

# COVID-19 BOAS PRÁTICAS NO TRABALHO

## O que você deverá fazer ao retornar as atividades presenciais:

- Lave as mãos com água e sabão várias vezes ao dia, inclusive boca e nariz:
  - antes de iniciar as atividades;
  - todas as vezes que utilizar o banheiro;
  - antes das refeições;
  - após retornar do almoço;
  - após tossir ou espirrar;
  - antes de voltar para casa.
- Quando não dispor de água e sabão, pode ser utilizado álcool gel 70%.
- Mantenha suas mãos distantes dos olhos, nariz ou boca, não toque-os;
- Não compartilhe alimentos, copos, talheres, toalhas e objetos de uso pessoal;
- Utilize recipiente individual para o consumo de água, proibindo o contato direto da boca com as torneiras dos bebedouros;
- Utilize papel toalha ao acionar a garrafa térmica e descarte-o no lixo;
- Use lenços de papel, para proteger a boca e nariz ao tossir ou espirrar;
- Não tem lenço de papel? Utilize a dobra do cotovelo para proteger boca e nariz ao tossir ou espirrar (etiqueta da tosse);
- Seja cordial, mas não cumprimente com abraços, beijos e apertos de mãos;
- Guarde em armários ou gavetas os materiais e documentos de pouco ou nenhum uso que estão nas mesas;
- Mantenha janelas e portas abertas para circulação e ventilação do ambiente;
- Dê preferência à utilização de escadas, evite os elevadores;
- Evite aglomerações. Realize sempre que possível, reuniões ou encontros online. Caso precise ser presencial, utilize locais que não ultrapassem 50% da capacidade do local, com janelas e portas abertas.
- Realize sempre que possível, reuniões ou encontros via online, evite exposição;
- Evite deslocamentos desnecessários;
- Mantenha distância de pelo menos 1,5 metros do seu colega de trabalho.



## Ao chegar no seu local de trabalho

- Realize a limpeza de sua mesa, cadeira, telefone, monitor, CPU, mouse, teclado, celular e demais materiais dispostos na mesa de trabalho bem como armários, bancadas (copa), sua xícara, sua garrafa de água;
- Ao retornar do almoço, repita a limpeza da mesa, cadeira, telefone, teclado, mouse e celular;
- Ao receber a garrafa térmica no setor, faça a limpeza da mesma;
- Ao utilizar um veículo municipal, faça a limpeza da chave, do volante, cambio de marcha, cinto de segurança, maçaneta interna, painel e demais itens que precisar tocar;
- Realize a limpeza das superfícies, com detergente neutro ou álcool líquido, ou hipoclorito de sódio 5% ou água sanitária diluída em água, e papel toalha;

## Antes de ir embora

- Repita a limpeza da mesa, cadeira, telefone, celular e demais objetos e materiais que utilizar com álcool líquido ou hipoclorito de sódio 5% ou água sanitária diluída em água e papel toalha;
- Mantenha seus utensílios (xícara e garrafa de água) limpos e higienizados;
- Lave as mãos com água e sabão.

## Lembre-se

- Duas a três toalhas são suficientes para secar as mãos e também higienizar as superfícies;
- Após enxaguar as mãos, use o mesmo papel toalha para fechar a torneira se ela não for automática.
- Seja consciente, evite o desperdício, e o uso abusivo dos materiais de higiene;
- Siga todas as recomendações para combate ao Coronavírus;
- Seja solidário e cordial com todos;
- Instrua seu colega com cordialidade caso ele não tenha entendido alguma recomendação.