

# AGORA É HORA DE SALVAR VIDAS

## CUIDADOS COVID-19 ATITUDE E SOLIDARIEDADE NOS PROTEGEM

O Sindicato dos Servidores Municipais de Caxias do Sul está acompanhando de perto, dia a dia, a evolução do Coronavírus (Covid-19) em nossa cidade, região e no mundo.

**A nossa principal meta é preservar as vidas.** Para isso, elaboramos um breve manual para proteção dos servidores e precisamos da sua ajuda para fazer dar certo.



**Neste momento de pandemia, nosso comportamento faz muita diferença e nossos hábitos podem ajudar a reduzir o contágio.**

PROTEÇÃO AOS SERVIDORES  
É PROTEÇÃO DA CIDADE

*Lembramos que estas recomendações servem para o grupo geral e cada secretaria deverá ampliar os cuidados de acordo com a função de cada servidor.*



**SINDISERV**  
CUT

## CUIDADOS PESSOAIS



1. Lave as mãos com frequência com água e sabão e higienize com álcool gel 70%;
2. Use os EPIs (máscara, álcool gel e luvas);
3. Evite tocar nos olhos, nariz e a boca com as mãos;
4. Não compartilhe objetos de uso pessoal, tais como talheres, pratos, copos, chimarrão...;
5. Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados;
6. Fique atento para o distanciamento mínimo de 2m.

## CUIDADOS NO AMBIENTE DE TRABALHO

1. Na entrada do local de trabalho deve ser disponibilizado um tapete para higienização dos pés;
2. Devem ser desinfetadas as superfícies, maçanetas, mesas, cadeiras, etc...;
3. Mantenha o local ventilado e sem aglomerações;
4. Utilize videoconferências preferencialmente;
5. Os horários de atendimento devem ser organizados com agendamento prévio;
6. Deve ser disponibilizado álcool gel na recepção para higienização das mãos;
7. A febre deve ser medida constantemente e caso a temperatura seja superior a 37,8°C, a pessoa deve ser encaminhada ao posto de saúde;
8. Devem ser fixados cartazes de alerta;
10. Nos locais que não possuem barreiras de vidro para atendimento externo, providenciar máscaras de proteção de plástico.

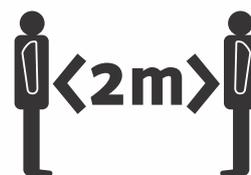
## PERSISTÊNCIA DO CORONAVÍRUS EM DIFERENTES SUPERFÍCIES

**Plástico:** Até 72h  
**Aço inoxidável:** Até 72h  
**Cobre:** 4h  
**Papelão:** 24h  
**Alumínio:** 2-8h  
**Metal:** 5 dias  
**Madeira:** 4 dias  
**Papel:** 5 dias  
**Vidro:** 5 dias  
**Luva (látex):** 8h  
**Avental descartável:** 2 dias  
**Cerâmica:** 5 dias

Se uma superfície pode estar infectada, limpe-a com água e sabão, seguido de um desinfetante a base de álcool 70% ou hipoclorito de sódio a 0,5% (água sanitária). A inativação do vírus pode ser alcançada após 1 minuto com uso destes desinfetantes. Limpe as mãos com higienizador à base de álcool ou lave-as com água e sabão.

## CUIDADOS NO ATENDIMENTO AO PÚBLICO

1. Atender somente se as pessoas estiverem usando máscaras;
2. A fila deve ter marcadores com distância mínima de 2m;
3. Deve ser disponibilizado álcool gel;
4. Quem entrar no prédio deve usar o tapete higienizador;
5. Locais de atendimento devem estar sinalizados para evitar circulação desnecessária;
6. Dispor os materiais em local de fácil acesso, de preferência amplo e arejado;
7. Na sala de espera, afastar poltronas e cadeiras, disponibilizar locais alternativos em áreas externas;
8. Os banheiros e a copa devem ter papel toalha descartável.



