheiro ou outro ambiente obrigatório, o doente deve usar obrigatoriamente máscara;
- Realizar higiene frequente das mãos, com água e sabão ou álcool em gel, especialmente antes de comer ou cozinhar e após ir ao banheiro;
- Sem visitas ao doente;



- O paciente só poderá sair de casa em casos de emergência. Caso necessário, sair com máscara e evitar multidões, preferindo transportes individuais ou a pé, sempre que possível.

### **Precauções de cuidador**

- O cuidador deve utilizar uma máscara (descartável) quando estiver perto do paciente. Caso a máscara fique úmida ou com secreções, deve ser trocada imediatamente. Nunca tocar ou mexer na máscara enquanto estiver perto do paciente. Após retirar a máscara, o cuidador deve lavar as mãos;
- Deve ser realizada higiene das mãos toda vez que elas parecerem sujas, antes/depois do contato com o paciente, antes/ depois de ir ao banheiro, antes/ depois de cozinhar e comer ou toda vez que julgar necessário. Pode ser utilizado álcool em gel quando as mãos estiverem secas e água e sabão quando as mãos parecerem oleosas ou sujas;
- Toda vez que lavar as mãos com água e sabão, dar preferência ao papel-toalha. Caso não seja possível, utilizar toalha de tecido e trocá-la toda vez que ficar úmida;
- Caso alguém do domicílio apresentar sintomas de SG, iniciar com os mesmos cuidados de precaução para pacientes e solicitar atendimento na sua UBS;
- Realizar atendimento domiciliar sempre que possível.

### **19.1. Anexo IV - Uso de máscara de pano como medida de prevenção**

Há algum tempo já se recomendava o uso de máscaras por pessoas com gripe para limitar o alcance das gotículas espalhadas por pessoas doentes. Entretanto, considerando o número crescente de casos de COVID-19 e a dificuldade de aquisição de Equipamentos de Proteção Individual – EPI, o Ministério da Saúde divulgou que o uso de máscaras de pano pela população pode ser um método de barreira importante quando combinado aos demais cuidados de higiene já preconizados.

As pessoas que usarem máscaras devem seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção. Ao retirar a máscara, esteja certo de que está fazendo adequadamente. Deve-se evitar tocar os olhos, nariz ou a boca ao retirá-la e lavar as mãos imediatamente.

Algumas literaturas citam que uso de máscaras por toda a comunidade ajuda a remover a estigmatização, que até agora desencorajou o uso do equipamento por pessoas doentes em muitos lugares.

Além disso, a transmissão de indivíduos infectados assintomáticos já foi evidenciada e, à luz dessa nova evidência, as agências governamentais recomendam o uso de máscara de tecidos em locais públicos, onde outras medidas de distanciamento social são difíceis de manter (por exemplo, supermercados e farmácias), especialmente em área de significativa transmissão comunitária.

Contudo, é essencial enfatizar que a manutenção do distanciamento social acima de 02 (dois) metros continua sendo a medida de maior impacto para retardar a propagação do vírus.

---

**Algumas recomendações relacionadas ao uso das máscaras de pano precisam ser observadas, pois devem:**

- Ajustar bem ao rosto, porém de maneira cômoda;
- Ter elásticos ou cordas que se acoplem às orelhas;
- Possuir mais de uma camada de tecido;
- Permitir respirar sem restrições;
- Permitir a higienização e lavagem em secadora sem que seja danificado ou deformada;
- Utilizar tecidos com maior espessura.

#### **19.2. Recomendações quanto a confecção e uso das máscaras de pano**

Ela é de uso individual. Não compartilhe com ninguém. Cada membro da família deve ter a sua;

As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido de algodão (camiseta velha, meias, calcinha, cueca, lenços), TNT ou outros tecidos grossos (cachecol). O importante é que seja feita nas medidas corretas, cobrindo totalmente a boca e nariz, e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais;

Também é importante prender elásticos ajustados às orelhas ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;

À medida que ela ficar úmida (em cerca de 2 horas), é necessário trocá-la e higienizá-la. Para isso, lave-a com água e sabão (se quiser, após a lavagem deixe a máscara em água quente para esterilizar), depois deixe secar naturalmente e, por último, passe em ferro quente. Caso não possa lavá-la logo após o uso, guarde-a em recipiente separado para isso e higienize-as quando chegar em casa. É importante, portanto, ter pelo menos duas

máscaras, para fazer as trocas. Lembre-se que você deve utilizá-las nas saídas ao mercado, farmácia e uso de transporte coletivo. Dentro de casa, procure manter o distanciamento entre as pessoas;

Lembre-se de não colocar a mão no rosto enquanto estiver de máscara.

