

CARTILHA DE **SEGURANÇA,**  
**MEIO AMBIENTE E SAÚDE**  
DA COVID-19 AOS  
ASSOCIADOS DO SINCADES

## Prezados associados e associadas,

A cartilha a seguir visa orientar os Srs. quanto aos melhores procedimentos relacionados ao combate do COVID-19. Em parceria com a SEGURA - Consultoria em Segurança do Trabalho, foi redigida de acordo com as orientações das principais organizações nacionais e internacionais de Saúde e é, antes de tudo, uma forma de proteger cada associado e colaborador do setor atacadista e distribuidor do Espírito Santo.

Não sabemos até quando esta situação irá perdurar, portanto, é preciso que todos cumpram rigorosamente às recomendações presentes nesta cartilha, independente de eventuais flexibilizações. Somente desta forma poderemos vencer a crise e possibilitaremos que tudo volte, em breve, minimamente ao normal.

Conte com o Sincades.

### **Idalberto Moro**

*Presidente do Sincades*



## ATACADISTAS E DISTRIBUIDORES DO ESPÍRITO SANTO

Com margens cada vez mais achatadas, em um cenário onde Indústria e Varejo estão buscando maior rentabilidade em suas operações, os Atacadistas e Distribuidores buscam respirar e entender qual será o seu espaço diante da Pandemia denominada “COVID-19”.

Pensando nesta problemática da Pandemia, o Sincades teve a iniciativa de contribuir de forma positiva a seus associados e colaboradores, através da elaboração de medidas preventivas apresentadas pela Cartilha de Segurança e Saúde no Trabalho, a fim de auxiliar o comércio na fase de adaptações a realidade atual.

Algumas dessas medidas preventivas são essenciais para manter a saúde e o bem estar dos colaboradores, a fim de suprir o comércio, sem que haja perdas de efetivo fixos e flutuantes por conta da COVID-19.

Em 20 de março de 2020, por meio do Decreto Legislativo nº 6, fica reconhecido o estado de calamidade pública. Nessa mesma data, foi declarado que a transmissão do novo coronavírus passou a ser considerada comunitária. Com isso, medidas provisórias e decretos foram criados para auxiliar o enfrentamento da pandemia.

Esse documento consolida conteúdos oficiais, técnicos e científicos que englobam medidas, orientações, políticas, métodos e recomendações para gestão de riscos associados à COVID-19 nas empresas Atacadistas e Distribuidoras do Espírito Santo, de forma alinhada à estratégia nacional adotada pelo Ministério da Saúde e outros Órgãos Federais.

Aqui serão encontradas recomendações que podem ser adotadas no cotidiano da operação no ambiente de trabalho (setores – administrativos, operacionais, vendas externas e outros) e identificar os principais sintomas para que ocorra a intervenção e isolamento em casos suspeitos e confirmados do COVID-19.



# Sumário

Objetivos específicos	05
Adoção de medidas dentro das empresas	05
Identificação em caso suspeito	08
Principais sintomas da COVID-19	09
Modo de transmissão	09
Período de incubação	10
Uso de máscara como medida de prevenção	10
Como se prevenir do coronavírus, de acordo com os procedimentos de trabalho das empresas?	11
Procedimentos operacionais em casos suspeitos de COVID-19	12
Tabela de classificação de risco de exposição	13



## Objetivos específicos

- Consolidar material público de referência, de órgãos competentes nacionais e internacionais, sobre a COVID-19 e estratégias corporativas de mitigação de riscos.
- Orientar gestores das empresas para gestão de riscos associados à transmissão pela COVID-19.
- Gestão de Segurança e Saúde trabalhando para melhor atender as normas existentes e colaborar de forma positiva aos associados do Sincades.
- Orientar sobre medidas de proteção no ambiente de trabalho e atuação em diferentes categorias de risco.
- Orientar sobre medidas de proteção junto a trabalhadores fixos e flutuantes das empresas e serviços terceirizados.
- Informar sobre os impactos da COVID-19 nos negócios das empresas.



## Adoção de medidas dentro das empresas

Com a entrada do Brasil nessa fase de transmissão impera-se a necessidade de concentrar todos os esforços para reduzir a transmissibilidade da doença. Diante disso, é preciso adotar novas estratégias e diminuir os danos que o vírus pode causar à população fixa e flutuante das empresas, e que devem ser adotadas dentro e fora do ambiente de trabalho, seguem algumas sugestões:

1. As empresas precisam disponibilizar álcool em gel (antisséptico para as mãos), sabonete líquido, copos descartáveis e máscaras de proteção facial a seus colaboradores.
  
