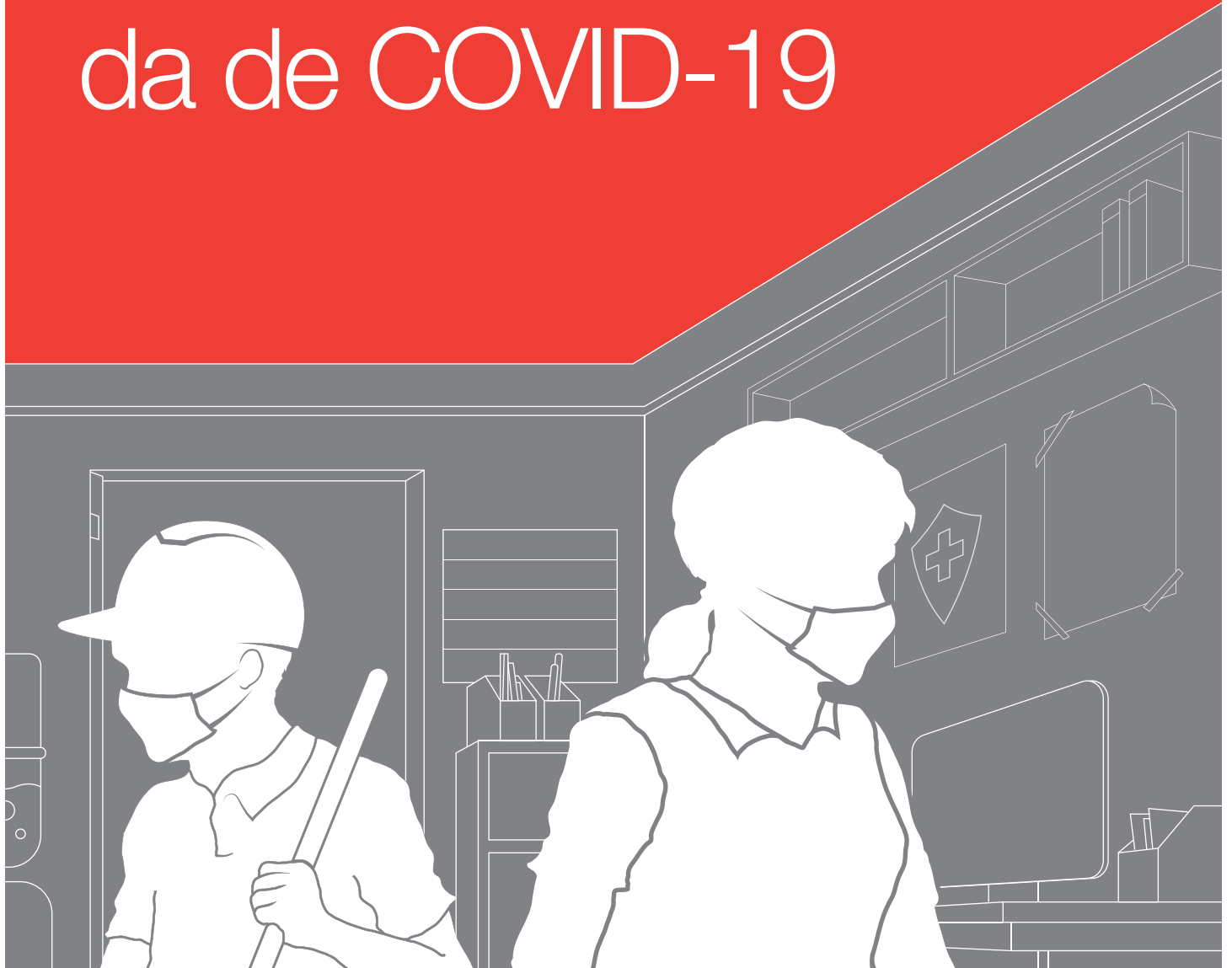


Guia Prático para os Sindicatos sobre Saúde e Segurança Durante a Pandemia da de COVID-19



BWV
Building and Wood
Workers' International
www.bwv.org

BWI is the Global Union Federation grouping free and democratic unions with members in the Building, Building Materials, Wood, Forestry and Allied sectors.

BWI brings together around 334 trade unions representing around 12 million members in 130 countries. The Headquarters is in Geneva, Switzerland while the Regional Offices are in Panama, Malaysia, and South Africa.

Our mission is to defend and advance workers' rights, and to improve working and living conditions in our sectors. The BWI, above all, has a rights-based approach. We believe that trade union rights are human rights and are based on equality, solidarity and democracy, and that trade unions are indispensable to good governance.

BWI goals include 1) to promote and defend human and trade union rights; 2) to increase trade union strength; 3) to promote a stable and high level of employment in our sectors; and 4) to influence policy and strengthen the capacity of institutions and tripartite structures in our sectors.

Guia Prático para os Sindicatos sobre Saúde e Segurança Durante a Pandemia da de COVID-19

A finalidade desta ferramenta é prestar assistência aos sindicatos para que trabalhem em segurança no contexto da pandemia da COVID-19. Pretende facilitar a tomada de decisões informadas pelos sindicatos para que os sindicalistas e as pessoas com quem tenham contato decurso das atividades sindicais possam proteger-se contra a COVID-19.

Existem três diretrizes práticas, organizadas em árvores de decisão, que permitem aos sindicalistas considerar todos os aspetos do seu ambiente de trabalho e realizar as adaptações necessárias para reduzir o risco de exposição à COVID-19. São apoiadas por três notas de orientação, a primeira das quais presta informações mais detalhadas para melhor compreender a COVID-19, apresentadas, sempre que possível, da perspetiva do trabalhador. A segunda e terceira notas de orientação apresentam informações práticas sobre EPI, limpeza e desinfecção.

Conteúdo

Diretriz 1: Garantir a segurança de utilização dos escritórios dos sindicatos durante a pandemia da COVID-19	4
Diretriz 2: Conduzir as atividades sindicais planeadas de forma segura durante a pandemia da COVID-19	11
Diretriz 3: Saúde e segurança durante o trabalho sindical corrente	18
Nota de Orientação 1: Compreender a transmissão, os Sintomas e a Prevenção da COVID-19	22
Nota de Orientação 1A: Transmissão, sintomas e prevenção	22
Nota de Orientação 1B: Prevenção da Propagação no Local de Trabalho	27
Nota de Orientação 2: COVID-19: Guia sobre Recomendações e Utilização segura dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI)	31
Nota de Orientação 3: COVID-19: Limpeza e Desinfecção de Espaços Públicos	37
Nota de Orientação 3A: Métodos de Limpeza e Desinfecção	37
Nota de Orientação 3B: Diluição de Lixívia Doméstica: Preparação de Desinfetantes	40
Nota de Orientação 3C: Espaços Públicos: Frequência de Limpeza e Desinfecção	42

Diretriz 1

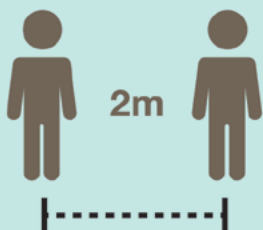
Garantindo a segurança para a utilização das sedes dos sindicatos durante a pandemia da COVID-19

Esta ferramenta destina-se a facilitar a gestão dos sindicatos durante a pandemia, de forma a assegurar que o risco de contrair a COVID-19 seja reduzido para seus trabalhadores e outras pessoas que utilizam as sedes dos sindicatos.



COVID-19:- pode ser contraída a partir do ar, pela proximidade de uma pessoa infetada ou levando as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca, depois de tocar num objeto contaminado.

Esta diretriz aplica os seguintes princípios de prevenção da COVID-19.



Distanciamento social: as pessoas devem se manter afastadas 2 m umas das outras



Ventilação



Máscaras



Limpeza das sedes dos sindicatos

1. Distanciamento Social



Foram aplicadas as medidas de segurança recomendadas?

Todas as pessoas que utilizam as sedes dos sindicatos devem poder manter uma distância de, pelo menos, 2 m das outras pessoas, durante o trabalho, nas reuniões e quando utilizam instalações compartilhadas (salas comuns, salas de reunião, instalações sanitárias e cozinhas).

A aglomeração de pessoas devem ser limitada o máximo possível.

Cada uma das salas dos sindicatos está organizada de forma a possibilitar o distanciamento social?



AVALIAR O RISCO



Avaliar o Risco e as Necessidades

Para que é utilizada cada sala?

Salas com vários postos de trabalho (computadores, secretárias, cadeiras)

Existe espaço suficiente para os trabalhadores se sentarem a 2 m de distância, pelo menos, uns dos outros?



Os espaços de trabalho estão dispostos de forma a que cada pessoa esteja sentada a 2 m de distância, pelo menos, de outras pessoas?



Salas utilizadas para reuniões regulares (salas comuns, salas de reunião, etc.)

Passar à pergunta seguinte

A disposição e os lugares indicam que as pessoas devem estar sentadas a 2 m de distância?



Estão disponíveis espaços exteriores que também possam ser utilizados para reuniões, etc.?



Disponer as cadeiras a 2 m de distância entre si. Utilizar áreas externas o máximo de tempo possível.



Encontrar uma Solução

Reduzir a aglomeração

É possível transferir alguns postos de trabalho para outra área?

É possível transferir alguns postos de trabalho para uma área externa, por exemplo, uma varanda coberta?



Considerar uma utilização escalonada. Estabelecer turnos. Solicitar a alguns trabalhadores dos sindicatos que trabalhem na parte da manhã e a outros na parte da tarde.

Reorganizar os postos de trabalho individuais para que estejam a 2 m de distância, pelo menos, uns dos outros. Procurar assegurar que as pessoas não estejam voltadas umas para as outras.



Se, mesmo assim, o espaço entre os postos de trabalho continuar a ser insuficiente, determinar se é possível instalar barreiras físicas entre os espaços de trabalho, como placas de acrílico que impedem contato com gotículas respiratórias, caso seja necessário.



Existe espaço suficiente nos sede dos sindicatos para minimizar o número de pessoas em cada sala, mesmo que o distanciamento de 2 m seja possível nas condições atuais?



Reduzir a capacidade.

Remover cadeiras e mobiliário extra e reorganizar o espaço para assegurar um distanciamento seguro entre os usuários.

O ideal é 1 posto de trabalho por sala.



1. Distanciamento Social



Avaliar o Risco e as Necessidades

Em corredores e outras áreas em que os visitantes se sentam ou esperam

Repetir o mesmo procedimento acima descrito para as salas de trabalho e as salas de reunião. Se apenas existir espaço para estar em pé, considerar a marcação do chão para indicar distâncias seguras a que as pessoas podem estar.

O local de trabalho deve ser reorganizado de forma a limitar proximidade.

Cozinhas

A utilização das cozinhas deve ser limitada ao menor número de pessoas possível.

Devem ser aplicados os protocolos de distanciamento social.



Encontrar uma Solução

Podem ser colocadas cafeteiras em cada sala para que os trabalhadores não tenham que utilizar a cozinha para fazer café?



É possível que uma pessoa equipada com EPI (máscaras e luvas descartáveis ou laváveis) assuma a tarefa de fazer e servir o café para todas as pessoas?



2. Ventilação



Foram aplicadas as medidas de segurança recomendadas?

Os ambientes bem ventilados e ao ar livre apresentam menos risco de propagação do vírus do que as salas fechadas ou mal ventiladas.



Trabalhar em áreas externas sempre que possível



Evitar utilizar salas mal ventiladas. Se não for possível, reduzir o número de pessoas trabalhando nestas salas e diminuir a frequência com que são utilizadas.



Evitar trabalhar em espaços com ar condicionado ligado, sobretudo se as saídas de ar atenderem a várias salas.



Avaliar o Risco e as Necessidades

Verificar cada sala para determinar se o ar pode circular livremente através do espaço.



É possível melhorar a ventilação?



Encontrar uma Solução

Determinar o que é possível fazer

É possível manter todas as janelas e portas abertas durante as horas de expediente do sede do sindicato?

É possível colocar ventiladores portáteis de forma a aumentar a circulação do ar através de cada sala?

É possível estabelecer protocolos para assegurar que as portas e as janelas sejam mantidas abertas e os ventiladores em funcionamento quando as salas de trabalho estão sendo utilizadas?



3. Limpeza, desinfecção e higiene dos sede dos sindicatos



Foram aplicadas as medidas de segurança recomendadas?



A limpeza corresponde à eliminação de germes, sujeira e impurezas utilizando sabão ou detergente e água.



A desinfecção corresponde à utilização de produtos químicos para matar os germes.



A limpeza seguida de desinfecção elimina efetivamente o vírus da COVID-19 das superfícies e dos objetos.



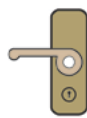
O coronavírus pode sobreviver em superfícies de metal, madeira, plástico e outras superfícies durante 1 semana. As superfícies podem ser novamente contaminadas depois de limpas e desinfetadas.

A COVID-19 requer a intensificação das práticas correntes de limpeza e desinfecção.



Avaliar o Risco e as Necessidades

Identificar áreas de risco elevado:
Salas utilizadas com frequência/objetos e superfícies tocados com frequência



Tais como :

- portas
- piso
- janelas
- superfícies em que as pessoas tendem a apoiar-se
- corrimões
- puxadores de portas e janelas
- mesa de trabalho
- mesas
- cadeiras
- ventiladores portáteis
- unidades de aquecedores ou aquecimento
- torneiras
- lavatórios
- sanitários
- recipientes de lixo
- interruptores
- teclados de computador
- controles remotos
- equipamento de sede do sindicato compartilhado
- banheiros
- cozinhas, etc.

Foi instituído um protocolo de práticas e de limpeza e desinfecção relativo à COVID-19?

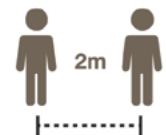


Identificar outros objetos/superfícies que possam conter infecção.

Exemplos: cortinas, capas de almofadas, toalhas, panos de limpeza e do pó, vassouras, etc.



Encontrar uma Solução



Instituir um protocolo de práticas e de limpeza e desinfecção relativo à COVID-19



Todas as portas devem permanecer completamente abertas, fechando apenas as absolutamente necessárias para fins de segurança.



O acesso a todos os materiais de uso comum, como revistas, livros, canetas e outros objetos, deve ser responsabilidade de uma pessoa e devem os mesmos ser desinfetados antes e depois da respectiva utilização.

Os protocolos de identificação, por exemplo, utilizando livros de registo de visitantes, devem ser substituídos por outros meios, por exemplo, o pessoal de segurança pode anotar os dados dos visitantes ou tirar fotografias dos documentos de identificação dos visitantes com um telefone celular.



3. Limpeza, desinfecção e higiene dos sede do sindicatos



Avaliar o Risco e as Necessidades

O protocolo de limpeza e desinfecção relativo à COVID-19 tem em conta estes objetos? Inclui lavagem com mais frequência?