### 19.3. Anexo V - Lista de produtos para higienização dos ambientes

Segue abaixo uma relação de produtos alternativos ao álcool 70% que podem ser utilizados para desinfecção de objetos e superfícies:

- Hipoclorito de sódio a 0.5%;
- Alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3.9%;
- Iodopovidona (1%);
- Peróxido de hidrogênio 0.5%;
- Ácido peracético 0,5%;
- Quaternários de amônio, por exemplo, o Cloreto de Benzalcônio 0.05%;
- Compostos fenólicos;
- Desinfetantes de uso geral com ação virucida.

Obs. A água sanitária e alvejantes comuns podem ser utilizados diluídos para desinfetar pisos e outras superfícies (tempo de contato de 10 minutos). Lembre-se de que estes produtos podem deixar manchas em alguns materiais.

Recomenda-se a seguinte diluição, a qual deve ser usada imediatamente, pois a solução é desativada pela luz:

Água sanitária: diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária / 1L água. Alvejante comum: 1 copo (200 ml) de alvejante / 1L água.

#### 19.4. Anexo VI - Assuntos importantes para divulgação

**Divulgue em murais ou mídias digitais sobre a importância da higienização das mãos e outros cuidados com a saúde.** Essa medida de comunicação pode ser combinada com orientação oficial de saúde e segurança ocupacional dos órgãos oficiais, briefings em reuniões e informações na intranet para promover a limpeza das mãos.

**Desenvolva um plano de conscientização da necessidade de higienizar as mãos entre os Servidores e terceiros.** Essa é uma ação que deve ser facilitada com a instalação de dispensers higienizadores de mãos em locais de circulação no local de trabalho. Importante manter os dispositivos abastecidos regularmente.

**Divulgue sobre a importância da higiene respiratória no local de trabalho.** Pode ser realizada através de divulgação em murais ou intranet. Também proporcione uma orientação para reduzir poeiras, garantir a circulação do ar, abrir janelas, evitar o acúmulo de sujeiras e manter o local de trabalho limpo e organizado. Disponibilize ou incentive a utilização de lenços de papel nos seus locais de trabalho, para aqueles que desenvolvem coriza ou tosse no trabalho, além de um local para descarte higiênico e seguro desses resíduos. Uma boa higiene respiratória impede a propagação do COVID-19 pelo ambiente de trabalho.

### **19.5. Anexo VII - Higienização do sistema de climatização (condicionador de ar)**

É importante seguir as instruções e as normativas do Plano de Manutenção, Operação e Controle - PMOC, o qual exige que as atividades de manutenção de ar condicionado devem garantir que o ar do ambiente esteja na sua melhor condição de pureza, e que o fluxo seja filtrado adequadamente para reter partículas e microgotículas que contenham, eventualmente, agentes infecciosos.

Obs: Caso a entidade não possua PMOC, é imprescindível a sua elaboração, pois esse documento que irá definir as melhores formas de manter o sistema de climatização do ambiente adequado, conforme Lei 13.589/2018 que - Dispõe sobre a manutenção de instalações e equipamentos de sistemas de climatização de ambientes.

Que traz a seguinte redação:

*Art. 1º Todos os edifícios de uso público e coletivo que possuem ambientes de ar interior climatizado artificialmente devem dispor de um Plano de Manutenção, Operação e Controle – PMOC dos respectivos sistemas de climatização, visando à eliminação ou minimização de riscos potenciais à saúde dos ocupantes.*

Renovação do Ar – ação que garante a ventilação de ar exterior para os ambientes internos, com a devida filtragem que visa diluir a concentração de poluentes nos ambientes internos, desta forma não permitindo excesso de concentração de impurezas, fator que pode provocar agravos à saúde dos ocupantes;

A limpeza diária dos filtros dos condicionadores de ar deve ser realizada, pois os filtros têm por objetivo reter partículas e micro gotículas, que podem carregar poluentes ou microrganismos como o COVID-19, caso haja acúmulo de sujeira pode não impedir a circulação e sim disseminar;

Controle de temperatura e umidade – fatores de necessidade física que contribuem com a conforto e saúde das pessoas, assim como, podem inibir a proliferação de determinados organismos como o COVID 19.