



**Orientações e dicas de
prevenção**



EMATER-PARÁ

EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO RURAL DO ESTADO DO PARÁ
EMATER-PARÁ

COVID-19
AQUI NÃO
Orientações e dicas de
prevenção
(Manual Técnico)

Cristiane Fonseca Costa Corrêa
Robert Reinier Oliveira de Melo
Rosa Helena Campos de Melo

Marituba-Pará
2023

Obra editada pela

Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado do Pará -
EMATER-PARÁ

Rodovia BR 316, Km 12, s/n. CEP: 67200-970. Marituba-Pará

Telefone.: (91) 3299-3400 / 3404

Site: www.emater.pa.gov.br

Coordenação

Coordenadoria Técnica (COTEC)

Núcleo de Metodologia e Comunicação (NMC)

Núcleo de Documentação Institucional (NDI)

Coordenadoria de Desenvolvimento (CODES)

Núcleo de Recursos Humanos (NRH)

Arte da capa/ Diagramação/ Editoração Eletrônica

Socióloga Rosa Helena Campos de Melo

Impressão/Acabamento: Gráfica EMATER-PARÁ

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Biblioteca da EMATER, Marituba – PA

APRESENTAÇÃO

Trabalhar o aspecto preventivo ajuda não somente a empresa e o empregado, mas também a sociedade. Por isso, além de todas as ações assumidas por parte da empresa, é importantíssimo que os empregados adotem um comportamento seguro e sem desafiar os riscos. Pois este comportamento é, na maioria das vezes, o caminho para a prevenção de acidentes e manutenção da saúde.

Quando se trata de segurança do trabalho, temos de levar em consideração que esta não é uma responsabilidade isolada, mas sim de todos que fazem parte da organização.

As recomendações baseiam-se no DECRETO N° 609/2020, de 17/03/2020 e suas atualizações até a edição extra DECRETO N° 729, DE 5 DE MAIO DE 2020 05/05/2020, do Governo do Estado do Pará, determinando medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e estabelece outras providências que permanecem sujeitas à revisão contínua e que podem ser modificadas se a situação epidemiológica assim exigir.

Para tanto, com esta Cartilha pretende-se além de alertar para a questão da segurança, também ser embasadora e norteadora das ações da EMATER e CIPATR no combate a Pandemia do COVID-19