Passar à pergunta seguinte

Identificar objetos que sejam habitualmente comcompartilhados, mas possam ser atribuídos, a fim de reduzir o risco.

Estes podem incluir canecas, xícaras de chá, artigos de sede do sindicato, computadores, secretárias, etc.



Os objetos habitualmente compartilhados foram atribuídos, tanto quanto possível, ao pessoal do sede do sindicato?



Passar à pergunta seguinte

Identificar novas necessidades: por exemplo, necessidades de produtos de limpeza adicionais e de eliminação de resíduos.

Existem lixeiras de pedal com sacos do lixo em número suficiente para despejar resíduos potencialmente contaminados, como lenços de papel, toalhas de papel, palhinhas, máscaras, luvas descartáveis, etc.? Estes objetos estão posicionados em pontos de fácil acesso onde sejam necessários?



As reservas atuais de materiais e equipamentos de limpeza, desinfetantes, etc. são suficientes para satisfazer as necessidades adicionais?



Passar à seção seguinte



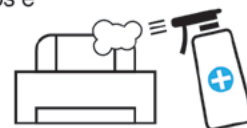
Encontrar uma Solução

Os sindicatos devem ser cuidadosamente limpos e desinfetados uma vez por dia, incluindo pisos, áreas acessíveis das janelas, grandes superfícies em que as pessoas tendem a apoiar-se, portas, mesas de trabalho, cadeiras, mesas, estantes, armários, balcões, ventiladores portáteis, aquecedores e aberturas de ar condicionado, etc.



Os objetos tocados com frequência, como puxadores de portas, interruptores, torneiras, lixeiras, corrimões ou áreas utilizadas com frequência, como banheiro e cozinhas, devem ser limpos e desinfetados pelo menos duas vezes por dia durante o horário de expediente.

Os objetos comcompartilhados e os equipamentos de sede do sindicato, como teclados de computador, telas de toque, impressoras, etc., devem ser limpos e desinfetados antes e depois de utilizados.



Os copos, xícaras e pratos comcompartilhados devem ser bem lavados com detergente/sabão e água quente entre os usos.

Os objetos maleáveis, como cortinas e almofadas, que podem ser removidos durante a pandemia sem comprometer a funcionalidade do sede do sindicato devem ser retirados.

Os objetos maleáveis, como cortinas, que não possam ser removidos durante a pandemia devem ser lavados regularmente.

As áreas frequentemente tocadas nas cadeiras ou sofás, como os descansos para braços, também devem ser desinfetadas.

As toalhas do banheiro devem ser removidas ou substituídas por toalhas de papel descartáveis.

Resolver o problema

Assegurar que existam lixeiras fechadas em número suficiente. Procurar adquirir caixotes de pedal, que as pessoas não necessitem de tocar com as mãos para abri-los e fechá-los, e utilizar sacos do lixo de plástico que possam ser facilmente removidos.

Assegurar uma reserva suficiente de materiais e equipamentos de limpeza, assim como de desinfetante, para satisfazer as novas necessidades.

Esta deve incluir material de limpeza, desinfetante e panos/toalhas descartáveis para utilização pelas pessoas que compartilham equipamentos de sede do sindicato.

Para as informações relativas à limpeza e desinfecção: **Consultar a Nota de Orientação 3**

4. Proteção pessoal: Higiene das mãos, máscaras e hábitos pessoais



Foram aplicadas as medidas de segurança recomendadas?

A lavagem frequente das mãos com água e sabão durante 20 segundos ou, no caso de não estarem disponíveis água e sabão, com um antisséptico para as mãos à base de álcool com um teor de álcool de pelo menos 60% reduz o risco de infecção e propagação do vírus.



O uso de máscaras (ou coberturas faciais de tecido) também reduz o risco de infecção e propagação do vírus.



Os sindicatos devem certificar-se de que todos que entrem nas sedes, incluindo visitantes, têm acesso a máscaras, a água e sabão ou a gel desinfetante para as mãos, e que respeitam o distanciamento social (tanto quanto possível, guardar uma distância de 2 m das outras pessoas).



Avaliar o Risco e as Necessidades

A sede do sindicato dispõe de áreas suficientes para as pessoas lavarem regularmente as mãos? Algumas destas áreas estão localizadas em pontos cruciais, como à entrada do sede do sindicato?



EM CASO AFIRMATIVO

EM CASO NEGATIVO

Foram disponibilizados sabão e desinfetante para as mãos para visitantes e para uso geral?



EM CASO AFIRMATIVO

EM CASO NEGATIVO

Todas as pessoas no sede do sindicato possuem uma máscara? Os visitantes do sede do sindicato usam, em geral, máscaras ou máscaras de tecido?



EM CASO AFIRMATIVO

EM CASO NEGATIVO

As pessoas na sede do sindicato, incluindo os visitantes, respeitam as orientações de segurança relativas à COVID-19? Sabem como devem proceder?

Em geral:

- Lavam ou desinfetam as mãos?
- Usam máscaras?
- Mantêm o distanciamento social (respeitam a distância de 2 m das outras pessoas)?
- Não tocam desnecessariamente em objetos?

EM CASO NEGATIVO

EM CASO AFIRMATIVO

Passar à seção seguinte



Encontrar uma Solução

Determinar o que é possível fazer

É possível aumentar o número de lavatórios? Existem torneiras que não estejam sendo utilizadas dentro ou fora do sede do sindicato?



Determinar o que é possível fazer

É possível instalar recipientes de álcool em gel acionados por pedal para utilização no sede do sindicato, incluindo pelos visitantes?



Determinar o que é possível fazer

É possível manter na sede do sindicato uma reserva de máscaras descartáveis para dar aos visitantes e a outras pessoas que chegam ao sede do sindicato sem máscara?



Estabelecer protocolos

Assegurar que todas as pessoas estejam informadas de como devem proceder para garantir a segurança de todos os que frequentam a sede do sindicato e das suas famílias e comunidades.

Assegurar que as pessoas compreendam a razão por que lhes é pedido que procedam de um determinado modo.



Assegurar que os visitantes sejam informados à chegada sobre os protocolos de segurança do sede do sindicato. Colocar avisos suficientes no sede do sindicato.



5. Vigilância, formação e sinalização



Foram aplicadas as medidas de segurança recomendadas?

Uma vez estabelecidos os sistemas e protocolos, é importante garantir que sejam aplicados durante a pandemia.



Avaliar o Risco e as Necessidades

Foram prestadas informações e, quando necessário, formação?

Os usuários regulares do sede do sindicato e da cozinha, bem como os funcionários de limpeza e outro pessoal, foram verbalmente informados sobre os protocolos de saúde e segurança do sede do sindicato relativos à COVID-19 e o uso correto dos equipamentos de proteção individual (EPI)?

O pessoal de limpeza recebeu formação sobre o manuseio seguro de resíduos potencialmente contaminados e a utilização segura de novos desinfetantes? Foi-lhes fornecido EPI adequado (luvas, máscaras, batas/aventais, etc.) e formação em EPI?



EM CASO AFIRMATIVO

EM CASO NEGATIVO

Há sinalização suficiente no sede do sindicato para alertar as pessoas para os protocolos de saúde e segurança relativos à COVID-19? Está posicionada de forma eficaz? Está tendo resultado?



EM CASO AFIRMATIVO

EM CASO NEGATIVO

A vigilância está sendo realizada de forma eficiente?

Os protocolos de saúde e segurança estão sendo respeitados? As reservas adicionais necessárias estão a ser continuamente adquiridas?



EM CASO AFIRMATIVO

EM CASO NEGATIVO

Finalizar a tarefa



Encontrar uma Solução

Resolver o problema

Atribuir novas responsabilidades de limpeza e desinfecção

Informar os usuários regulares do sede do sindicato sobre quaisquer responsabilidades de limpeza e desinfecção relativas à desinfecção dos equipamentos de sede do sindicato compartilhados após a respetiva utilização.

Assegurar que exista pessoal de limpeza suficiente para satisfazer as necessidades adicionais de limpeza e desinfecção.

Formar o pessoal de limpeza no manuseio seguro de resíduos potencialmente contaminados e na utilização segura de novos desinfetantes.

Fornecer ao pessoal de limpeza EPI adequado e formação em EPI.

Aborde la cuestión

Não há necessidade de colocar todas as informações em toda a parte. O excesso de informação pode causar confusão e demora tempo a assimilar.

A sinalização deve ser simples e, sempre que possível, deve usar-se uma imagem ou um infográfico. Deve ter uma dimensão suficientemente grande para ser vista.

Determinar quais são as instruções necessárias, onde são necessárias e a quem se dirigem.

À entrada do sindicato:

- Lavar as mãos com água e sabão ou com desinfetante para as mãos antes de entrar
- Usar uma máscara
- Guardar uma distância de 2 m das outras pessoas
- Não tocar desnecessariamente em objetos

Nos banheiros:

- Lavar as mãos

Junto de um computador compartilhado:

- Limpar e desinfetar o computador, o rato e o tampo da secretária após a utilização.

Designar um monitor

Atribuir responsabilidades de vigilância e gestão a um trabalhador que trabalhe no sede do sindicato.



Directriz 2

Conduzir as atividades sindicais planeadas de forma segura durante a pandemia da COVID-19

Esta ferramenta destina-se a orientar as atividades sindicais planeadas, como grandes reuniões, ações de formação, workshops e, se necessário, manifestações e greves.

A aglomeração de pessoas apresenta um alto risco de propagação do vírus. As atividades que envolvem um grande número de pessoas devem ser adiadas para depois da pandemia, se possível. Se as ações de formação, as reuniões ou outros eventos forem essenciais, deve fazer-se um esforço para dividir os grupos grandes em grupos menores.



COVID-19:- pode ser contraída a partir do ar, quando na proximidade de uma pessoa infectada ou levando as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca, depois de tocar num objeto contaminado.

Esta diretriz aplica os seguintes princípios de prevenção da COVID-19.



Distanciamento social: permitir que as pessoas se mantenham afastadas 2 m umas das outras



Ventilação



Máscaras



Limpeza do local

1. Espaço



Componente do evento



Avaliar o Risco e a Necessidade



Planejar com antecedência
Encontrar uma Solução

O espaço é adequado?

Onde tem lugar o evento?



Distanciamento social

Números: quantas pessoas no total irão estar presentes?

Avaliar



No interior ou no exterior?



O espaço é suficientemente amplo para manter permanentemente uma distância de 2 m entre as pessoas?



Se houver alternativa: É preferível no exterior.



Medir o espaço



Elaborar um plano de ocupação para que a distância entre os participantes seja de 2 m, pelo menos.

Deixar um espaço de, pelo menos, 2 m em torno dos lugares sentados.

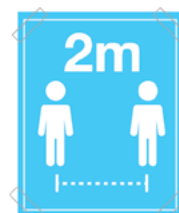
Deixar espaço suficiente para as pessoas que conduzem o evento estar pelo menos a 2 m de distância umas das outras.

Deixar espaço suficiente para que exista uma distância de pelo menos 2 m entre as pessoas que conduzem o evento e os participantes.

Deixar espaço suficiente para as pessoas que conduzem o evento circularem sem se aproximarem menos de 2 m de outras pessoas.

Considerar as exigências de distanciamento social nos pontos de entrada e saída do espaço.

Considerar que outros espaços são necessários para atividades de eventos. Aumentar o espaço para respeitar as exigências de distanciamento social.



Reavaliar



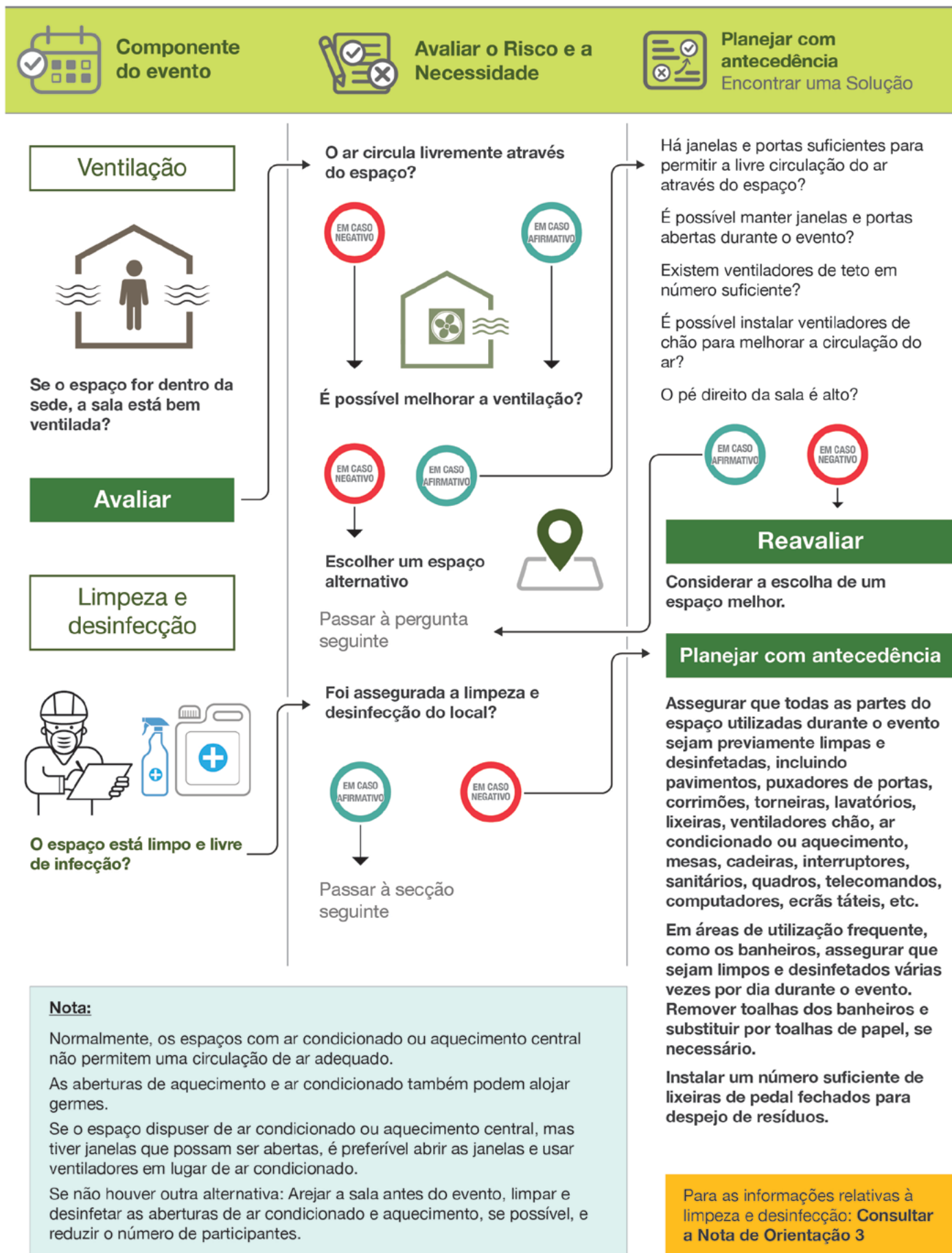
O espaço é suficientemente amplo?



