

Este documento oferece recomendações sobre a forma como as comunidades podem proceder à sua reintegração na sociedade, após o alívio das medidas locais de quarentena. No entanto, é fundamental que as pessoas sigam todas as orientações emitidas pelas autoridades de saúde e governos nacionais para assegurar o cumprimento de todas as determinações a nível local. Este documento deverá ser visto apenas como um conjunto de considerações suplementares com vista a limitar ainda mais a disseminação da COVID-19 nas nossas comunidades.

Estar Seguro em Casa e no Trabalho

Após o alívio das medidas comunitárias de quarentena

PARA A POPULAÇÃO EM GERAL

- ◆ Continue a **ficar em casa** o máximo possível. Saia apenas de casa para trabalhar (se exigido pelo seu empregador) ou para comprar artigos essenciais como alimentos e outros itens domésticos.
Para as famílias que trabalham no sector agrícola, o vosso trabalho é fundamental para manter o fornecimento de alimentos das nossas comunidades e damos um enorme valor a isso. Continue a praticar as medidas de segurança no seu regresso ao trabalho.
- ◆ **Em público, use uma máscara descartável ou de tecido** caso não seja possível manter uma distância física mínima de 1,5 metros de outras pessoas (por exemplo, em supermercados, clínicas e farmácias).
Siga as orientações da AKDN sobre o uso correto de máscaras.
- ◆ Sempre que possível, **lave as mãos com sabão e água quente durante pelo menos 20 segundos**.
Não toque nos olhos, nariz ou boca sem ter as mãos lavadas.
Lave as mãos sempre que regressar do exterior, após cuidar de alguém doente e sempre que tocar em superfícies usadas regularmente como as de uma casa de banho.
Evite tocar em superfícies expostas.
- ◆ **Não tussa para as mãos**. Cubra a boca e o nariz com um lenço quando tossir ou espirrar.
Deite fora o lenço para um caixote do lixo com tampa e lave as mãos de seguida.
- ◆ Quando estiver no exterior, continue a **manter uma distância física de 1,5 metros em relação aos outros**.
Não estabeleça contacto físico com outras pessoas através de apertos de mão ou abraços.
Não planeie eventos nem participe em ajuntamentos na comunidade que reúnam um grande número de pessoas.
Não convide visitas para sua casa, a menos que seja absolutamente necessário (por exemplo, para solicitar assistência médica).
- ◆ **Continue a manter em casa os idosos ou pessoas que possam ser mais vulneráveis à COVID-19**.
Não os leve para ajuntamentos e eventos na comunidade e não convide familiares que não vivam consigo para visitá-lo em sua casa.
Continue a manter os netos longe dos avós e de outras pessoas que possam ser mais vulneráveis, pois isto será fundamental para proteger a sua saúde após o alívio das medidas de quarentena na comunidade.
- ◆ **Autoisole-se em caso de doença**. Autoisole-se em casa durante pelo menos 14 dias a partir do dia em que comece a sentir-se doente.
Saia de casa para procurar assistência médica, apenas se os seus sintomas se agravarem rapidamente e/ou se desenvolver sintomas graves, como febre descontrolada, dificuldade em respirar, pressão/dor persistente no peito, lábios ou rosto azulado e/ou diarreia e vómitos descontrolados.
- ◆ **Se voltar ao trabalho, siga as medidas preventivas** para limitar a sua exposição à COVID-19. Se possível, **evite usar os transportes públicos para ir e vir do trabalho**.
Enquanto estiver no trabalho, **minimize o uso de espaços comuns, como as áreas de cozinha e refeitórios**, tanto quanto possível. Leve os seus próprios pratos e talheres de casa para usar no local de trabalho.
Evite tocar em superfícies expostas, como as presentes em escadas, elevadores e casas de banho. Use um lenço ou a sua manga para abrir e fechar portas.
Lave as mãos com sabão e água quente com a maior frequência possível. Isto é particularmente importante sempre que regressar a casa do trabalho. Não entre em contacto com nenhum familiar antes de lavar as mãos e trocar de roupa.