fica
em
CASA

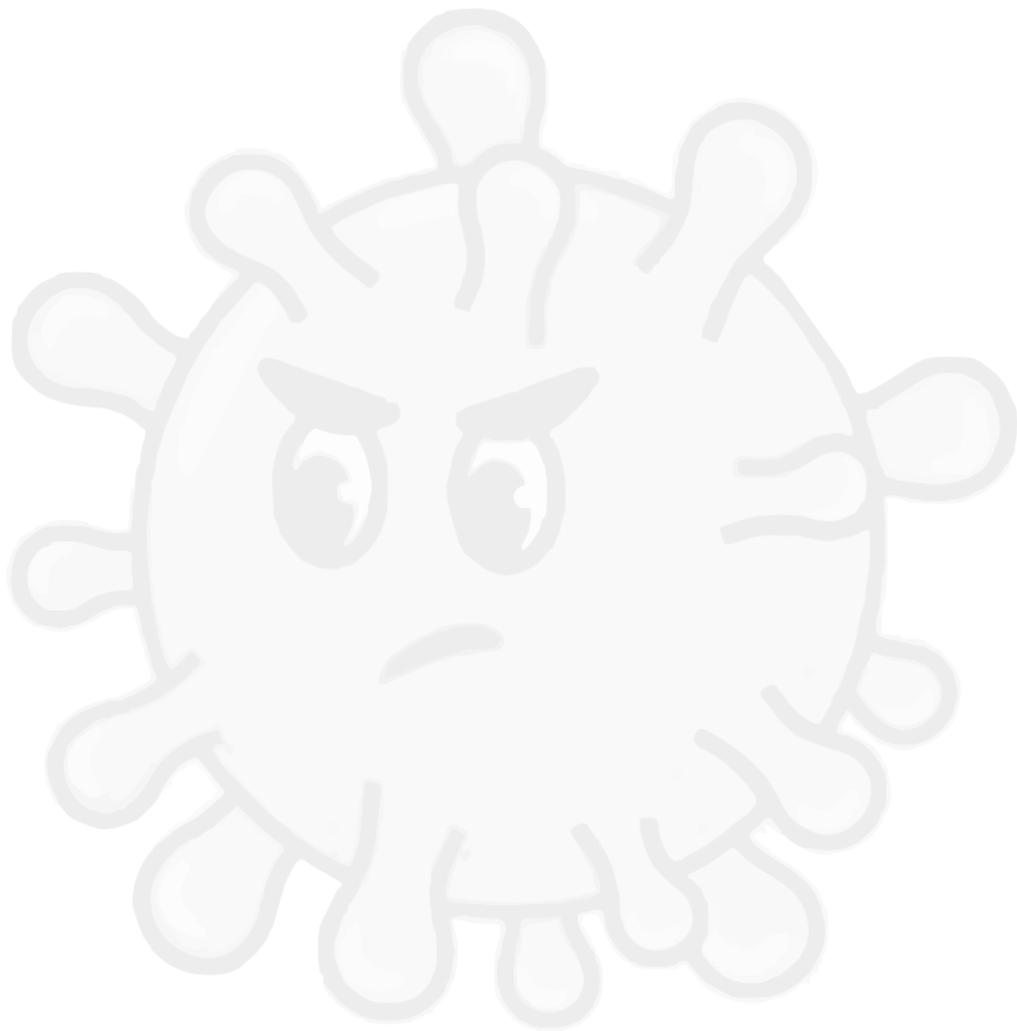


FIQUE EM CASA.
SE SAIR USE A MÁSCARA.



SUMÁRIO

1) O QUE É O COVID-19	09
2) PRINCIPAIS SINTOMAS	09
3) COMO FAZER A PREVENÇÃO	11
3.1) NO TRABALHO	12
3.1.1) Se houver atendimento ao público:	12
3.1.2) Para atividades de campo:	12
3.2) NO CARRO	13
3.3) EM CASA	13
4) O QUE FAZER QUANDO APARECER UM CASO CONFIRMADO DA COVID-19 NA EMATER-PARÁ	14
5) CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
BIBLIOGRAFIA	19



1) O QUE É O COVID-19

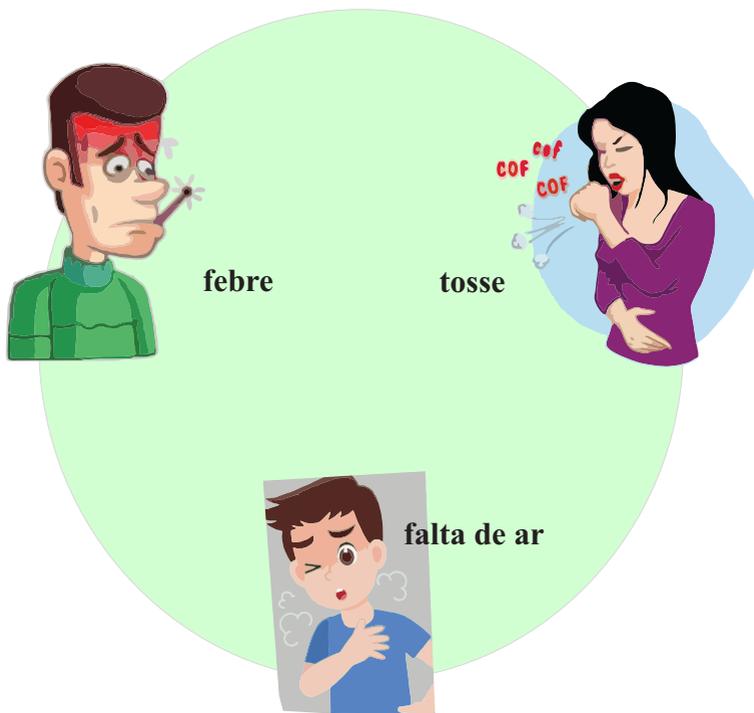
É uma doença que provoca especialmente infecções respiratórias em humanos e apresenta alta transmissibilidade.