Escolher um espaço alternativo ou Dividir o grupo em grupos menores e repetir o evento

Passar à pergunta seguinte

1. Espaço



Nota:

Normalmente, os espaços com ar condicionado ou aquecimento central não permitem uma circulação de ar adequado.

As aberturas de aquecimento e ar condicionado também podem alojar germes.

Se o espaço dispuser de ar condicionado ou aquecimento central, mas tiver janelas que possam ser abertas, é preferível abrir as janelas e usar ventiladores em lugar de ar condicionado.

Se não houver outra alternativa: Arejar a sala antes do evento, limpar e desinfetar as aberturas de ar condicionado e aquecimento, se possível, e reduzir o número de participantes.

Para as informações relativas à limpeza e desinfecção: **Consultar a Nota de Orientação 3**

2. Provisões e Serviços



Componente do evento



Avaliar o Risco e a Necessidade



Planejar com antecedência
Encontrar uma Solução

Gerir o evento de forma segura

Existem partes do evento em que o risco de contrair a COVID-19 é maior?

Por contacto com objetos contaminados ou com outras pessoas?



Identificar áreas em que os objetos utilizados possam transmitir a infecção por contacto.

Existem objetos suscetíveis de serem compartilhados durante o evento? Por exemplo, microfones, megafones, material de sede do sindicato?

Existem pontos de pressão em que seja provável que várias pessoas toquem no mesmo objeto? Por exemplo, garrafas-termos de chá, colheres, conchas, pratos, canecas e garrafas de água?



Reduzir o risco

Minimizar o movimento dos participantes e a partilha de objetos. Maximizar a higiene

Adquirir material para a sede do sindicato e outros artigos em número suficiente para assegurar que cada pessoa tenha o seu próprio conjunto. Colocá-los junto dos assentos das pessoas antes do evento.

Disponibilizar aos organizadores e aos palestrantes do evento os seus próprios microfones ou megafones. Assegurar que sejam limpos e desinfetados antes da respetiva utilização ou que tenha passado tempo suficiente entre a utilização anterior e a utilização durante o evento para ter certeza de que qualquer vírus que possa estar presente tenha morrido naturalmente (geralmente 72 horas).

Identificar quais os objetos compartilhados que só exista uma unidade. Por exemplo, o evento exige que seja passado um microfone aos participantes? Existem alternativas? É possível prever mais microfones? O número de participantes pode ser reduzido para que todos possam ser ouvidos sem microfone?



O evento inclui a disponibilização de café e água?
Em caso afirmativo:

- Assegurar que o café (já preparado) seja servido aos participantes nos respetivos lugares.
- Assegurar que os pacotes de açúcar, os agitadores de bebidas, os pacotes de biscoitos, etc. sejam disponibilizados individualmente aos participantes nos respetivos lugares.
- Disponibilizar garrafas de água individuais.



O evento inclui serviço de almoço?
Em caso afirmativo:

- Servir refeições prontas ou embaladas individualmente à mesa/no lugar. Evitar buffets ou refeições que as pessoas se sirvam.
- Minimizar o número de empregados do serviço de refeições. Garantir a higiene alimentar, a eliminação segura de resíduos e EPI (luvas, máscaras) para estes empregados.



Passar à pergunta seguinte

3. Proteção Pessoal



Componente do evento



Avaliar o Risco e a Necessidade



Planejar com antecedência
Encontrar uma Solução

Que equipamento de proteção individual (EPI) é necessário para proteger os organizadores, o pessoal e os participantes no evento contra a COVID-19 e para salvaguardar contra a propagação do vírus?

Avaliar

Quem estará presente no evento, que funções irá desempenhar e que EPI e demais providências são necessárias em relação às suas atividades?

Foram determinados os requisitos de EPI (máscaras, luvas, etc.) para o evento e asseguradas as provisões?



Passar à secção seguinte

Assegurar as providências

No mínimo:

Todos os participantes, pessoal, palestrantes e organizadores do evento necessitam de máscaras de tecido/coberturas faciais de tecido.



A disponibilização de EPI para o pessoal de limpeza deve incluir luvas, máscaras, aventais, etc. adequados para o desinfetante a utilizar. Pode ser necessário usar óculos de proteção se houver o risco de respingos no processo de desinfecção.



A disponibilização de EPI para os manipuladores de alimentos e os empregados do serviço alimentar deve incluir luvas e máscaras. El equipo de protección personal para los empleados encargados de manipular y servir los alimentos debe incluir guantes y mascarillas.



É necessário assegurar que o pessoal de limpeza e os empregados do serviço alimentar possuam formação adequada para uso seguro dos EPI.



Para garantir a higiene das mãos durante o evento, devem ser disponibilizadas a todos os participantes, pessoal e organizadores do evento embalagens individuais de desinfetante para as mãos.



Relativamente a EPI não especializado e ao uso seguro de EPI: **Consultar a Nota de Orientação 2**



Manifestações e greves

As manifestações e as greves não são aconselháveis em condições de pandemia porque podem representar um elevado risco para a saúde e segurança dos trabalhadores.



Caso as manifestações ou greves sejam inevitáveis: - a manutenção de uma distância social segura (2 m) entre os manifestantes, assegurando o uso de máscaras e a seleção antecipada dos oradores para que possam ser atribuídos individualmente megafones ou microfones, é fundamental para evitar a propagação da COVID-19. A disponibilização de garrafas de água individuais e de alimentos pré-embalados (se necessário), bem como a divulgação de informações sobre as medidas de saúde e segurança relativas à COVID-19, reduzirão o risco.

A inclusão das orientações de saúde e segurança relativas à COVID-19 na organização dos trabalhadores protege os trabalhadores contra infeções.

4. Particularidades do Evento



Componente do evento



Avaliar o Risco e a Necessidade



Planejar com antecedência
Encontrar uma Solução

Gerir o evento de forma segura:

Existem áreas em que seja necessária gestão ou adaptação adicional?



Qual é a natureza do evento?

Por exemplo:

Estão planejadas atividades que requerem que os participantes ou os organizadores do evento realizem exercícios que os colocam em contato uns dos outros?



Está prevista a presença de crianças pequenas no evento?



Os participantes, pessoal e outras pessoas serão informados verbalmente, no início do evento, sobre as medidas de saúde e segurança da COVID-19 que devem ser aplicadas durante o evento?

Está prevista sinalização no evento para lembrar aos participantes o comportamento esperado?

Máscaras e desinfetante para as mãos serão fornecidos na entrada do evento?



Foi atribuída a alguém a responsabilidade de controlar e gerir os aspetos de saúde e segurança relativos à COVID-19 do evento?



Passar à secção seguinte

Reduzir o risco

Alterar o formato do evento para eliminar ou substituir exercícios quando não seja possível manter uma distância social segura de 2 m.

Reavaliar

Nos eventos, as crianças pequenas têm dificuldade em manter o distanciamento social ou em aplicar outras medidas de segurança da COVID-19.

No entanto, a proibição de crianças num evento geralmente significa que as mulheres também são excluídas.

Tomar uma opção informada:

- É possível descobrir quantas crianças são esperadas e que idade têm?
- É possível descobrir se há opções disponíveis para as mulheres poderem deixar os filhos em casa?
- É possível adiar o evento para depois da pandemia?



Resolver o problema

5. Transporte



Componente do evento



Avaliar o Risco e a Necessidade



Planejar com antecedência
Encontrar uma Solução

Os transportes públicos apresentam um risco de infecção por COVID-19 elevado



Como os participantes irão se deslocar até ao local?

Avaliar

A maioria dos participantes irá viajar para o local em transportes públicos?



NOTA: Se houver alternativa, os veículos descobertos são preferíveis aos autocarros, carrinhas ou carros.

O número de veículos disponibilizados é suficiente para garantir a manutenção de uma distância social segura (2 m) entre os passageiros?

É possível manter as janelas dos veículos abertas durante o trajeto?

É possível disponibilizar máscaras e desinfetante para as mãos aos passageiros antes de utilizarem o transporte?

Os passageiros podem ser informados sobre os protocolos de saúde e segurança da COVID-19 antes de entrarem no veículo, para usarem máscaras e manterem uma distância social segura durante a viagem?

É possível limpar e desinfetar os veículos antes de serem utilizados pelos participantes?



Finalizar a tarefa

Relativamente à limpeza e desinfecção do transporte: **Consultar a Nota de Orientação 3**

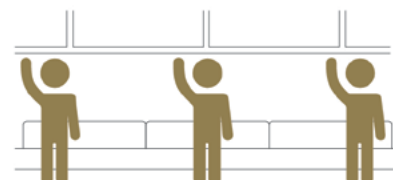
Reavaliar



O sindicato pode disponibilizar transporte?



Considerar a disponibilização de máscaras e desinfetante para as mãos antes da viagem aos participantes que usam transporte público ou outro meio de transporte.



Informar os participantes sobre a importância do distanciamento social no transporte público antes de viajarem.



Assegurar que qualquer transporte contratado seja previamente limpo e desinfetado.

OU

Considerar um espaço mais próximo do local onde se situa a maioria dos participantes.



Sobre a utilização segura de transportes públicos: **Consultar a Diretriz 3**

Diretriz 3

Saúde e segurança durante o trabalho sindical de rotina

Esta ferramenta destina-se a prestar orientações sobre a proteção da saúde e segurança dos dirigentes sindicais. Esta diretriz refere-se às atividades sindicais correntes, como visitas aos locais de trabalho, fábricas, inspeções de trabalho, reuniões, conversações, entrevistas, estudos, organização de trabalhadores, etc., em que os dirigentes sindicais têm um controle limitado sobre o seu ambiente.



COVID-19:- pode ser contraída a partir do ar, quando na proximidade de uma pessoa infectada ou levando as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca, depois de tocar num objeto contaminado.

Esta diretriz aplica os seguintes princípios de prevenção da COVID-19.








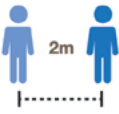















Distanciamiento social:
respeitar uma distância de 2 m das outras pessoas

















Máscaras/EPI



Higiene das mãos

 Transmissão do coronavírus: Como se propaga o vírus	 Como assegurar a proteção pessoal e de outras pessoas contra	 O que deve ter consigo
<p>O vírus é transmitido pelo ar e pode ser contraído por contacto físico próximo (dentro de uma distância de 2 m) com outras pessoas que possam estar infetadas.</p>  <p>As pessoas podem estar infetadas sem apresentar sintomas.</p> 	<p> Mantenha uma distância física de 2 m de outras pessoas.</p> <p> Não aperte a mão, não abrace nem toque nas outras pessoas.</p> <p> Sempre que possível, fale/encontre-se com as pessoas em locais bem ventilados.</p> <p> É melhor falar ou encontrar-se com as pessoas em áreas externas.</p> <p> Usar uma máscara</p>	
<p>O vírus pode ser contraído a partir de objetos e superfícies contaminados.</p>  <p>É possível contrair o vírus ao levar as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca depois de tocar num objeto que foi tocado por uma pessoa infetada ou que esteve perto de uma pessoa infetada.</p> 	<p> Não toque desnecessariamente em objetos.</p> <p> Não leve as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca sem primeiro lavar as mãos com água e sabão.</p> <p> Se não houver água e sabão, utilize um desinfetante para as mãos à base de álcool.</p> <p> Evite comer e beber em cantinas.</p> <p> Evite compartilhar alimentos.</p> <p> Não compartilhe garrafas de água.</p> <p> Tenha sempre consigo os seus próprios materiais na sede do sindicato e outros objetos pequenos de que precise durante o dia.</p>	<p>Tenha sempre consigo os seus próprios alimentos e petiscos sempre que possível.</p> <p>Tenha sempre consigo a sua própria água. </p> <p>Tenha sempre consigo os seus próprios materiais na sede do sindicato e outros objetos pequenos de que precise durante o dia.</p> <p>Tenha sempre consigo o seu próprio sabão. </p> <p>Tenha sempre consigo o seu próprio desinfetante para as mãos.</p>

 Transmissão do coronavírus: Como se propaga o vírus	 Como assegurar a proteção pessoal e de outras pessoas contra	 O que deve ter consigo
 <p>A lavagem das mãos com água e sabão durante <u>20 segundos</u> mata qualquer vírus nas mãos.</p>  <p>Embora a água e sabão sejam mais eficazes, o uso de um desinfetante para as mãos à base de álcool com pelo menos 60% de teor alcoólico também mata qualquer vírus nas mãos.</p>	<p>Mantenha a higiene das mãos.</p> <p>Lave as mãos com água e sabão o mais frequentemente possível, sobretudo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antes de preparar alimentos ou café, • Antes de comer, • Depois de usar o banheiro, • Depois de tocar em algum objeto que tenha sido tocado por muitas pessoas, • Após visitas ao terreno e a fábricas, e • Depois de usar transportes públicos ou compartilhados. <p>Quando não estiverem disponíveis água e sabão, utilize um desinfetante para as mãos à base de álcool (com pelo menos 60% de teor alcoólico).</p>  <p>Aplique desinfetante para as mãos em ambos os lados das mãos e massageie até secar.</p> <p>Empurre as portas com a perna ou o ombro e não com as mãos sempre que possível.</p>   <p>Use um lenço para abrir e fechar torneiras e para tocar noutros objetos em sanitários públicos.</p> <p>Jogue os lenços de papel usados numa lixeira fechada. Na falta deste, coloque os lenços sujos num saco descartável/plástico e amarre as pontas.</p>   <p>Tussa e espirre para o cotovelo e não para as mãos ou para o ar.</p>	

