Setor Administrativo e Terceirizados

Protocolo de Retorno às Aulas Presenciais

da Rede Piedade de Educação

IRMÃS AUXILIARES DE NOSSA SENHORA DA PIEDADE

Rede Piedade de Educação

Rede Piedade de Ensino

Boas Práticas à Contenção de Propagação da Covid-19

Ambiente Administrativo

1. O novo coronavírus

Os coronavírus são uma grande família de vírus que causam várias doenças respiratórias, desde doenças brandas (ligeiras) como o resfriado, até doenças mais graves como a síndrome respiratória aguda grave (SARS). J

Entre outras epidemias causadas por coronavírus estão a epidemia de SARS em 2002-2003 e a epidemia de síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS) em 2012.

A Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2).

Os sintomas mais comuns são febre, tosse seca e cansaço.

Cerca de 80% dos casos confirmados são leves (ligeiros) ou assintomáticos e a maioria dos acometidos se recupera sem sequelas.

Uma porcentagem de 15% são infeções graves que necessitam de oxigênio.

E 5% são infecções muito graves que necessitam de ventilação assistida em ambiente hospitalar.

Os casos mais importantes podem evoluir para pneumonia grave com insuficiência respiratória, septicemia, falência de vários órgãos e morte.

O SARS-CoV-2 foi identificado, pela primeira vez em seres humanos, em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China.

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde decretou pandemia.

O surto inicial deu origem a uma pandemia global que já contaminou cerca de 7 milhões* de pessoas resultando em cerca de 400 mil* mortes.

* Dados da 2ª quinzena de junho de 2020.

2. Mecanismo

Transmite-se por meio de gotículas produzidas nas vias respiratórias das pessoas infectadas.

Ao espirrar ou tossir, essas gotículas podem ser inaladas ou atingir diretamente a boca, nariz ou olhos de pessoas em contacto próximo.

Estas gotículas podem, também, depositar-se em objetos e superfícies próximos que podem infectar quem nelas toque e leve a mão aos olhos, nariz ou boca.

O SARS-CoV-2 afeta, principalmente, os pulmões.

O intervalo de tempo entre a exposição ao vírus e o início dos sintomas é, em média, de 5 dias.

O tratamento consiste no alívio dos sintomas e cuidados de apoio.

As pessoas com casos leves (ligeiros) conseguem se recuperar em casa.

Os antibióticos não têm efeito contra vírus.

Entre os fatores de risco estão a idade avançada e doenças crônicas graves como doenças cardiovasculares, diabetes ou doenças pulmonares.

O vírus podem, também, afetar os órgãos gastrointestinais e podem se apresentar nas fezes mesmo após a recuperação.

Estudos apontam que a letalidade do vírus pode variar entre 1% e 5% dos infectados.

3. Sintomas da Covid-19

Os primeiros sintomas tendem a aparecer entre 1 a 12 dias após exposição ao coronavírus, e os mais comuns costumam ser:

- tosse seca;
- cansaço;
- febre

Há pacientes que apresentam outras manifestações, tais como:

- diarreia;
- dores pelo corpo;
- dor de garganta;
- corrimento ou congestão nasal;
- perda do paladar e olfato.

4. Boas Práticas de Contenção

4.1 - Distanciamento Social

A principal medida de contenção do crescimento exponencial de contágio é o distanciamento social.
Estas ações visam, principalmente, a adiar a possibilidade de colapso nos atendimento dos sistemas de saúde.
Deve-se evitar o contato próximo com outras pessoas. A distância segura entre pessoas é de 1,5m.
Evitar aglomerações, principalmente, em ambientes fechados.

Adoção de medidas **individuais** de prevenção e proteção nos ambientes de trabalho

. **Chegada ao trabalho**

* No **transporte coletivo,** use a máscara o tempo todo! E tenha sempre o álcool em gel na bolsa. Não coloque as mãos nos olhos, nariz e boca.