Não há vacina nem medicamentos específicos para tratamento, por isso a principal forma de controlar a disseminação é o distanciamento ou isolamento social.

2) PRINCIPAIS SINTOMAS

Entre os pacientes contaminados são:

Febre (acima de 37°), tosse (seca ou com secreção) e falta de ar. Porém, também são observados: dores musculares e de cabeça, irritação na garganta, congestão nasal, desconforto no peito, cansaço, perda de olfato e paladar, bem como, mais raramente diarreia.



SÓ MÁSCARA NÃO RESOLVE

É preciso usá-la corretamente, ou você não estará protegido. Antes de colocar a máscara, lave bem as mãos.

Substitua a máscara depois de algum tempo de uso, sempre que estiver umedecida, suja ou danificada.

Não toque na frente da máscara ou no rosto durante o uso e, se precisar tocá-la higienize as mãos.

Retire a máscara com as mãos limpas, sem tocar na frente. Remova soltando os elásticos ou tiras atrás das orelhas e depois lave as mãos.

HIGIENIZE A MÁSCARA CASEIRA PARA REÚSO.



3) COMO FAZER A PREVENÇÃO

- Lavar as mãos, até a altura dos punhos, com água e sabão por pelo menos 20 segundos, ou use álcool 70% com mais frequência;
- Usar máscara caseira (TNT ou tecido de algodão) ou as fornecidas pela EMATER ao sair de casa, sempre evitando tocar na máscara;
- Lavar suas máscaras com água, sabão ou água sanitária, conforme as recomendações da ANVISA;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o antebraço ou um lenço de papel e descarte-o imediatamente. Em seguida, higienize as mãos. Se estiver usando máscara, troque-a por outra limpa, higienizando as mão antes e após a troca;
- Evitar ao máximo tocar no rosto, principalmente a boca, o nariz e os olhos, antes de lavar as mãos;
- Manter a distância segura de 1,5 a 2 metros de qualquer pessoa e evitar aglomerações;
- Evitar contatos muito próximos, como abraços, beijos e apertos de mão;
- Higienizar periodicamente superfícies e objetos, como pias, maçanetas, óculos, chaves, telefone, computadores, etc.;
- Higienizar periodicamente superfícies e objetos, como pias, maçanetas, óculos, chaves, telefone, computadores, etc.;
- Retirar roupas e sapatos logo que chegar em suas casas e tomar banho.



3.1) NO TRABALHO

- Fixar em local visível as normativas estabelecidas pela empresa, de forma a propiciar ao público atendido as regras de funcionamento e comportamento social que deverão ser cumpridas;
- Disponibilizar álcool 70% na entrada das unidades;
- Usar máscara caseira durante toda a jornada de trabalho, trocando-a cada três horas ou quando estiver úmida, o que ocorrer primeiro;
- Manter distância segura de 1,5 metro entre as pessoas;
- Manter o ambiente arejado, abrindo janelas e portas;
- Não compartilhar objetos como copos, telefones, canetas, grampeadores, teclados, mouses e similares, lembrando de higienizá-los com frequência;
- Optar por metodologia de trabalho com menor aproximação e contato humano, por exemplo: reuniões virtuais mesmo no ambiente da empresa, quando possível;

3.1.1) Se houver atendimento ao público

- Permitir a entrada de uma única pessoa por vez para ser atendida;
- Priorizar agendamentos de horários para atendimentos, a fim de evitar a aglomeração de pessoas;
- Delimitar distâncias de segurança para o atendimento e o período de espera;
- Orientar o público sobre as regras de distanciamento e higienização;
- Reforçar os cuidados com higiene e limpeza.