 Transmissão do coronavírus: Como se propaga o vírus	 Como assegurar a proteção pessoal e de outras pessoas contra	 O que deve ter consigo
<p>Os transportes públicos são um ambiente de alto risco</p>   <p>O equipamento de proteção individual</p> <p>(EPI) não especializado, designadamente, máscaras de tecido (ou coberturas faciais de tecido) descartáveis ou reutilizáveis (laváveis), luvas descartáveis ou reutilizáveis e batas/aventais descartáveis ou reutilizáveis, confere proteção aos usuários contra a COVID-19, se forem corretamente utilizados e tiverem um risco de exposição baixo ou médio.</p> <p>Os trabalhadores dos sindicatos terão, no máximo, um risco de exposição médio na maioria das situações.</p> <p>Relativamente à utilização correta de máscaras e outros EPI não especializados: Consultar a Nota de Orientação 2</p>	<p>Os transportes abertos, como bicicletas, motocicletas, furgonetas, são mais seguros do que os veículos fechados.</p>  <p>Evite usar transportes públicos. Trata-se de um ambiente de alto risco.</p> <p>Se tiver de usar transportes públicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tente escolher um veículo que não esteja lotado que tenha as janelas abertas. • Tente não se encostar a nada nem tocar em nada desnecessariamente. • Tente sentar-se o mais longe possível de outras pessoas. • Use uma máscara. <p>Lave as mãos com água e sabão ou utilize um desinfetante para as mãos se tiver utilizado um transporte público ou compartilhado.</p>  <p>Use máscara na proximidade de outras pessoas e quando está num espaço interior, mesmo que não esteja mais ninguém presente (o vírus pode permanecer no ar depois de uma pessoa infectada abandonar o local).</p> <p>Determine o seu nível de risco. Pode usar luvas e batas/aventais, além de máscaras, se estiver num ambiente de alto risco.</p> <p>Se tiver que estar a menos de 2 m de um doente com coronavírus ou para prestar cuidados a um doente com coronavírus, considere o uso de proteção ocular, além da máscara, das luvas e de uma bata/avental.</p> <p>Os trabalhadores dos sindicatos com condições de saúde pré-existentes que as tornam mais propensas a adoecer com gravidade, se contraírem a COVID-19, devem evitar ambientes de alto risco. Consultar: Pessoas de alto risco na Nota de Orientação 1A</p> <p>Relativamente a informações sobre sintomas e sobre risco e proteção pessoais: Consultar a Nota de Orientação 1</p>	<p>Tenha sempre consigo um pacote de lenços de papel.</p>  <p>Tenha sempre consigo sacos de plástico para a eliminação ou conservação segura de objetos pessoais usados/sujos e EPI usados.</p>  <p>Tenha sempre consigo uma reserva de máscaras faciais limpas e outros EPI de que possa precisar durante o dia.</p>

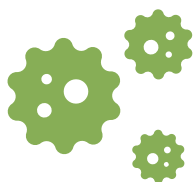
Nota de Orientação 1

Compreender a transmissão, os sintomas e a prevenção da COVID-19

Esta nota de orientação presta informações básicas sobre a COVID-19. Destina-se a auxiliar na avaliação de riscos e na tomada de decisões informadas em condições de pandemia. Aborda igualmente o modo como as pessoas podem proteger-se contra o coronavírus e o que têm de fazer se contraírem a COVID-19, assim como os processos para retardar a propagação da doença, tanto em geral como em particular, no local de trabalho.

Nota de Orientação 1A: Transmissão, sintomas e prevenção

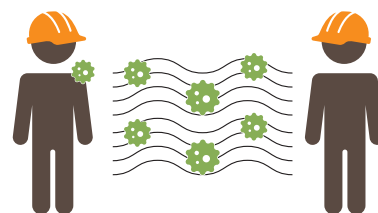
O que é a COVID-19?



“Coronavírus” é um termo utilizado para designar uma grande família de vírus que podem causar doenças, incluindo o resfriado comum. “Novo coronavírus” foi o nome popular utilizado para o novo vírus e a nova doença que eclodiram em dezembro de 2019 em Wuhan, na China. A Organização Mundial da Saúde designou a doença, que é causada por um novo coronavírus, como COVID-19. São utilizados medicamentos e tratamentos para aliviar os sintomas da doença, mas neste momento não existe nenhum medicamento ou tratamento médico que possa prevenir ou curar a COVID-19.

Como é transmitida a COVID-19?

Sabemos que a COVID-19 é transmitida de pessoa para pessoa através de pequenas gotículas do nariz ou da boca quando uma pessoa com COVID-19 espirra, tosse ou exala. Estas gotículas caem em objetos e superfícies próximas da pessoa, bem como no corpo e na roupa da pessoa. Pode contrair-se a COVID-19 através do contacto com essa pessoa e esses objetos ou superfícies e levando, em seguida, a mão aos olhos, ao nariz ou à boca. Pode ainda contrair-se a COVID-19 inalando as gotículas que uma pessoa com COVID-19 expele ao tossir ou exalar. Quanto mais tempo se estiver perto de alguém que tenha COVID-19, maior será a probabilidade de se ser infetado pela COVID-19. Assim, é maior o risco de contágio com COVID-19 ao trabalhar com alguém que tem a doença do que ao passar por alguém na rua que tem COVID-19.



O risco de contrair a COVID-19 de alguém sem sintomas é muito baixo. No entanto, muitas pessoas com COVID-19 apresentam apenas sintomas leves, especialmente no início. Com efeito, é possível contrair a COVID-19 e transmiti-la sem saber que se tem ou antes de saber que se tem a doença.

É possível contrair a COVID-19:

Em contacto próximo com uma pessoa infetada (a menos de 2 m)

- i. Inalando gotículas respiratórias produzidas por uma pessoa infetada quando espirra, tosse, fala ou respira, ou
- ii. Quando as gotículas de uma pessoa infetada atingem os olhos, o nariz ou a boca.

O novo coronavírus pode permanecer no ar durante várias horas, consoante o nível de ventilação no espaço



Tocando em superfícies ou objetos contaminados por uma pessoa infetada e levando, em seguida, as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca sem lavar primeiro as mãos com água e sabão ou com um desinfetante para as mãos.

O coronavírus pode viver nas superfícies e nos objetos até 7 dias.

A COVID-19 é perigosa porque:

1. Pode contrai-la facilmente e, se for infectado, pode transmiti-la facilmente a outras pessoas, incluindo às pessoas com quem trabalha e à sua família.
2. Se adoecer com COVID-19, é provável que melhore ao fim de uma semana sem medicamentos, MAS algumas pessoas que adoecem com COVID-19 ficam gravemente doentes, podendo necessitar de hospitalização.
3. Algumas pessoas que contraem a COVID-19 morrem.
4. Algumas pessoas com COVID-19 não se sentem doentes e não apresentam quaisquer sintomas. Quer isto dizer que é possível contrair a COVID-19 de pessoas que não parecem doentes e não sabem que estão infetadas.



Sintomas da COVID-19 e o que devo fazer se achar que tenho COVID-19?

Sintomas:

Nem sempre a tosse, os resfriados ou as doenças significam que se tem a COVID-19. É possível que tenha COVID-19 se:

- ▶ Tiver falta de ar recente
- ▶ Se se sentir febril ou, depois de medir a temperatura, tiver 37 °C de febre ou mais
- ▶ Tiver tosse recente
- ▶ Tiver dores de garganta recentes
- ▶ Perder o olfato ou o paladar
- ▶ Sentir fadiga ou cansaço
- ▶ Tiver o nariz congestionado ou coriza
- ▶ Sentir dores de cabeça
- ▶ Sentir dores musculares ou corporais
- ▶ Desenvolver erupção na pele, tiver diarreia, sentir enjoos ou tiver vômitos



Qual é o risco de contrair a COVID-19?

Se apresentar os sintomas comuns, pode ter COVID-19 ou o coronavírus ou pode ter outra doença, como gripe ou resfriado. Os especialistas em saúde pensam que a maioria das pessoas irá contrair a COVID-19 a menos que seja desenvolvida em breve uma vacina.

É uma perspetiva assustadora, embora a maioria das pessoas que contraem a doença apresente sintomas leves e recupere sem necessidade de qualquer tratamento especial. Algumas pessoas serão infetadas, mas não desenvolverão quaisquer sintomas e não se sentirão doentes. Para estas pessoas, é importante pensar no risco de transmitir a COVID-19 a amigos e familiares que podem ser mais vulneráveis.

Cerca de uma em cada 6 pessoas que contraem a COVID-19 fica gravemente doente e experimenta dificuldade em respirar. As pessoas consideradas de maior risco são as pessoas mais velhas e as que têm problemas médicos subjacentes, como hipertensão, problemas cardíacos ou diabetes, pois têm maior probabilidade de adoecer gravemente se contraírem a COVID-19. As pessoas com outras doenças crónicas, como a asma, também estão em risco.

Como proceder se achar que tem COVID-19??

Se não se sentir bem, fique em casa e não entre em locais públicos nem vá trabalhar. Muitos trabalhadores têm medo de pôr em risco os seus empregos, se o fizerem, pelo que é importante lidar com estas preocupações. Fale com o seu empregador e o seu representante sindical sobre o procedimento que deve ser adotado se um trabalhador não se sentir bem. Os empregadores são obrigados por lei a manter um ambiente de trabalho seguro e saudável e um trabalhador doente coloca em risco a saúde dos outros trabalhadores.



Se manifestar sintomas de COVID-19, deve isolar-se imediatamente e vigiar a sua evolução. Se as pessoas começarem a procurar às instituições de saúde, mesmo que não precisem de atenção médica imediata, as clínicas e os hospitais não serão capazes de dar resposta à sobrecarga e, no seu caso, poderá estar a expor-se a um risco maior de infecção.

Se os sintomas se agravarem, ligue para os números de telefone específicos do seu governo, para receber instruções sobre o que fazer, ou dirija-se aos centros de saúde e hospitais designados que se ocupam dos casos de COVID-19.

Se lhe parecer que tem COVID-19:

- ▶ Fique em casa descansando
- ▶ Beba muitos líquidos e mantenha-se hidratado
- ▶ Tome a dose diária recomendada de paracetamol para a febre e as dores
- ▶ Inale vapor para aliviar o congestionamento nos seios nasais e no peito
- ▶ Algumas pessoas estão em **MAIOR RISCO** de adoecer gravemente, se contraírem a COVID-19, e podem precisar de tratamento adicional ou de aconselhamento médico específico para reduzir este risco

Procure tratamento médico de emergência se tiver ou sentir:

- ✓ Dificuldade em respirar
- ✓ Dor ou pressão persistente no peito
- ✓ Confusão recente
- ✓ Incapacidade de acordar ou continuar acordado
- ✓ Lábios ou faces roxas
- ✓ Mal-estar intenso



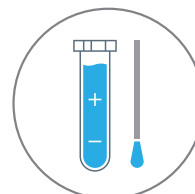
Contacte um médico assim que os sintomas se manifestarem:

- ▶ Se tiver idade igual ou superior a 65 anos
- ▶ Se for excessivamente obeso
- ▶ Se tiver uma condição médica subjacente, sobretudo quando não está devidamente controlada. Por exemplo, se sofrer de:
 - » Uma doença pulmonar crónica ou de asma moderada a grave
 - » Um problema grave de coração
 - » Uma doença renal crónica e/ou estiver sujeito a tratamento por diálise
 - » Diabetes (açúcar)
 - » Ou se a sua imunidade estiver comprometida por outras razões, como por exemplo:
 - Se tiver câncer
 - Se tiver HIV/AIDS mal controlados
 - Se tiver sido submetido a um transplante de medula óssea ou de um órgão
 - Se sofrer de um distúrbio da hemoglobina (talassemia, anemia falciforme, etc.)
 - Se for um fumante compulsivo
 - Se for imunodeficiente
 - Se tiver utilizado corticosteroides ou outros medicamentos que enfraquecem a imunidade



É possível realizar o teste à COVID-19?

Neste momento, em muitos países, os governos criaram serviços dedicados em hospitais ou centros públicos onde é possível ser testado. Em alguns países, também é possível ser testado em clínicas ou hospitais privados, mas o teste nestes locais é normalmente oneroso.



Na maioria dos países, é possível realizar o teste:

- ▶ Se se sentir doente e/ou apresentar sintomas de COVID-19.
- ▶ Se tiver estado em contacto com alguém infetado com COVID-19 ou alguém com suspeita de ter a doença.
- ▶ Se tiver viajado para uma área de alto risco.
- ▶ Se manifestar sintomas da doença.
- ▶ Se tiver trabalhado ou estado presente numa unidade de saúde onde são tratadas pessoas com COVID-19

Se considerar que precisa de realizar um teste, ligue para os números indicados pelo seu governo ou visite o sítio web deste para obter mais informações sobre como deve proceder.

Como posso proteger-me contra a infecção?

I. Mantenha a higiene das mãos

Lave regular e completamente as mãos com água e sabão. Pode igualmente utilizar um desinfetante para as mãos à base de álcool como medida intercalar, se não tiver acesso a água e sabão, embora seja caro e difícil de encontrar. O sabão comum é eficaz para matar o vírus. A lavagem das mãos com água e sabão durante 20 segundos é eficaz para matar o vírus.

- ▶ Lave as mãos com água e sabão o mais frequentemente possível.
- ▶ Lave as mãos sobretudo antes de:
 - » comer
 - » beber
 - » preparar alimentos
 - » colocar uma máscara, luvas ou outro equipamento de proteção individual (EPI).
- ▶ Lave as mãos sobretudo após:
 - » usar o banheiro
 - » tocar em superfícies ou objetos suscetíveis de terem sido utilizados ou tocados por outras pessoas, como puxadores de portas e corrimões
 - » limpar
 - » cuidar de alguém doente



Se não houver água e sabão disponíveis, lave as mãos com um desinfetante para as mãos à base de álcool. O desinfetante para as mãos deve conter pelo menos 60% de etanol (álcool) para ser eficaz. Friccione o desinfetante em ambas as superfícies das mãos até secar.

II. Utilize uma máscara e seja consciente

- ▶ Uma máscara de tecido (ou uma cobertura facial de tecido) que cubra o nariz e a boca protege-o a si e a outras pessoas.
- ▶ Não toque nos olhos, no nariz ou na boca, a menos que tenha lavado ou desinfetado as mãos.
- ▶ Não aperte a mão das pessoas, não as abrace nem toque nelas.
- ▶ Não toque em superfícies e objetos, a menos que seja necessário.
- ▶ Evite tocar na parte exterior da máscara (ou na cobertura facial de tecido).

Se tiver de remover ou ajustar a máscara ou a cobertura facial, faça-o pelas presilhas, cordões, etc. e não pela parte da máscara/cobertura facial que cobre o rosto.

- ▶ Evite o contacto com pessoas doentes ou com alguém que esteja a tossir ou a espirrar. Afaste-se.
- ▶ Tussa e espirre para o cotovelo ou para um lenço e NÃO para a mão.

Elimine o lenço usado imediatamente num contentor do lixo fechado ou saco descartável/de plástico (amarre as pontas do saco) e lave as mãos

- ▶ Evite compartilhar objetos utilitários, como pratos, copos, materiais de escritório, etc. com pessoas de fora de sua família.
- ▶ Evite usar o telefone de outra pessoa.
- ▶ Se puder, tenha sempre consigo uma garrafa de água, sabão e desinfetante para as mãos.
- ▶ Se puder, não utilize cantinas e cozinhas no local de trabalho. Procure levar consigo comida de casa.