Este documento oferece recomendações sobre a forma como as comunidades podem proceder à sua reintegração na sociedade, após o alívio das medidas locais de quarentena. No entanto, é fundamental que as pessoas sigam todas as orientações emitidas pelas autoridades de saúde e governos nacionais para assegurar o cumprimento de todas as determinações a nível local. Este documento deverá ser visto apenas como um conjunto de considerações suplementares com vista a limitar ainda mais a disseminação da COVID-19 nas nossas comunidades.

Estar Seguro no Trabalho

Após o alívio das medidas comunitárias de quarentena

PARA EMPREGADORES

◆ **Siga as recomendações do seu governo** relativas às empresas que têm de abrir durante o período de alívio da quarentena.

◆ **Avalie a configuração dos seus espaços de trabalho** para garantir que existe uma distância de pelo menos 1,5 metros, se possível.

Minimize o uso de espaços comuns, como as áreas de cozinha e refeitórios. Desencoraje ajuntamentos de grupos nestas áreas e incentive os funcionários a usar os seus próprios pratos e talheres.

Sempre que possível, incentive os funcionários a minimizar o uso de elevadores e outros espaços onde não possa ser possível manter uma distância física adequada.

Certifique-se de que o seu local de trabalho está sempre limpo e higienizado. Todas as superfícies (por exemplo, mesas e secretárias) e objetos (por exemplo, telefones e teclados) devem ser limpos regularmente com desinfetante. Isto é particularmente importante para os espaços partilhados, como refeitórios, áreas de cozinha e casas de banho, que devem ser limpos regularmente.

◆ **Incentive todos os funcionários, fornecedores e outras pessoas** que entrem no seu espaço de trabalho a **lavar as mãos** regularmente.

Certifique-se de que as pessoas têm um acesso facilitado a locais onde possam lavar as mãos com água e sabão.

Coloque cartazes a promover a lavagem das mãos. Estes deverão estar disponíveis junto da autoridade de saúde pública local ou do governo.

Se isso não for uma opção, consulte o site da Organização Mundial da Saúde (www.WHO.int) para obter modelos e exemplos.

Certifique-se de que **tem uma quantidade adequada de lenços para o rosto, toalhetes de higienização e/ou desinfetante para as mãos.**

Considere colocar desinfetante para as mãos em todos os lugares de destaque no seu escritório.

◆ **Minimize a necessidade de reuniões presenciais** e viagens de trabalho (tente eliminá-las por completo, se possível). Se as reuniões e viagens forem necessárias, siga todas as medidas preventivas mencionadas acima para limitar a propagação de COVID-19.

◆ **Avalie se todos os seus funcionários precisam de voltar** ao local de trabalho imediatamente.

Considere permitir o regime de teletrabalho a todos os funcionários que possam realizar as suas atividades profissionais a partir de casa. Ao limitar o número de pessoas de regresso ao local de trabalho, estará a garantir a saúde e a segurança daqueles que precisam de estar no escritório para realizar as suas funções.

Se exigir que todos os funcionários voltem ao local de trabalho, considere implementar um horário de rotação (por exemplo, trabalho por turno) para reduzir o número total de pessoas no local de trabalho a qualquer momento.

Considere fornecer máscaras descartáveis/ máscaras de tecido e luvas a todos os funcionários que regressem ao local de trabalho.

◆ **Informe os seus funcionários acerca dos seus planos de gestão de quaisquer novas infeções por COVID-19 no local de trabalho**, assim como os seus planos de resposta a quaisquer surtos secundários na comunidade.

Forneça orientações claras aos funcionários acerca da forma como podem notificar os seus supervisores e/ou o departamento de Recursos Humanos no caso de se sentirem doentes durante o trabalho.

Se um funcionário apresentar sintomas de COVID-19, como febre (temperatura de 37,8 ou mais, dependendo da idade) ou tosse seca, certifique-se de que este fica em casa. Estabeleça métodos para que os funcionários trabalhem a partir de casa enquanto estiverem isolados, se possível.

Dependendo das leis de privacidade para a saúde no seu país, considere divulgar quaisquer novos casos confirmados de COVID-19 junto dos seus funcionários, para além das medidas que esteja a tomar para responder a essa situação, tais como planos de higienização do local de trabalho.

Certifique-se de que a política de Recursos Humanos (RH) possui disposições claras acerca da forma de gerir o trabalho em casa e as folgas necessárias.