3.1.2) Para atividades de campo:

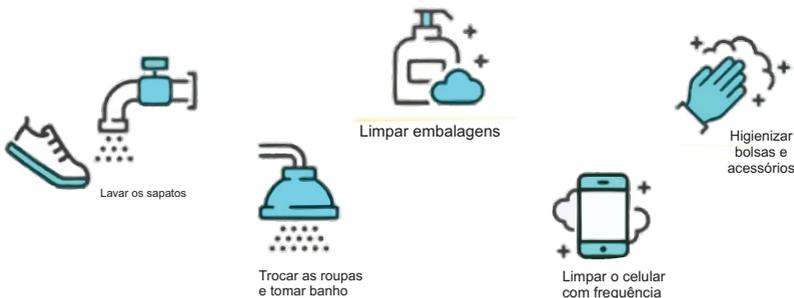
- Manter o distanciamento entre trabalhadores;
- Higienizar ferramentas e utensílios antes e após o uso;
- Intensificar a rotina de higiene pessoal, manter na unidade roupa e calçado de uso exclusivo para o trabalho, expor ao sol por 2 horas antes de reutilizar;
- Deixar a roupa e o calçado de trabalho no local ao final das atividades, se possível, expor ao sol por no mínimo 2 horas antes de reutilizá-lo, ou acondicionar em sacos plásticos para lavar em casa;
- Lavar novamente as mãos ou tomar banho.

3.2) NO CARRO

- Higienizar maçanetas, volante, haste do freio de mão, alavanca do câmbio, botões do rádio, do ar-condicionado, dos vidros e alavancas de seta com frequência;
- Manter uma embalagem pequena de álcool 70% para higienizar as mãos sempre antes de entrar e sair do veículo;
- Colocar objetos, ferramentas, compras, preferencialmente, no porta-malas.

3.3) EM CASA

- Definir um local para colocar as roupas e calçados usados na rua;
- Manter portas e janelas abertas, arejando o ambiente e favorecendo a troca de ar;
- Antes de sair de casa: separar suas máscaras caseiras limpas e secas em embalagens individuais e manter uma embalagem plástica para guardar as máscaras usadas; evitar sair com adornos, como anéis, brincos, pulseiras, relógios; higienizar as mãos e colocar a máscara;
- Ao voltar: tirar os calçados antes de entrar em casa; deixar objetos como carteira, chaves, óculos e bolsa em uma caixa na entrada de casa; seguir ao banheiro; tomar cuidado para não tocar em nada, tire as roupas e as coloque em uma sacola plástica, tomar banho.; Higienizar embalagens trazidas da rua; Higienizar a sola dos calçados ou deixar ao sol por no mínimo duas horas. Lavar as roupas normalmente antes de usá-las novamente.



4) O QUE FAZER QUANDO APARECER UM CASO CONFIRMADO DA COVID-19 NA EMATER-PARÁ

a) O empregado sintomático deverá ser imediatamente encaminhado para quarentena domiciliar; receber orientação para entrar em contato com o sistema de saúde, ser monitorado para acompanhar a evolução da doença e receber todas as orientações administrativas. Para justificar sua ausência, deverá solicitar uma Declaração da Vigilância Sanitária e/ou Vigilância em Saúde, no município que reside e evitar o comparecimento à empresa.

b) Todas as pessoas que tiveram contato prolongado (acima de 15 minutos) e próximo (menos de 2 metros) com a pessoa com COVID-19 devem ser colocadas em quarentena de 14 dias e receber orientações sobre medidas de desinfecção e isolamento domiciliar.

c) O local de trabalho do doente e dos colegas que tiveram contato próximo e prolongado deve ser interditado para desinfecção, com limpeza de todas as superfícies e equipamentos utilizados pelas pessoas isoladas.

d) Outros ambientes utilizados pelos trabalhadores afastados devem ser desinfetados: banheiro, copa, etc.



Foto 1 - Desinfecção do Prédio da Emater-Pará

ETAPAS PARA A LAVAGEM CORRETA DAS MÃOS



Passe sabão e molhe com um pouco de água



Esfregue a palma de cada mão



Esfregue entre os dedos



Esfregue o polegar de cada mão



Lave o dorso de cada mão



Lave os punhos

OBS: Enxugue as mãos com papel toalha e utilize-o para fechar a torneira

CORONAVÍRUS (COVID-19)



5) CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos casos de suspeita da COVID-19, entrar em contato com o SUS através do Disque Saúde 136; Para obter informações sobre boletins, sintomas, medidas preventivas, autodiagnóstico e unidades básicas de saúde, acesse o aplicativo “Coronavírus – SUS”, os sites ou as redes sociais do Ministério da Saúde e da Secretaria de Estado da Saúde.