III. Mantenha o distanciamento social

- ▶ Mantenha sempre uma distância de pelo menos 2 m das outras pessoas quando estiver fora de casa.
- ▶ Fique de pé ou sente-se pelo menos a 2 m de distância de outras pessoas quando estiver a falar com elas, a trabalhar, a comer ou a fazer fila.
- ▶ Não aperte a mão, não toque, não abrace nem beije outras pessoas.
- ▶ Mantenha o contato com outras pessoas fora de seu ambiente familiar o mais breve possível. Mantenha as conversas breves e não se detenha durante muito tempo.
- ▶ Sempre que possível, encontre-se com outras pessoas no exterior e não no interior.
- ▶ Fique em casa tanto quanto possível.

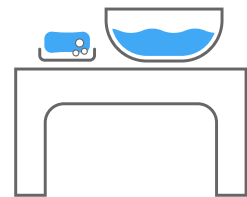
Evite lugares movimentados sempre que possível. (Por exemplo, ônibus, salas, salas de reuniões e mercados superlotados)

O que acontece se não tiver acesso a água corrente para lavar as mãos?

Estamos sempre ouvindo que devemos lavar as mãos para impedir a propagação da COVID-19. Mas como proceder se não houver água corrente? Embora não devamos esquecer que é responsabilidade do governo disponibilizar água como um direito humano, a boa notícia é que não é necessária uma grande quantidade de água para decompor o vírus quando se lava as mãos; nem tampouco é necessário água limpa, embora seja, naturalmente, melhor. O mais importante é dispor de sabão e qualquer sabão serve.

É necessário um pouco de água para fazer espuma com o sabão, sendo fundamental massagear as mãos durante, pelo menos, 20 segundos. Lave as palmas das mãos, entre os dedos, os polegares, as costas das mãos e os pulsos. É o sabão que decompõe o vírus, pois dissolve a camada de gordura que o envolve. Esta camada desfaz-se e o vírus torna-se inativo. O sabão impede que o vírus se proteja. Quando lava as mãos, está a libertar-se de componentes inativos do vírus decomposto, pelo que não importa se não tiver muita água ou até água limpa para o fazer.

Para garantir a sua segurança e a das outras pessoas à sua volta quando não dispuser de água corrente, prepare uma bacia ou balde com água, com um pequeno copo e uma barra de sabão ao seu alcance e lave as mãos sempre que puder, insistindo com os outros para que façam o mesmo. Se tiver de sair, pode também levar sabão e uma garrafa de água consigo. Há sempre uma solução, mesmo que não tenhamos muita água. O sabão é a nossa melhor defesa para destruir o vírus.



Por que razão devemos respeitar o distanciamento social?

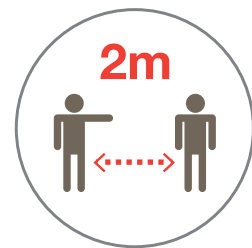
O distanciamento social ou “distanciamento físico” é uma estratégia fundamental utilizada na nossa resposta à COVID-19. Trata-se de aumentar deliberadamente o espaço físico entre as pessoas para evitar a propagação da doença. A razão é que a limitação das interações entre as pessoas reduz a propagação da doença.

O respeito pelo distanciamento social, sobretudo em termos da distância de um metro entre as pessoas e, preferivelmente, de dois metros, parece impossível nas condições de vida de muitos países, em que as pessoas são obrigadas a utilizar transportes públicos, a andar na rua e a ir trabalhar.

Mas no que puder contribuir para limitar as interações ajuda a desacelerar a propagação da doença.

Cancele todas as viagens e visitas não essenciais. Faça as suas orações em casa em vez de ir à igreja, à mesquita ou ao templo. Beba em casa ou debaixo de uma árvore em vez de ir a um bar. Não confraternize no mesmo espaço físico, sobretudo em ambientes fechados, com pessoas com quem não reside junto.

Se possível, evite transportes públicos e vá a pé para o seu destino. Apoie os seus vendedores ambulantes e lojas locais tanto quanto possível. Se tiver de ir às compras, faça-o em horas de menos movimento e quando sabe que as pessoas não estão a deslocar-se para o trabalho ou a regressar a casa. Tente limitar o número de vezes que tem de se deslocar, concentrando várias tarefas na mesma saída. Os vizinhos podem ajudar-se fazendo as compras uns dos outros, no caso das pessoas que têm de trabalhar e das que estão em maior risco, reduzindo o número de pessoas que utilizam transportes públicos e que andam na rua.



Por que razão temos medidas de confinamento?



Numa situação de rápida propagação da COVID-19, o que significa que o número de casos diários está aumentando acentuadamente, os governos podem tentar retardar a propagação da doença. Temos de retardar a propagação da doença para que os nossos serviços de saúde, que já têm recursos muito limitados, possam fazer face ao número de pacientes que precisam de tratamento crítico. Se a doença se propagar com demasiada rapidez, as nossas unidades de saúde não serão capazes de fazer face à situação e entrarão em colapso.

As medidas restritivas podem incluir o encerramento de locais de culto, de escolas e de outras instituições educativas, estabelecendo restrições de circulação, encerrando espaços públicos, incentivando as pessoas que podem trabalhar em casa a fazê-lo e limitando o número de pessoas que podem participar em reuniões públicas. Estas restrições fazem parte da estratégia de distanciamento social adotada para retardar a propagação da doença, muitas vezes designada “confinamento”.

Embora as medidas de confinamento possam continuar, os governos e os empregadores sentem-se cada vez mais relutantes em encerrar os locais de trabalho devido ao seu impacto na atividade económica e empresarial. Quer isso dizer que os trabalhadores continuarão provavelmente a trabalhar durante um confinamento. Deste modo, é fundamental educar e formar os trabalhadores para que estejam atualizados sobre os fatores de risco e os comportamentos de proteção da COVID-19.

Nota de Orientação 1B: Prevenção da Propagação no Local de Trabalho

Como gerir os riscos no trabalho



Muitos trabalhadores têm de continuar a ir trabalhar, apesar da pandemia da COVID-19, e o nosso país depende disso. É importante assegurar a existência de práticas de trabalho seguras no seu local de trabalho, que incluem higiene pessoal, designadamente, a possibilidade de lavar as mãos com frequência ou de ter acesso a desinfetante para as mãos à base de álcool. Deve também ser possível manter as áreas de trabalho limpas e ter acesso a desinfetantes para limpar as superfícies de trabalho. O contato físico entre os trabalhadores deve ser minimizado e deve ser sempre possível manter, pelo menos, um metro de distância de um colega, sendo que a recomendação é cada vez mais de 2 metros.

Os locais de trabalho organizados são locais de trabalho seguros. As exigências a colocar aos colaboradores são as seguintes:

- ▶ Reconhecer a COVID-19 como uma questão de saúde ocupacional, proceder à identificação de perigos e a avaliações de risco e comunicar os resultados aos trabalhadores.
- ▶ Os trabalhadores devem ser educados e formados para que estejam atualizados sobre os fatores de risco e os comportamentos de proteção da COVID-19
- ▶ Proporcionar proteção adequada na forma de equipamento de proteção individual (EPI), sempre que necessário, manter um local de trabalho saudável com ventilação adequada e observar o distanciamento físico.
- ▶ Disponibilizar aos trabalhadores meios seguros de deslocação de e para o trabalho em que seja possível praticar o distanciamento social. Não aglomerar os trabalhadores em ônibus e vans, aumentando, se necessário, o número de serviços de transporte.
- ▶ Conduzir uma limpeza de fundo regular das áreas de trabalho, dos transportes e das ferramentas e equipamentos partilhados.
- ▶ Organizar testes gratuitos para os trabalhadores e para as suas famílias, para que não viajem nos transportes públicos nem compareçam ao trabalho se tiverem sintomas.
- ▶ Prestar informações transparentes e oportunas aos trabalhadores e aos representantes do nosso sindicato sobre as infeções no local de trabalho.
- ▶ Proporcionar tratamento médico gratuito aos trabalhadores que contraírem a COVID-19 e permitir que os trabalhadores com COVID-19 confirmada ou suspeita se isolem em casa sem perda de salário. Os que correrem risco elevado de um impacto grave na saúde, se contraírem a COVID-19, devem ficar em casa sem perda de salário.
- ▶ Aplicar medidas, como a rotatividade ou o trabalho por turnos, uma vez que os riscos diminuem se o número de trabalhadores em atividade for reduzido em qualquer momento. Por outro lado, o pessoal não essencial e as pessoas que puderem estar em teletrabalho devem ficar em casa sem perda de salário.
- ▶ Deve ser concedida aos trabalhadores que adoecem e tenham de se isolar licença especial sem terem de utilizar o período anual de férias ou serem obrigados a gozar licença sem vencimento..

Como impedir que a COVID-19 continue a propagar-se, se um ou mais elementos num local de trabalho adoecerem?

Termos importantes e o que significam	
Em que consiste a quarentena?	<p>A quarentena é utilizada para manter uma pessoa que possa ter sido exposta à COVID-19 afastada de outras pessoas, caso tenha sido infetada, mas não manifeste sintomas.</p> <p>Quarantine is used to keep a person who might have been exposed to COVID-19 away from other people in case s/he has been infected but is not showing symptoms.</p> <p>As pessoas em quarentena devem ficar em casa, separar-se o mais possível de outros membros da família e vigiar a sua saúde durante 14 dias depois de terem estado em contacto com uma pessoa infetada com COVID-19.</p> <p><i>*Vigiar a saúde: medir a temperatura duas vezes por dia e estar atento a outros sintomas.</i></p>
Em que consiste o isolamento?	<p>O isolamento tem por objetivo separar as pessoas infetadas com o vírus (as que estão doentes com COVID-19), as pessoas que não apresentam sintomas, mas tiveram resultado positivo no teste da COVID-19, e as que foram testadas para a COVID-19 e aguardam os resultados do teste) das pessoas que não estão infetadas.</p> <p>Isolation is used to separate people infected with the virus (those who are ill with COVID-19), those who have no symptoms but have tested positive for Covid-19, and those who have been tested for Covid-19 and are waiting for test results), from people who are not infected.</p> <p>As pessoas em isolamento devem ficar em casa até que seja seguro estar na companhia de outras pessoas. Tanto quanto possível, devem também manter-se separadas de outros membros da família.</p> <p>É seguro estar de novo na companhia de outras pessoas quando:</p> <ul style="list-style-type: none"> » não se tem febre há 3 dias e » os sintomas respiratórios melhoraram (por exemplo, tosse, falta de ar) e » já passaram 10 dias desde que os sintomas apareceram pela primeira vez <p style="text-align: center;">OU</p> <ul style="list-style-type: none"> » Se tiver obtido dois resultados de teste negativos consecutivos, com pelo menos 24 horas de intervalo » As pessoas com condições de saúde que enfraquecem o seu sistema imunológico poderão precisar de ficar em casa durante mais tempo.
O que envolve o teste da COVID-19?	<p>Um profissional de saúde colhe uma amostra do seu sistema respiratório, como uma secreção do interior do nariz, para verificar se está infetado com o vírus.</p> <p>Se não estiver infectado com o vírus quando for testado, não significa que não possa ser infectado mais tarde por alguém com o vírus e adoecer. Devem continuar a ser aplicadas medidas de proteção contra a COVID-19, como o distanciamento social, as máscaras, a desinfecção das mãos e outras medidas, mesmo que o seu teste da COVID-19 seja negativo.</p> <p><i>A disponibilidade de testes e os protocolos de teste variam de país para país e dependem da localização.</i></p>
Em que consiste a identificação de contato?	<p>A identificação de contatos envolve a identificação de pessoas que possam ter entrado em contato próximo com alguém infetado com COVID-19, para que as pessoas que foram expostas ao vírus possam ser colocadas em quarentena ou solicitadas a entrar em quarentena, mesmo que não apresentem sintomas da doença.</p> <p>A identificação de contatos ajuda a prevenir a propagação da infecção no local de trabalho. Pode ser realizada pelas autoridades de saúde, pelos empregadores ou, de forma independente, pelo sindicato ou pelos trabalhadores.</p>
Em que consiste uma quebra de transmissão?	<p>Uma quebra de transmissão é qualquer método aplicado para evitar que a doença se propague de uma pessoa para outra. No caso da COVID-19, as quebras de transmissão incluem distanciamento social, isolamento, quarentena, máscaras e outros EPI, higiene das mãos, ventilação, limpeza e desinfecção, etc.</p>

Aplicação de quebras de transmissão no contexto sindical

Distanciamento social (consultar a Nota de Orientação 1A)

Isolamento

- ▶ As pessoas que apresentam sintomas de COVID-19 ou que não apresentam sintomas visíveis, mas obtiveram um resultado positivo no teste à doença, devem ser solicitadas, enquanto não estiverem livres de infecção, a não comparecer ao trabalho, a não utilizar os escritórios do sindicato ou a não participar em reuniões ou qualquer outra atividade sindical que requeira presença física ou contacto com outras pessoas.
- ▶ Pedir aos trabalhadores infetados que voltem para casa e descansem durante o período de isolamento necessário.
- ▶ Se possível, assegurar que os trabalhadores que estiveram doentes ou obtiveram um resultado positivo no teste da COVID-19 apresentem resultados de teste negativos antes de regressarem ao trabalho..

Quarentena

- ▶ As pessoas expostas ao vírus ou que vivem com alguém que está doente ou obteve um resultado positivo no teste da COVID-19 devem ficar em casa e limitar os movimentos durante 14 dias.
- ▶ Identificação de contato: Procurar identificar as pessoas que tiveram contacto próximo ou prolongado com a pessoa infetada nos últimos 14 dias.
- ▶ Estes contatos podem incluir outros trabalhadores que partilharam um escritório ou um posto de trabalho com a pessoa infetada ou pessoas que possam ter tido contacto próximo com a pessoa infetada durante ações de formação, inspeções de trabalho ou outras atividades.
- ▶ Informar as pessoas identificadas de que foram expostas à COVID-19 e podem estar infetadas.
- ▶ Para evitar a propagação do vírus nos escritórios sindicais, solicitar aos trabalhadores e colaboradores que estiveram em contacto próximo com a pessoa infetada que entrem em quarentena em casa durante 14 dias a partir do momento da exposição.
- ▶ Aconselhar outras pessoas que possam ter sido infetadas a entrar em quarentena em casa durante 14 dias a partir do momento da exposição.
- ▶ Numa situação em que um trabalhador infetado ou potencialmente infetado resida num alojamento para trabalhadores e não possa ir para casa:
 - » Deve ser-lhe designado um espaço nas instalações durante o período de isolamento ou quarentena e prestado o apoio necessário em matéria de alimentação e outras necessidades.
 - » Se a pessoa apresentar sintomas de COVID-19, deve ser destacado um prestador de cuidados para lhe prestar os cuidados necessários.
 - » Devem ser aplicadas medidas de distanciamento social nos cuidados domiciliários, conforme apropriado.
 - » O prestador de cuidados e o trabalhador doente devem receber as informações necessárias, incluindo quando procurar tratamento médico de emergência (consultar a Nota de Orientação 1A)

Recomenda-se que os sindicatos:

- ▶ Incentivem ativamente os trabalhadores a informarem os representantes sindicais se não se sentirem bem.
- ▶ Incentivem ativamente os trabalhadores a vigiarem-se a si próprios quanto a sinais e sintomas de COVID-19, especialmente se tiverem realizado trabalho em comunidades com elevada incidência de infeções por COVID-19.
- ▶ Se mantenham a par dos protocolos e disposições oficiais de teste e contenção da COVID-19 e dos serviços de saúde e outros serviços na sua área.