# ORIENTAÇÕES GERAIS

- Carregue o mínimo possível de pertences quando sair de casa;
- Os ambientes comuns devem estar higienizados antes da chegada dos servidores;
- Cumprimentos devem ocorrer à distância sem contato físico;
- Siga sinalização indicativa do distanciamento social a ser respeitado em todo o ambiente de trabalho;
- Respeite o posicionamento de cadeiras de maneira a garantir a distância mínima entre as pessoas;
- Faça uso constante dos produtos de higiene e álcool em gel;
- Evite apoiar-se ou encostar-se desnecessariamente em superfícies, objetos, paredes, etc.;
- Banheiros coletivos devem abrigar uma pessoa por vez;
- Procure não usar adornos pulseiras, anéis...;
- Higienização constante de locais mais expostos ao toque das mãos.



## DISTANCIAMENTO SOCIAL TOME CUIDADO NESTES LOCAIS:

- Registro ponto
- Áreas comuns
- Banheiros
- Áreas de café e lanches
- Estacionamento
- Salas de treinamento e ambulatórios

## CUIDADOS COM O USO DA MÁSCARA

1. Coloque a máscara com cuidado, de modo a cobrir a boca e o nariz, e amarre com segurança para minimizar o espaço vazio entre o rosto e a máscara;
2. Enquanto estiver usando, evite tocar na máscara;
3. Remova a máscara usando a técnica apropriada (ou seja: não toque na frente, remova o laço por trás);
4. Após a remoção ou sempre que tocar inadvertidamente em uma máscara usada, limpe as mãos usando álcool em gel ou água e sabão;
5. Se a máscara ficar úmida, substitua por uma nova máscara limpa e seca;
6. Não reutilize máscaras descartáveis, descarte-as após cada uso e imediatamente após a remoção;
7. Evitar uso de maquiagem durante o uso da máscara.

### Cuidados específicos para uso de máscaras de tecido:

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens.

Observe as dicas:

- A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- Lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- Deixar de molho em uma solução de água com água sanitária ou outro desinfetante equivalente de 20 a 30 minutos;
- Enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- Evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- Passar com ferro quente.





# ATENÇÃO!



**Quem se caracteriza como pertencente a GRUPO DE RISCO? Pessoas com:**

- \* Cardiopatias graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica, arritmias)
- \* Pneumopatias graves ou descompensados (em uso de oxigênio domiciliar; asma moderada/grave, doença pulmonar obstrutiva crônica - DPOC)
- \* Imunodepressão - Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5) - Diabetes mellitus, conforme juízo clínico
- \* Obesidade mórbida (IMC maior ou igual a 40)
- \* Doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica (ex.: Síndrome de Down)
- \* Idade igual ou superior a 60 anos com as comorbidades acima relacionadas
- \* Gestação de alto risco + outras que Ministério da Saúde e/ou a SES-RS definirem.

**Quais são os principais SINTOMAS DO CORONAVÍRUS (Covid-19)?**

- \* Sintomas de síndrome gripal: febre (37,8°), tosse, dispneia, mialgia, sintomas respiratórios superiores, fadiga.

**Quem é considerado CASO SUSPEITO DE CORONAVÍRUS (Covid-19)?**

- \* Os que apresentarem os sintomas: febre, tosse, dificuldade de respirar, fadiga;
- \* Quem reside com pessoas que apresentam os sintomas ou que foram diagnosticados.

**Pessoas que tiveram contato próximo com casos de Coronavírus, devem informar a chefia imediata e ficar em isolamento por 14 dias.**

## MANTENHA A SAÚDE MENTAL

Surtos são estressantes e causam ansiedade em muitas pessoas.  
Estamos aqui para apoiar você! Entre em contato com o  
Sindiserv se precisar de ajuda!



54 **98109-0145**



54 **3228-1160**



**sindiserv@sindiserv.com.br**