<http://amazonialab.com.br/coronavirus/>

<http://www.covid-19.pa.gov.br/>

<http://www.saude.pa.gov.br/>

DISQUE SAÚDE



Ouvidoria Geral do SUS
WWW.saude.gov.br

EFICIÊNCIA DE MÁSCARAS CASEIRAS NA PROTEÇÃO AO VÍRUS

MUITO ALTO		Máscara N95
		Máscara cirúrgica
		Filtro de papel
		Malha 100% algodão - 3 camadas
ALTO		Malha 100% algodão - 2 camadas
		Tricoline 97% algodão - 2 camadas
		Pano multiuso - 3 camadas
MODERADO		Malha 100% algodão - 1 camada
		Tricoline 97% algodão - 1 camada
		TNT gramatura 40 - 3 camadas
		Pano multiuso - 2 camadas
		Pano multiuso - 1 camada
BAIXO		TNT gramatura 40 - 2 camadas
		Máscara de confeitiro
MUITO BAIXO		TNT gramatura 40 - 1 camada

Fonte: Adaptado da Universidade Federal de Uberlândia

BIBLIOGRAFIA

PARÁ. Decreto 690, de 16 de março de 2020, Governo do Estado do Pará.

PARÁ. Decreto 729, de 5 de maio de 2020, Governo do Estado do Pará.

EMATER-PARÁ. Orientação sobre o coronavírus aos agricultores familiares. Marituba-Pará, março/2020.

EMATER-RJ. Guia básico dos cuidados com o coronavírus. Rio de Janeiro, março/2020.

EPAGRI. Orientações de prevenção da COVID-19 NA EPAGRI. Santa Catarina, abril/2020.

Organização Mundial da Saúde (OMS).

Fundação Oswaldo Cruz (Fio Cruz).

ANVISA, Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Orientações Gerais - Máscaras faciais de uso não profissional. Brasília-DF, abril/2020.

APÊNDICE

Medidas para prevenção, controle e mitigação dos riscos de transmissão do coronavírus (covid-19) em ambientes de trabalho

1. Medidas gerais

1.1 Estabelecer e divulgar orientações ou protocolos com a indicação das medidas necessárias;

1.1.1 As orientações ou protocolos devem estar disponíveis para os trabalhadores e suas representações, quando solicitadas.

1.2 Tais orientações ou protocolos devem incluir:

a) Medidas de prevenção nas áreas comuns, como refeitórios, banheiros, vestiários e no transporte de empregados;

b) Ações para identificação precoce e afastamento dos empregados com sinais e sintomas compatíveis com a Covid-19;

c) Procedimentos claros para que os empregados possam reportar à empresa, inclusive de forma remota, sinais ou sintomas compatíveis com a Covid-19 ou contato com caso confirmado da doença; e

d) Orientações sobre higiene das mãos e etiqueta respiratória.

1.2.1 As orientações ou protocolos podem incluir a promoção de vacinação, a fim de evitar outras síndromes gripais que possam ser confundidas com a Covid-19;

1.3 A empresa deve informar aos empregados sobre a Covid-19, as formas de contágio, os sinais, os sintomas e os cuidados necessários para a redução da transmissão no ambiente de trabalho;

1.3.1 Deve estender essas informações aos empregados terceirizados e de outras organizações que atuem no local;

1.4 As instruções aos empregados podem ser transmitidas durante treinamentos ou por meio de documento físico ou eletrônico, cartazes e normativos internos, evitado o uso de panfletos e outros materiais que possam ser manuseados por diversos empregados e ser veículo de transmissão do vírus.