As pessoas entrarão em isolamento ou quarentena, se lhes for possível, em circunstâncias, por exemplo, em que a sua segurança alimentar e a das suas famílias esteja assegurada e se não perderem o emprego ou outros benefícios em consequência do afastamento do trabalho. A prestação do apoio necessário aos trabalhadores sindicais e a outras pessoas encoraja as pessoas infetadas e potencialmente infetadas a que fiquem em casa.

Ventilação

- ▶ Fechar as áreas que possam ter sido utilizadas ou visitadas pela pessoa doente num período de 7 dias, incluindo casas de banho, cozinhas e áreas comuns.
- ▶ Abrir as portas e as janelas para o exterior e usar ventoinhas para aumentar a circulação de ar na área.
- ▶ Aguardar 24 horas antes de iniciar a limpeza e a desinfecção.

Equipamento de Proteção Individual (EPI)

Máscaras (ou coberturas faciais de tecido)

Se tiver COVID-19, se estiver a aguardar os resultados do teste ou se estiver em quarentena:

- ▶ Deve usar máscara na presença de outras pessoas, incluindo quando está no exterior.
- ▶ Deve usar máscara sempre que estiver acompanhado numa sala e, sobretudo, sempre que estiver a menos de 2 m de outras pessoas.

Luvras (hidrófugas/impermeáveis)

- ▶ Use luvas (se estiverem disponíveis) durante a limpeza e desinfecção de superfícies de trabalho e casas de banho e durante o manuseamento de resíduos ou de contentores do lixo.
- ▶ Deve remover as luvas ao terminar a limpeza dado que a parte exterior das luvas pode transportar o vírus.

- ✓ As máscaras descartáveis não devem ser reutilizadas
- ✓ As máscaras devem ser eliminadas quando se danificam ou se tornam desconfortáveis ou quando deixam de se ajustar bem à cara.
- ✓ As máscaras devem ser substituídas com frequência.
- ✓ Quando reutilizáveis (laváveis), as máscaras devem ser lavadas com frequência.

- ✓ As luvas descartáveis devem ser eliminadas após uma utilização.
- ✓ As luvas reutilizáveis devem ser lavadas após uma utilização.

Aventais/jalecos, proteção ocular

Use aventais/jalecos ou proteção ocular (se estiverem disponíveis) sempre que estiver a menos de 2 m de uma pessoa doente e durante a limpeza e desinfecção do espaço ou dos objetos pessoais de uma pessoa doente.

Limpeza, desinfecção e eliminação

Pode utilizar lixívia líquida (lixívia doméstica) para desinfetar superfícies e roupa. Sempre que utilizar lixívia ou qualquer outro desinfetante que possa queimar a pele, utilize luvas, garanta uma boa ventilação e mantenha os desinfetantes fora do alcance das crianças e dos animais.

Limpe e desinfete todas as áreas, como escritórios, casas de banho, áreas comuns, cadeiras, mesas, objetos partilhados, incluindo dispositivos eletrónicos (computadores, teclado, tablets, telecomandos, etc.), prestando uma atenção especial às superfícies tocadas com frequência, como puxadores de portas, interruptores, etc.

Se já tiverem passado mais de 7 dias desde que uma pessoa com suspeita/confirmação de COVID-19 visitou ou utilizou as instalações, não há necessidade de limpeza e desinfecção adicionais.

Coloque imediatamente lenços de papel usados, máscaras descartáveis ou danificadas, luvas, panos de limpeza e objetos potencialmente infetados, etc., num recipiente fechado para o lixo, forrado com um saco de plástico ou descartável.

Se não dispuser de um recipiente fechado, coloque os resíduos infetados num saco de plástico ou descartável e amarre as pontas do saco.

Não deite fora objetos infetados ou potencialmente infetados sem os colocar antes num saco de plástico ou descartável e amarrar as pontas.

Se possível, coloque o saco num segundo saco e amarre as pontas.

Se possível, guarde o saco com resíduos durante 3 dias antes de deitá-lo fora.

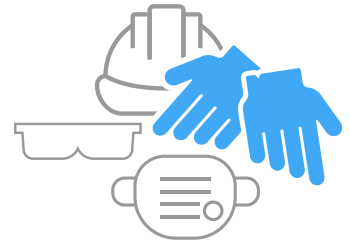
Limpe e desinfete com frequência os recipientes utilizados para os resíduos infetados.

Relativamente às informações sobre limpeza e desinfecção:
Consultar as Notas de Orientação 3A e 3B, Garantir a segurança de utilização dos escritórios dos sindicatos durante a pandemia da COVID-19

Nota de Orientação 2

COVID-19: Guia sobre Recomendações e Utilização segura dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

A maior parte do trabalho sindical pode ser classificada como de risco de exposição médio, pois envolve um elevado nível de contacto com outras pessoas, incluindo diversas comunidades numa variedade de ambientes. Outras pessoas que trabalham em escritórios sindicais e têm contacto regular com fontes potenciais de infecção (como o pessoal de limpeza e de cozinha) têm igualmente um nível médio de risco de exposição ao vírus. Além disso, o pessoal de limpeza pode ser exposto a produtos químicos nocivos de desinfetantes, que exigem o uso de EPI.



Esta nota de orientação apresenta informações sobre os EPI não especializados, indicados para uso por pessoas com risco de exposição médio ao coronavírus ou que podem necessitar de EPI não especializados por outros motivos.

*O pessoal de limpeza pode necessitar de EPI adicionais ou mais especializados de acordo com os requisitos de saúde e segurança dos desinfetantes que possam estar a ser utilizados e o nível de risco envolvido nos métodos de limpeza aplicados.

Que equipamento de proteção individual deve ser usado e por quem?

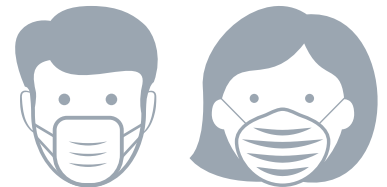
Quando deve ser usado equipamento de proteção individual (epi)?

Como pode o equipamento de proteção individual (epi) ser usado em segurança?

Como podem os equipamentos de proteção individual (epi) ser limpos/eliminados em segurança?

Máscaras de Tecido (ou coberturas faciais de tecido)

As máscaras de tecido podem ser compradas ou de confeção caseira



As máscaras reduzem a transmissão de vírus transportados pelo ar

- ▶ As máscaras de tecido NÃO bloqueiam completamente o vírus se este estiver presente no ar.
- ▶ As máscaras NÃO substituem o distanciamento social.
- ▶ Devem ser usadas máscaras, complementarmente à manutenção de uma distância social segura de 2 m em relação às outras pessoas.

São recomendadas máscaras de tecido feitas de várias camadas de tecido:

- ▶ Para todas as pessoas em ambientes públicos onde as medidas de distanciamento social forem difíceis de manter permanentemente.
- ▶ Para pessoas em isolamento ou quarentena em casa quando não estiverem sozinhas.
- ▶ Dentro de casa, para todas as pessoas que estiverem a menos de 2 m de alguém em isolamento ou quarentena.

Precauções:

As máscaras/coberturas faciais de tecido NÃO devem ser utilizadas por:

- ✓ Crianças com menos de 2 anos
- ✓ Pessoas que tenham dificuldade em respirar
- ✓ Pessoas que estejam inconscientes
- ✓ Pessoas incapazes de remover a máscara sem ajuda

Devem ser usadas máscaras em todas as situações que comportem um risco de transmissão comunitária do vírus. Devem ser usadas:

- i. Dentro das sedes dos sindicatos e durante todas as atividades realizadas por representantes sindicais e ativistas fora da sede, incluindo durante o trabalho de organização, visitas ao terreno e a fábricas, inspeções, reuniões, durante conversas e encontros com pessoas e durante greves e manifestações.
- ii. Em trânsito e principalmente durante a utilização de transportes públicos.
- iii. Por todas as pessoas convidadas para eventos organizados pelos sindicatos.
- iv. Pelo pessoal de limpeza, cozinha e outro pessoal durante o trabalho e durante as pausas do trabalho, se estiverem outras pessoas no mesmo espaço ou se estiverem num espaço interior utilizado com frequência.
- v. Por pessoas que estejam doentes com COVID-19 quando saem de casa para ir ao médico e por pessoas em quarentena se tiverem de sair de casa.

Idealmente, todos os representantes sindicais devem dispor de várias máscaras limpas para uso no decorrer de um dia

Precauções ao usar máscaras

- ▶ As máscaras devem cobrir completamente o nariz e a boca e ajustar-se confortavelmente às maçãs do rosto. Devem ser presas com atilhos ou presilhas às orelhas e permitir respirar sem restrições.
- ▶ Se forem máscaras reutilizáveis, devem poder ser lavadas sem danificar ou alterar a respetiva forma.
- ▶ Evite tocar na parte frontal da máscara enquanto está a usá-la, uma vez que esta área pode estar contaminada.
- ▶ Use as presilhas ou cordões para ajustar a máscara, se necessário.
- ▶ Se tocar na parte frontal da máscara, lave imediatamente as mãos com água e sabão ou limpe as mãos com um desinfetante para as mãos à base de álcool.
- ▶ É mais seguro usar uma máscara nova do que colocar uma usada que foi retirada para comer ou beber.
- ▶ Se pretender usar novamente a mesma máscara sem a lavar, certifique-se de que seja dobrada e guardada de forma que o exterior da máscara (a parte potencialmente contaminada) não entre em contacto com o interior da máscara (o lado em contacto com a cara).

Colocar e remover as máscaras de forma segura

- i. Lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos antes de colocar a máscara ou limpe as mãos com um desinfetante à base de álcool com pelo menos 60% de teor alcoólico (aplique o desinfetante em ambos os lados das mãos até secar).
- ii. Remova a máscara pelas presilhas ou cordões e não pela superfície da máscara, dado que esta pode estar contaminada.
- iii. Coloque a máscara usada num saco de plástico/descartável e amarre as pontas do saco para o eliminar ou para guardar até ser possível lavar a máscara.
- iv. Lave imediatamente as mãos com água e sabão durante 20 segundos ou use um desinfetante para as mãos.

Limpeza e eliminação de máscaras

Máscaras descartáveis

- i. As máscaras descartáveis não devem ser reutilizadas.
- ii. Uma máscara descartável deve ser colocada num saco descartável/de plástico assim que é retirada e as pontas do saco devem ser amarradas.
- iii. Se possível, coloque este saco num segundo saco descartável/de plástico e amarre as pontas do saco.
- iv. Se possível, guarde o saco durante 3 dias no local antes de o deitar fora.
- v. Elimine os sacos com máscaras juntamente com os resíduos domésticos.

Para saber como preparar uma solução de cloro suave (cloro a 0,05%), consultar a **Nota de Orientação 3B**.

Máscaras de tecido reutilizáveis

As máscaras/coberturas faciais de tecido reutilizáveis devem ser lavadas com sabão/detergente na água mais quente disponível.

a. Lavagem na máquina

- » Lave em água quente (70-80 °C/158-176 °F) com detergente
- » Seque na máquina ou ao ar

b. Lavado a mano

- » Use água quente e sabão/detergente para lavar as máscaras de tecido.
- » Na lavagem à mão, a água pode não estar suficientemente quente para matar o vírus.
- » Pode: Se possível, mergulhar a máscara numa solução suave de cloro (cloro a 0,05%) durante 5 minutos depois de a lavar.
- » Enxaguar com água fria ou à temperatura ambiente.
- » Secar ao ar.

Precauções:

Se utilizar lixívia ou qualquer outro desinfetante que possa queimar a pele

- ✓ Use luvas
- ✓ Garanta uma boa ventilação
- ✓ Mantenha a lixívia/desinfetantes fora do alcance das crianças e dos animais

Si no puede desinfectar la mascarilla, sumerja la mascarilla sucia en agua caliente con detergente y déjela sumergida toda la noche; luego, lávela, enjuáguela y déjela secar.

Debe desechar las mascarillas deterioradas. Por ejemplo, si están rasgadas o rotas, o cuando ya no se ajustan adecuadamente al rostro.

Luvas



As luvas previnem:

1. A contaminação das mãos do utilizador. o entanto, a parte exterior das luvas fica contaminada e transmite a infecção se:
 - » Levar as mãos aos olhos, ao nariz ou à boca enquanto estiver a usar luvas contaminadas.
 - » Não seguir o procedimento correto para calçar e descalçar as luvas (incluindo a prática da higiene das mãos).
2. Danos na pele causados por produtos químicos nocivos, como os contidos nos desinfetantes.

São recomendadas luvas hidrófugas (impermeáveis) para:

1. Pessoal de limpeza.
2. Trabalhadores dos sindicatos em algumas situações de maior risco.
3. Pessoas em isolamento ou quarentena em casa em algumas situações.
4. Pessoas que prestam cuidados a alguém com COVID-19.
5. Qualquer pessoa que esteja a utilizar um desinfetante nocivo para a pele..

Podem ser usadas luvas descartáveis (uso único) e luvas reutilizáveis.

Devem ser usadas luvas:

1. Pelo pessoal de limpeza durante a limpeza e desinfecção.
2. Por pessoas em quarentena ou isolamento em casa quando estão limpando e a desinfetando o seu espaço e os seus objetos pessoais.
3. Por uma pessoa que preste cuidados a alguém doente durante a limpeza e desinfecção e ao manusear objetos pessoais ou outros objetos tocados pela pessoa doente.
4. Pelos representantes sindicais, se estiverem de visita a um ambiente de alto risco, por exemplo, se estiverem trabalhando numa comunidade com um elevado número de casos confirmados de COVID-19 ou onde várias pessoas estão doentes com sintomas de COVID-19, mas não foram testadas.
5. Pelas pessoas que vão entrar em contacto próximo com alguém com resultado positivo no teste da COVID-19 ou com sintomas de COVID-19.
6. Qualquer pessoa que esteja utilizando um desinfetante nocivo para a pele

Precauções ao usar luvas

A parte exterior das luvas pode estar contaminada:

- ▶ Não leve as mãos à cara, aos olhos ou à boca com as mãos enluvasadas.
- ▶ Abstenha-se de tocar desnecessariamente em objetos.
- ▶ Remova as luvas imediatamente depois de prestar cuidados a alguém doente e lave imediatamente as mãos com água e sabão ou use um desinfetante para as mãos.