* **Ao chegar na escola**, e antes de iniciar suas atividades, aferir a temperatura(37,5°) e lavar bem as mãos (dedos, unhas, punho, palma e dorso) com água e sabonete líquido, evitando levá-las aos olhos, nariz e boca, e utilize toalhas de papel para secá-las. Depois, use o álcool em gel. Não esqueça de passar entre os dedos.

* Evite a utilização de adornos especialmente nas mãos (como por exemplo anéis, pulseiras, relógios etc);

* Mulheres devem evitar uso de maquiagem (sujidade da máscara e aumento da necessidade de troca);

* Homens devem evitar uso de barba pois aumenta o risco de levar as mãos ao rosto;

* Precisamos mudar alguns hábitos: **não devemos abraçar, apertar as mãos e dar beijinhos.**

com os colegas de trabalho;

* Remova a máscara usando a técnica apropriada (ou seja, não toque na frente da máscara, remova sempre pelas alças laterais);

* Após a remoção ou sempre que tocar numa máscara usada, deve-se realizar a higiene das mãos;

* Substitua as máscaras por uma nova máscara limpa e seca, assim que tornar- se úmida ou a cada 2 a 3 (duas a três) horas. Se a sua máscara for descartável, descarte-a em local apropriado; se não for descartável, você deverá lavá-la para usar novamente;

***Atenção! As máscaras descartáveis não podem ser descartadas no lixo comum.**

* Não reutilize as máscaras descartáveis.

. **Hora das refeições (café e almoço) e descanso**

* O uso do refeitório terá horários alternados para que sejam evitadas as aglomerações.

* Não compartilhe objetos de uso pessoal, como copos, pratos e talheres;

* Durante esses momentos, o distanciamento entre você e seus colegas é fundamental.

* Evite partilhar comida ou utensílios entre pessoas durante as refeições;

* Evite o uso e compartilhamento de dispositivos eletrônicos móveis (ex. celulares, fones de ouvido etc);

Sugere-se um conjunto de uniforme ou uma troca de roupa por dia.

* O ideal é que, ao chegar em casa, tome banho e **lave os cabelos diariamente** (ou cubra os cabelos ao sair de casa).

* Fique atento quanto à higienização das mãos: ao tossir ou espirrar, evite tocar a boca, nariz e olhos com as mãos antes de lavá-las novamente. Utilize lenços descartáveis para higiene nasal

4.2 - Higiene

Entre as medidas de prevenção, está a lavagem ou higienização frequente das mãos, processo no qual deve-se esfregá-las por, pelo menos, 20 segundos.
Deve-se evitar tocar o rosto com as mãos, reforçar a higiene dos ambientes e, sempre que possível, não tocar em corrimões e superfícies que podem estar contaminadas.

4.3 - Etiqueta Respiratória

Sempre que tossir ou espirrar, deve-se cobrir a boca e o nariz com um lenço de papel, descartando-o logo em seguida.
Caso não tenha esse recurso no momento, deve-se utilizar o antebraço (região interna do cotovelo) para cobrir boca e nariz.
Deve-se usar máscara em ambientes coletivos (independente de serem abertos ou fechados).

5. Boas Práticas do Departamento Administrativo

5.1- Cuide de você e do seu próximo

I. Lave constantemente suas mãos.
II. Evite abraços, beijos e apertos de mãos.
III. Use corretamente máscaras em ambientes coletivos (cobrindo nariz e a boca).
IV. Mantenha os recipientes de álcool em gel abastecidos.

V. Redobre os cuidados com a higiene de roupas, cabelos, unhas e calçados.
VI. Mantenha bolsas, chaves, carteiras, telefones e outros objetos higienizados.
VII. Se tiver sintomas de COVID-19, avise, imediatamente, seu superior imediato e evite contato com outras pessoas.
VIII. Aferir a temperatura ao chegar no local de trabalho, temperatura máxima 37,5°.