CONTATOS PARA INFORMAÇÕES:

Codes/Nrh -

codes@emater.pa.gov.br

nrh@emater.pa.gov.br

988839290 / 988839418

Robert Reinier de Melo– Segurança do Trabalho

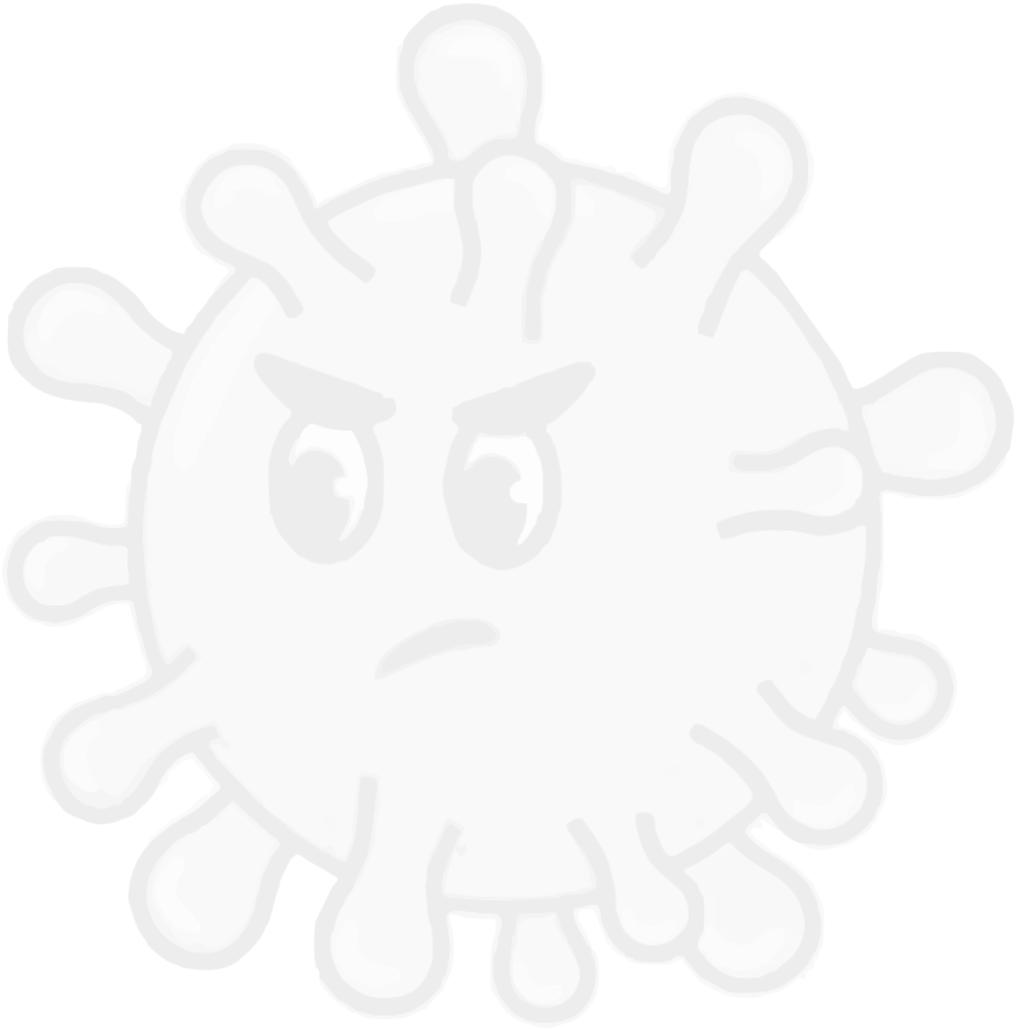
sesmt.robert@gmail.com

982572824





EMATER-PARÁ





GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ

Helder Zahluth Barbalho
Governador

Hana Ghassan Tuma
Vice-governadora

Giovanni Corrêa Queiroz
Secretário de Desenvolvimento
Agropecuário e da Pesca



EMATER-PARÁ

Joniel Vieira de Abreu
Presidente

Robson de Castro Silva
Diretor Administrativo

Rosival Possidônio do Nascimento
Diretor Técnico