Se estiver a trabalhar com várias comunidades ou de visita a vários locais/casas:

- ▶ Coloque um novo par de luvas depois de visitar uma comunidade/local e antes de continuar para o seguinte.
- ▶ Lave as mãos com água e sabão ou use um desinfetante para as mãos depois de remover as luvas e antes de calçar um par novo.
- ▶ O uso de luvas sujas ou contaminadas é o mesmo que ter as mãos sujas ou contaminadas.

As luvas contaminadas externamente com o vírus podem transferir o vírus para si e para outras pessoas.

Pode lavar as luvas com sabão e água quente, quando estiver a usá-las, tal como lavaria as mãos.

Quando não lhe for possível trocar de luvas, deve lavar as mãos com as luvas calçadas o mais frequentemente possível.

Remover, limpar e eliminar luvas

Luvas descartáveis

1. Pegue na parte exterior de uma luva pelo pulso. Não toque na pele nua.
2. Puxe a luva afastando-a do corpo e retirando-a pelo avesso.
3. Segure na luva que acabou de descalçar com a mão enluvasada.
4. Puxe a segunda luva colocando os dedos no interior da luva na parte superior do pulso.
5. Vire a segunda luva do avesso ao descalçá-la, afastando-a do corpo e deixando a primeira luva dentro da segunda.
6. Coloque as luvas usadas num saco descartável/de plástico e amarre as pontas do saco.
7. Lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos antes de tocar em qualquer outro objeto OU limpe as mãos com um desinfetante à base de álcool com pelo menos 60% de teor alcoólico (aplique o desinfetante em ambos os lados das mãos até secar).
8. Não reutilize luvas descartáveis.
9. As luvas descartáveis devem ser colocadas num saco descartável/de plástico assim que são descalçadas e as pontas do saco devem ser amarradas.
10. Se possível, coloque este saco num segundo saco descartável/de plástico e amarre as pontas do saco.
11. Se possível, guarde o saco durante 3 dias no local antes de o deitar fora.
12. Elimine os sacos com luvas juntamente com os resíduos domésticos.
13. As luvas descartáveis devem ser lavadas ou lavadas e desinfetadas, se possível, antes de as descalçar e antes de as colocar num saco. Consulte o método de limpeza e desinfecção das luvas descartáveis para mais informações

Para saber como preparar uma solução de cloro suave (cloro a 0,05%), consultar a **Nota de Orientação 3B**.

Luvas reutilizáveis

As luvas reutilizáveis devem ser lavadas ou lavadas e desinfetadas entre utilizações. Descalce as luvas e lave imediatamente as mãos com água e sabão durante 20 segundos OU limpe as mãos com um desinfetante à base de álcool com pelo menos 60% de teor alcoólico (aplique o desinfetante em ambos os lados das mãos até secar).

1. Com as luvas ainda calçadas,
 - » Lave a parte externa das luvas com sabão/detergente e água quente. Pode mergulhar as mãos enluvasadas numa solução suave de cloro (cloro a 0,05%) durante 1 minuto.
 - » Vire as luvas do avesso e mergulhe-as durante alguns minutos em detergente/sabão e água quente.
 - » Enxagúe as luvas em água fria ou à temperatura ambiente.
 - » Seque ao ar antes de reutilizar.
2. Descalce as luvas.
 - » Deixe as luvas de molho em sabão/detergente e água quente durante a noite.
 - » Esfregue as luvas molhadas para remover a sujeira.
 - » Enxague em água limpa.
 - » Seque ao ar antes de reutilizar..

Ivestuário de Proteção (jalecos e aventais)

Se não houver jalecos disponíveis, podem utilizar-se aventais.

Os jalecos/aventais de tecido hidrófugo (impermeável) (geralmente feitos de poliéster ou de poliéster-algodão) são preferíveis às jalecos ou aventais não hidrófugos.

O uso de duas camisas normais sobrepostas não é o mesmo que usar vestuário de proteção (macacões, jalecos, aventais, etc.).

O vestuário de proteção é confeccionado de forma a que o tecido resista à penetração de elementos nocivos, quer seja completamente impermeável ou não.



O vestuário de proteção serve para:

3. Reduzir a transferência de gotículas infetadas ou outros fluidos corporais de uma pessoa doente para a pele e para a roupa de uma pessoa saudável, de onde é mais fácil que sejam transferidos para os olhos, o nariz e a boca da pessoa saudável e causar doença.
4. Proteger o utilizador de substâncias químicas nocivas, como as contidas nos desinfetantes, pois podem prejudicar a pele.

São recomendadas jalecos de tecido de mangas compridas para:

- ▶ O pessoal de limpeza durante a limpeza e desinfecção dos escritórios e instalações sindicais e durante o manuseamento de resíduos. Os aventais podem ser usados sobre os macacões na limpeza e desinfecção gerais.
- ▶ Os representantes sindicais em algumas situações de alto risco em que possam entrar em contacto próximo com pessoas doentes com COVID-19. Estes ambientes devem ser evitados; no entanto, se tal não for possível, deve ser realizada uma avaliação independente para determinar o nível de risco e as necessidades de EPI.
- ▶ As pessoas que preparem desinfetantes diluídos com base em formas concentradas, sobretudo quando estas são preparadas em grandes quantidades para uso não doméstico, ou as pessoas que utilizem desinfetantes em formas concentradas. Consultar a Nota de Orientação 3B.

Precauções ao usar jalecos/aventais:

- ▶ Evite tocar na parte frontal e nas mangas da jaleco/avental enquanto está a usá-lo, uma vez que estas áreas podem estar contaminadas com o vírus.
- ▶ Remover jalecos/aventais:
 - i. Desaperte os atilhos/cordões e afaste o jaleco do corpo, tocando apenas na parte interior.
 - ii. Sem tocar na parte frontal ou nas mangas do jaleco, enrole-a muito bem para que a parte potencialmente contaminada da jaleco fique dentro do jaleco enrolado.
 - iii. Coloque a jaleco usado num saco descartável/de plástico e amarre as pontas do saco.
 - iv. Lave as mãos e os antebraços com água e sabão durante 20 segundos antes de tocar em qualquer outro objeto.

Remover, limpar e eliminar jalecos/aventais

Jalecos/aventais descartáveis

- ▶ As jalecos e aventais de plástico não podem ser descontaminados e, como tal, não devem ser reutilizados.
- ▶ As jalecos/aventais descartáveis devem ser colocados num saco descartável/de plástico assim que são removidos e as pontas do saco devem ser amarradas.
- ▶ Se possível, coloque este saco num segundo saco descartável/de plástico e amarre as pontas do saco.
- ▶ Se possível, guarde o saco durante 3 dias no local antes de o deitar fora.
- ▶ Elimine os sacos com jalecos/aventais juntamente com os resíduos domésticos.

Jalecos/aventais reutilizáveis

Lavagem na máquina

- ▶ Lave as jalecos/aventais reutilizáveis e os macacões com sabão/detergente na água mais quente disponível (70-80 °C/158-176 °F durante 10 minutos).
- ▶ Seque completamente

Para saber como preparar uma solução de cloro suave (cloro a 0,05%), consultar a **Nota de Orientação 3B**.

Lavagem à mão

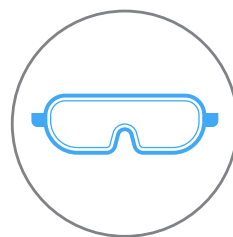
- ▶ Use luvas
- ▶ Limpeza: mergulhe os jalecos/aventais reutilizáveis e os macacões em sabão/detergente e água quente e esfregue para remover a sujidade.
- ▶ Desinfecção: mergulhe a jaleco numa solução suave de cloro (cloro a 0,05%) durante 30 minutos depois de a limpar (lavar). Em seguida, enxagúe em água à temperatura ambiente ou em água fria e seque ao ar.
- ▶ Deve desinfetar os jalecos/aventais/macacões, além de lavá-los à mão, se tiverem sido usados em situações de alto risco, como por exemplo para limpar e desinfetar áreas que foram utilizadas por pessoas com COVID-19 ou pessoas que possam ter COVID-19 (os escritórios e instalações sindicais pertencem provavelmente a esta categoria se houver uma incidência elevada de infecção na área).

Se for difícil para o pessoal de limpeza e os trabalhadores sindicais desinfetar os EPI em casa, os sindicatos devem considerar a disponibilização de instalações para desinfetar coletivamente os EPI no sindicato.

Se não for possível desinfetar os jalecos reutilizáveis com uma solução de cloro ou outro desinfetante, mergulhe a jaleco usada em água quente e sabão/detergente durante a noite e depois lave, enxagúe e seque ao ar.

Proteção Ocular (óculos de proteção, viseiras, etc.)

Pode ser necessária proteção ocular para proteger os olhos das pessoas saudáveis. A proteção para os olhos impede que caiam gotículas infetadas nos seus olhos quando uma pessoa doente tosse e espirra. Evita ainda danos causados por produtos químicos nocivos, como por exemplo desinfetantes que podem respingar para os olhos durante as atividades de limpeza e desinfecção.



- ▶ Óculos de proteção: Para serem eficazes, os óculos de proteção devem ajustar-se bem, sobretudo aos cantos dos olhos e ao longo da testa.
- ▶ As viseiras devem dispor de proteção na peça de suporte e no queixo e envolver o rosto até à ponta da orelha.
- ▶ Os óculos normais não equivalem a proteção ocular, embora possam, até certo ponto, proteger os olhos contra respingos de desinfetante em situações domésticas..

É recomendada proteção ocular para:

- ▶ O pessoal de limpeza durante a desinfecção dos escritórios e das sedes dos sindicatos, dependendo do nível de risco envolvido.
- ▶ As pessoas que prestam cuidados a pessoas doentes com COVID-19 em algumas situações de alto risco.

Precauções ao usar proteção ocular:

- ▶ Não toque na parte exterior dos óculos de proteção. Pode estar contaminada.
- ▶ Antes de retirar os óculos, lave as mãos com água e sabão ou com desinfetante para as mãos.
- ▶ Incline a cabeça para a frente e levante a peça de suporte ou as peças das orelhas.
- ▶ Evite tocar na superfície frontal dos óculos/viseira.
- ▶ Lave as mãos com água e sabão durante 20 segundos ou limpe as mãos com um desinfetante à base de álcool com pelo menos 60% de teor alcoólico (aplique o desinfetante em ambos os lados das mãos até secar).

Limpeza e eliminação de óculos de proteção/viseiras danificados:

- ▶ Mergulhe os óculos reutilizáveis num detergente neutro e numa solução de água morna (ou limpe-os com desinfetante).
- ▶ Remova qualquer sujidade visível.
- ▶ Enxagúe com água limpa.
- ▶ Seque ao ar ou enxugue com uma toalha limpa.
- ▶ Siga as orientações do fabricante sobre o tipo de desinfetante a utilizar ou utilize cloro a 0,1%.
- ▶ Ao eliminar óculos de proteção danificados, coloque-os num saco de plástico/descartável imediatamente após retirá-los e amarre as pontas do saco.
- ▶ Se possível, coloque este saco num segundo saco descartável/de plástico e amarre as pontas do saco.
- ▶ Se possível, guarde o saco durante 3 dias no local antes de o deitar fora.
- ▶ Elimine os sacos com óculos de proteção juntamente com os resíduos domésticos.

Nota de Orientação 3

COVID-19: Limpeza e Desinfecção de Espaços Públicos

O novo coronavírus pode permanecer ativo nas superfícies até 7 dias. Por esta razão, os espaços públicos, designadamente, os escritórios sindicais, em que o tráfego de pessoas de vários locais e comunidades é elevado, são propensos a alojar o vírus ativo nas superfícies e em objetos.

A limpeza e desinfecção frequentes previnem a transmissão do vírus e são essenciais para limitar a propagação da COVID-19 entre os trabalhadores e as suas comunidades.

Nota de Orientação 3A: Métodos de Limpeza e Desinfecção

A limpeza seguida de desinfecção elimina efetivamente o vírus. Cada um dos processos realizado isoladamente é apenas eficaz em parte.

Limpeza

- ▶ A limpeza refere-se à eliminação de sujeira e impurezas, incluindo germes, das superfícies, utilizando sabão ou detergente e água.
- ▶ A limpeza não mata os germes, apenas reduz o seu número.
- ▶ O uso apenas de água NÃO é eficaz para limpeza.

Desinfecção

- ▶ A desinfecção corresponde à utilização de produtos químicos para matar os germes.
- ▶ A desinfecção é aplicada como um segundo processo após a limpeza para garantir a eliminação total do vírus das superfícies.
- ▶ Os desinfetantes domésticos comuns são eficazes contra o coronavírus (COVID-19). O vírus pode ser desativado nas superfícies por meio de:
 - i. Uma solução de etanol (álcool) com um teor alcoólico de 70%.
 - ii. Desinfetantes à base de cloro, como a lixívia doméstica diluída em água.
- ▶ São adequadas para desinfetar diferentes superfícies e objetos diversas concentrações de lixívia/cloro.
- ▶ As soluções de lixívia diluída perdem a força com o tempo.
- ▶ Durante a desinfecção, abra as janelas e as portas e ligue quaisquer ventoinhas ou exaustores.
- ▶ Para a desinfecção com um desinfetante à base de cloro, como por exemplo lixívia doméstica diluída. Pode igualmente utilizar um desinfetante à base de álcool com pelo menos 70% de teor alcoólico.
 - i. Certifique-se de que a superfície ou o objeto está limpo e seco. Se estiver sujo, limpe-o primeiro.
 - ii. Aplique o desinfetante na superfície com um pano ou um vaporizador.
 - iii. Deixe-o na superfície durante, pelo menos, 1 minuto.
 - iv. Enxugue até secar.

Advertências:

- » É perigoso misturar produtos químicos e desinfetantes diferentes; por exemplo, não se deve misturar amoníaco com cloro ou lixívia.
- » Os desinfetantes podem ser prejudiciais para a saúde.
- » NÃO UTILIZE desinfetantes em áreas mal ventiladas.
- » NÃO UTILIZE desinfetantes sem equipamento de proteção individual (EPI) adequado.
- » NÃO coma, beba ou injete desinfetantes no corpo.
- » NÃO aplique desinfetantes diretamente na pele a não ser produtos específicos para a desinfecção das mãos.
- » NÃO utilize desinfetantes para limpar animais de estimação ou, em geral, em animais.
- » ARMAZENE OS DESINFETANTES EM LOCAL SEGURO. Mantenha os desinfetantes fora do alcance das crianças e dos animais.
- » Rotule claramente as soluções de limpeza diluídas.