5.2- Atendimento ao público

I. Sempre utilizar máscaras nos atendimentos.
II. Adotar medidas em consonância com a portaria para evitar aglomerações e filas.
III. Filas devem ter distanciamento sinalizado no chão com 2m de distância entre cada usuário. (cada departamento deve se encarregar de sinalizar sua área, não espere a direção. Seja proativo, tome providências.
IV. Privilegiar atendimentos remotos ou agendados.
V. Antecipar atendimentos remotos evitando que os pais/clientes visitem a escola. Dê todas as informações necessárias, não deixe os pais com dúvidas.
VI. Disponibilizar ao público (colaboradores e visitantes):
Álcool em gel
Lenços ou toalhas de papel
Lixeiras com tampas e pedais.
Máscaras

5.3- Ambiente

I. Conferir e providenciar a limpeza periódica dos ambientes da empresa.
II. Organizar escritórios com distanciamento mínimo de 2m entre colaboradores.
III. Responsabilizar-se pela manutenção da higienização de sua mesa, sua cadeira, seu computador dentre outras ferramentas.

IV. Sempre que possível, fazer revezamento de uso dos espaços.
V. Privilegiar a circulação de ar evitando a utilização dos condicionadores de ar.

5.4- Pessoal

I. Fazer levantamento de colaboradores em grupo de risco (idosos a partir de 60 anos, com doenças crônico-degenerativas, doenças respiratórias e gestantes).
II. Orientar colaboradores sobre protocolo de isolamento quando da apresentação de sintomas.
III. Garantir a aferição de temperatura de todos os colaboradores no início de cada turno de trabalho.
IV. Providenciar para que todos os colaboradores tenham EPIs.(equipamentos de proteção individual)
V. Evitar reuniões presenciais preferindo reuniões por videoconferência.
VI. Verificar quais funções podem ser exercidas em home-office para direcionar os colaboradores.

5.5- Comunicação

I. Cuidar para que toda e qualquer comunicação esteja baseada em informações científicas. (não fiquem levantando especulações...fulano tá morrendo, ciclano se contaminou no ambiente de trabalho, ouvi dizer que tem uma mãe de aluno morrendo…)
II. Fornecer treinamento para uso correto dos EPIs e para boas práticas de combate à COVID-19.
III. Providenciar comunicação visual e instruções para colaboradores, estudantes e visitantes sobre:
IV. Lavagem correta das mãos.

Exemplo:

A. colocar nas palmas das mãos quantia suficiente da substância para realizar a higienização e esfregar bem uma na outra;
B. em seguida, coloque a palma de uma mão sobre o dorso da outra, entrelace os dedos e friccione;

C. inverta as mãos e repita o processo;
D. novamente, coloque palma contra palma, mas agora esfregue uma contra a outra com os dedos entrelaçados;
E. o próximo passo consiste em fazer uma semiconcha com as mãos e encaixá-las, de modo que a palma de uma esfregue o dorso dos dedos da outra;
F. em seguida, limpe os polegares, cobrindo o da mão esquerda com a direita e fazendo movimentos circulares para a higienização;
G. inverta as mãos e repita essa etapa, lavando assim o outro polegar;
H. para finalizar, friccione as pontas dos dedos e unhas na palma da mão oposta, em movimentos circulares.
I. Todo esse processo deve levar entre 20 a 30 segundos;
J. Caso a torneira utilizada para essa lavagem seja de abertura e fechamento manual, use sempre um pedaço de papel para acioná-la e fechá-la;
K. Finalize enxaguando bem as mãos para retirar o sabonete e enxugando com o auxílio de um papel-toalha descartável

V. Distância recomendada entre pessoas.
VI. Uso de máscaras.
VII. Sintomas

Fontes:

- OMS
- Ministério da Saúde
- OPAS Brasil
- contabilizei.com.br