Tipo de objeto/superfície

Superfícies duras (não porosas): Metal, madeira, pedra, plástico, tijolo, cerâmica, etc. Paredes com pintura à prova de água (esmalte/acrílico), pavimentos, janelas, portas, puxadores de portas, mesas, cadeiras, estantes, armários, balcões, torneiras, sanitas, lavatórios, interruptores, candeeiros, ventoinhas, aparelhos de ar condicionado, aquecedores, etc.

- ▶ Se as superfícies estiverem sujas, devem ser limpas com detergente/sabão e água antes da desinfecção.
- ▶ Devem ser aplicados métodos de limpeza húmidos para evitar dispersar o vírus, como panos de limpeza humedecidos, esponjas húmidas, esfregonas molhadas, etc.
- ▶ Geralmente, para a desinfecção de superfícies duras não porosas, é adequada uma solução potente de cloro (cloro a 0,5%) (as soluções de cloro a 0,5% são nocivas para a pele. Devem ser usadas luvas hidrófugas/impermeáveis durante a sua utilização).

Superfícies maleáveis (porosas) de colocação fixa: tapetes, estofados, etc.

- ▶ Remova qualquer contaminação visível dos tapetes e dos estofados com sabão/detergente e água.
- ▶ Em áreas de tráfego intenso, devem remover-se durante a pandemia quaisquer cortinas, etc. que sejam removíveis, desde que seja possível fazê-lo sem comprometer a funcionalidade do espaço.
- ▶ Limpe a zona lavada com um pano húmido.
- ▶ Varra ou aspire os tapetes. É mais seguro utilizar um aspirador, se disponível, do que uma vassoura ou espanador, a fim de evitar dispersar o vírus.
- ▶ Para a desinfecção de superfícies maleáveis (porosas), é geralmente adequada uma solução suave de cloro (cloro a 0,05%).
- ▶ Deixe o desinfetante na superfície durante 5 minutos e, em seguida, limpe com um pano húmido para evitar descoloração.

Superfícies maleáveis (porosas) que podem ser removidas e lavadas: roupas, cortinas, capas de assentos e almofadas, lençóis, toalhas, etc.

- ▶ Não sacuda a roupa suja para reduzir a possibilidade de dispersar o vírus.
- ▶ Não aperte peças de roupa suja contra o peito. Coloque-as num saco ou cesto para transportá-las. (Limpe e desinfete o recipiente usado para transportar roupa suja após cada utilização)
- ▶ Devem ser removidas quaisquer toalhas partilhadas numa casa de banho pública.
- ▶ Lave as peças com sabão/detergente e água quente e seque-as completamente.
- ▶ Lavagem na máquina: Lave em água quente (70-80 °C/158-176 °F) com detergente.
- ▶ Lavagem à mão: Lave em água quente e sabão/detergente.
- ▶ Desinfecção (consultar desinfecção)
- ▶ Enxagúe em água limpa.
- ▶ Seque na máquina ou ao ar.

Equipamentos eletrónicos: Incluindo tablets, ecrãs, ecrãs táteis, teclados, telecomandos, etc.

- ▶ Remova qualquer contaminação visível se presente. Certifique-se de que a superfície está limpa.
- ▶ Se não estiver disponível qualquer orientação do fabricante, utilize toalhetes ou pulverizadores à base de álcool que contenham pelo menos 70% de álcool para desinfetar ecrãs táteis, tablets, etc.
- ▶ Seque bem as superfícies para evitar a acumulação de líquidos.

Para saber como preparar uma solução de cloro forte (cloro a 0,05%), consultar a **Nota de Orientação 3B**.

Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e Precauções para o pessoal de limpeza

O pessoal de limpeza deve usar:

1. Durante a limpeza e o manuseamento de resíduos

- ▶ Luvas impermeáveis descartáveis ou reutilizáveis
- ▶ Aventais
- ▶ Podem ser necessários EPI adicionais em função dos produtos de limpeza utilizados e no caso de haver o risco de respingos (por exemplo, óculos de proteção, etc.)



2. Ao limpar uma área ocupada por um paciente com COVID-19 (ou seja, alguém que tem COVID-19 e apresenta sintomas da doença, tosse, espirros, etc.).

- ▶ Luvas impermeáveis descartáveis ou reutilizáveis
- ▶ Uma jaleco (ou avental, se não estiver disponível um jaleco)
- ▶ Óculos de proteção
- ▶ Dê preferência a uma máscara especializada em lugar de uma máscara de tecido.

3. Em todas as situações

- ▶ Máscaras de tecido/coberturas faciais de tecido (as máscaras de tecido são proteções específicas da COVID-19 e devem ser usadas por todas as pessoas no local de trabalho)
- ▶ O pessoal de limpeza deve limpar as mãos com frequência e aplicar todos os protocolos de utilização segura de EPI.
- ▶ O pessoal de limpeza deve receber formação sobre novos protocolos de limpeza e desinfecção.
- ▶ A formação deve incluir:
 - » Uso seguro de EPI.
 - » Uso seguro de desinfetantes.
 - » Como limpar e desinfetar. O que limpar e desinfetar. Quando limpar e desinfetar.
- ▶ O pessoal de limpeza deve informar imediatamente os responsáveis pela administração do seguinte:
 - i. Quaisquer danos aos EPI, como rasgões nas luvas ou no caso de os EPI se tornarem pegajosos, descoloridos ou gastos. Os EPI rasgados ou danificados devem ser eliminados e substituídos.
 - ii. Qualquer irritação da pele, dos olhos ou de outra natureza, aspereza na garganta ou no peito ou outro problema de saúde sentido durante ou após a limpeza e desinfecção. Se o problema persistir, a gestão deve interromper a desinfecção e procurar orientação profissional. A gestão deve aconselhar a pessoa com problemas de saúde a consultar um médico se os problemas persistirem.
- ▶ O pessoal competente deve avaliar e reavaliar os produtos de limpeza, os processos e os requisitos de EPI.

Relativamente a EPI não especializados e ao uso seguro de EPI: **Consultar a Nota de Orientação 2**

Nota de Orientação 3B: Diluição de Lixívia Doméstica: Preparação de Desinfetantes

Os produtos à base de cloro, como a lixívia doméstica, são eficazes na desinfecção contra o coronavírus.

A lixívia doméstica contém geralmente 5%-6% de cloro (1000 ppm de hipoclorito de sódio). A lixívia doméstica deve ser corretamente diluída para tornar os desinfetantes adequados a diferentes fins. Esta nota presta orientações sobre a diluição segura e correta da lixívia doméstica para desinfecção.



Orientações Gerais

1. Verificar o rótulo da garrafa.

- ▶ A lixívia deve conter 5%-6% de hipoclorito de sódio/cloro ou 1000 ppm de hipoclorito de sódio (algumas lixívias domésticas não são adequadas).
- ▶ Verifique a data de validade. A lixívia fora do prazo não funciona..

2. Soluções de lixívia preparadas.

- i. Guarde num recipiente fechado e rotulado.
- ii. Não armazene à luz do sol direta.
- iii. As soluções de lixívia devem ser preparadas diariamente; ao fim de 24 horas, perdem a eficácia.

3. Saúde e segurança: advertência

a. A lixívia pode queimar a pele e os olhos. O cloro liberta vapores que podem danificar os pulmões..

Devem ser tomadas precauções para proteger a pele e os olhos do contato direto com a lixívia ao preparar soluções de lixívia e ao utilizar soluções de lixívia, dependendo da concentração. Uma solução de lixívia suave contendo cloro a 0,05% não agride a pele e pode ser utilizada para desinfetar as mãos; uma solução de lixívia de alta concentração contendo cloro a 0,5% ou mais é cáustica e queima a pele.

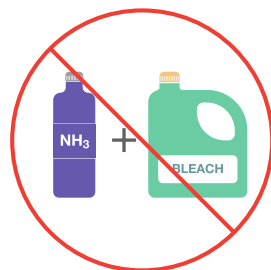
*Caso lhe caia lixívia ou uma solução de lixívia de alta concentração na pele ou nos olhos, lave imediatamente com água morna ou à temperatura ambiente durante 30 minutos e procure tratamento médico, se necessário. Caso lhe entre lixívia para os olhos, é essencial contactar um médico, mesmo que não haja sintomas, para confirmar se é necessário tratamento.

- i. Use equipamento de proteção individual (EPI)
 - » Luvas (hidrófugas/impermeáveis)
 - » Máscara para cobrir o nariz e a boca
 - » Avental/jaleco, sobretudo se estiver a preparar ou a utilizar lixívia em grandes quantidades
 - » Proteção ocular, sobretudo se estiver a preparar ou a utilizar lixívia em grandes quantidades.
- ii. Assegure ventilação
 - » Não prepare nem utilize soluções de lixívia num espaço mal ventilado. Abra as portas e as janelas e instale ventoinhas.

b. A lixívia pode ser fatal se ingerida ou injetada.

- i. Mantenha a lixívia fora do alcance das crianças e dos animais.
- i. iSe ingerir ou injetar lixívia, procure tratamento médico de imediato.

c. Não misture amoníaco com lixívia.



Concentração da Solução	Indicado para Desinfecção	Preparação Com base em lixívia líquida contendo 5%-6% de hipoclorito de sódio
Solução de lixívia de alta concentração 0,5% cloro <i>A solução de lixívia a 0,5% é cáustica. Deve ter-se cuidado ao manusear e preparar.</i>	Superfícies duras (não porosas) Metal, madeira, alguma pedra, tijolo, cerâmica, etc. <i>Pavimentos, janelas, portas, sanitas, casas de banho, mesas, cadeiras, balcões, puxadores de portas, torneiras, estantes, armários, paredes com pintura à prova de água, lavatórios, ventiladores, aquecedores, aparelhos de ar condicionado, etc.</i>	Passo 1: Certifique-se de que o espaço está bem ventilado. Passo 2: Equipe-se com EPI <ul style="list-style-type: none"> • Luvas impermeáveis • Máscara • Considere o uso de óculos de proteção • Certifique-se de que tem a pele protegida Passo 3: Adicione 5 colheres de sopa de lixívia líquida a 4 litros de água (1 litro de água é sensivelmente equivalente a um quilo de água) Ou Adicione 4 colheres de sopa de lixívia líquida a 1 litro de água Passo 4: Mexa
Solução de lixívia de média concentração Cloro a 0,1%	Proteção Ocular óculos de proteção, viseiras	Passo 1: Certifique-se de que o espaço está bem ventilado. Passo 2: Equipe-se com EPI <ul style="list-style-type: none"> • Luvas impermeáveis • Máscara • Certifique-se de que tem os olhos e a pele protegidos Passo 3: Adicione 1 parte de solução de lixívia de alta concentração (cloro a 0,5%) a 4 partes de água à temperatura ambiente (utilize um copo para que as quantidades adicionadas sejam consistentes) Passo 4: Mexa bem durante 10 segundos Passo 5: Espere 30 minutos antes de utilizar
Solução de lixívia de baixa concentração Cloro a 0,05%	1. Roupa suja Vestuário, toalhas, lençóis, elementos maleáveis removíveis (cortinas, capas de assentos) 2. Equipamento de limpeza Panos de limpeza, franjas de esfregonas, etc. 3. Equipamento de Proteção Individual <ol style="list-style-type: none"> Máscaras de tecido Luvas, jalecos, aventais e macacões reutilizáveis 4. Mãos	Passo 1: Asegúrese de que el espacio está bien ventilado Passo 2: Póngase PPE <ul style="list-style-type: none"> • Guantes resistentes a los fluidos • Mascarilla • Asegúrese de protegerse los ojos y la piel Passo 3: Añada 9 partes de agua a temperatura ambiente a 1 parte de solución fuerte de lejía (0,5% de cloro) Passo 4: Remueva bien durante 10 segundos Passo 5: Espere 30 minutos antes de usar

Nota de Orientação 3C: Espaços Públicos: Frequência de Limpeza e Desinfecção

A frequência da limpeza e desinfecção depende da forma como uma instalação/espço é utilizado, do número de pessoas que o utilizam e da frequência com que o utilizam. Deve ser elaborado ou adaptado um protocolo de limpeza e desinfecção por cada escritório sindical com base em circunstâncias específicas. O quadro abaixo presta uma orientação geral para espaços de trabalho com um volume de tráfego diário. Não inclui procedimentos de limpeza e desinfecção na sequência de um surto de infecção por COVID-19 entre os utilizadores de uma determinada instalação. Relativamente à limpeza e desinfecção após a utilização de uma instalação por alguém infetado com COVID-19, consultar a Nota de Orientação 1B.

O que deve ser limpo e desinfetado?	Com que frequência?
As áreas desocupadas durante 7 ou mais dias ou as áreas exteriores, como caminhos e pátios, apenas requerem limpeza corrente e não precisam de ser desinfetadas.	A habitual
Espaço/superfícies de uso geral Pavimentos, janelas acessíveis, grandes superfícies nas quais as pessoas tendem a apoiar-se, portas, secretárias, cadeiras, mesas, ventiladores portáteis, unidades de aquecimento e arrefecimento, etc. (Limpeza e desinfecção)	Uma vez de 24 em 24 horas
Superfícies ou objetos tocados com frequência Puxadores de portas, interruptores, torneiras, lavatórios, sanitários, lixeiras, corrimões, balcões de cozinha, etc. ou áreas frequentemente utilizadas como banheiros e cozinhas. (Limpeza e desinfecção)	Duas vezes por dia ou várias vezes por dia, conforme necessário.
Elementos maleáveis Tapetes, capas de assentos, cortinas, etc. (Limpeza e desinfecção)	Aumente a frequência, conforme necessário
Equipamento de limpeza Balões, vassouras, franjas de esfregonas, panos de limpeza, etc. (Limpeza e desinfecção)	Após cada turno
Objetos e equipamento de escritório partilhados Teclados de computador, impressoras, ecrãs táteis, telecomandos, etc. (Desinfecção)	Desinfete entre utilizações ou conforme necessário
Louça e talheres partilhados Os copos, xícaras, pratos, colheres, garfos, etc. devem ser bem lavados com detergente ou sabão e água quente. (Limpeza)	Entre utilizações
Transporte: Caso o Sindicato alugue transportes (ônibus ou vans, etc.), devem os mesmos ser limpos e desinfetados antes da respetiva utilização, seguindo as orientações de limpeza e desinfecção indicadas. Se houver passageiros diferentes na viagem de regresso, as áreas mais tocadas devem ser limpas e desinfetadas novamente antes da reutilização do transporte.	Antes da utilização

Guia Prático para os Sindicatos sobre Saúde e Segurança Durante a Pandemia da de COVID-19

Building and Wood Workers' International

Route des Acacias 54
CH-1227 Carouge GE
Switzerland

Tel.: +41 22 827 37 77

Fax: +41 22 827 37 70

E-mail: info@bwint.org

www.bwint.org



BWINT
Building and Wood
Workers' International
www.bwint.org