2. Instruir a equipe de limpeza quanto aos procedimentos de higienização dos ambientes das empresas, tais como:
  - a) Remoção de sujidade com produtos de **Detergente e Multiuso**;
  
  - b) Desinfecção de microrganismos utilizando **Hipoclorito de Sódio** (este agente químico **não está inserido** como produtos causadores de problemas respiratório de acordo com a NR 15, que trata de insalubridade);
  
  - c) O álcool em gel é recomendado para higienização das mãos;
  
  - d) Equipamento de Proteção Individual – Luva nitrílica ou do tipo látex, máscara de proteção facial do tipo cirúrgica, óculos de segurança com lente transparente e calçado impermeável;
  
  - e) Fazer o descarte do lixo em locais apropriados, enclausurando-os em sacolas plásticas;
  
  - f) Dá a devida atenção a higienização das principais superfícies – maçanetas, corrimão, barra de apoio, fechaduras, interruptores, aparelhos de telefone, teclados, mouses, mesas, cadeiras, mobília geral, bancadas e torneiras (para não sobrecarregar os profissionais da limpeza é recomendável que em cada posto de trabalho cada funcionário faça a sua parte).
  
3. Ao chegar à empresa cuidar da higienização com álcool Etílico Hidratado 70°INPM antes de assumir as atividades laborais (limpeza das mãos e utensílios).

4. Orientar os colaboradores do setor de limpeza para dar atenção as limpezas das maçanetas das portas, janelas e higienização rotineira das salas administrativas, sanitários e portarias.
5. Redução do contato social (ter atenção na hora das refeições e horário do descanso. Evitar aglomerações de colaboradores).
6. Respeitar o espaço de 1(um) metro e meio de um funcionário a outro nos setores administrativos.
7. Uso habitual de Máscaras de Pano ou de outro material. É importante ressaltar que existem procedimentos de higienização e cuidados com as máscaras de pano, tais como:
  - As máscaras de pano precisam ter duas camadas de proteção;
  - A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar;
  - Utilizar no trabalho e casa de forma habitual e contínua;
  - Lavar bem as mãos antes de colocar, ajustar ou retirar a máscara de proteção;
  - Ao chegar em casa, lavar a máscara com água e sabão;
  - Deixe secar bem e passá-la com ferro quente e estará pronta para o uso.
8. Reforço à prevenção individual com prática da higienização frequente das mãos, da desinfecção de objetos (utensílios de escritório), das superfícies tocadas com frequência (celulares, maçanetas, corrimão) e máscara respiratória (cobrir as vias respiratórias ao tossir e espirrar).

9. É importante ressaltar a importância da manutenção preventiva das máquinas de climatização (ar-condicionado), pois os mesmos podem ser foco de abrigo a fungos e bactérias, principalmente nos setores administrativos.
10. Isolamento domiciliar de pessoas com sintomas de gripe comum e familiares (pessoas que moram na mesma casa) por 14 dias. **Neste item os colaboradores precisam informar ao superior imediato das condições domiciliar.**
11. Estratégia especial para pessoas com mais de 60 anos de idade, que devem observar o distanciamento social, restringindo seus deslocamentos para realização de atividades estritamente necessárias e evitando aglomerações.



## Identificação em caso suspeito

Nessa atual fase de transmissão, o conceito de caso suspeito não mais se aplica, devendo todos os indivíduos serem abordados de maneira sindrômica. Ou seja, foca-se agora na abordagem clínica de Síndrome Gripal e da Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), independentemente do fator etiológico.

O quadro clínico típico da Síndrome Gripal pode variar seus sintomas desde uma apresentação leve e assintomática, principalmente em jovens adultos e crianças, até uma apresentação grave.

Os sintomas da síndrome gripal incluem: **febre (>37,8 graus), tosse, dispneia, mialgia, sintomas respiratórios superiores, fadiga e mais raramente, sintomas gastrintestinais.**

O diagnóstico sintromico depende da investigação clínica-epidemiológica e do exame físico.

**Situação 1:** Quadro clínico de síndrome gripal (descrito acima) com ou sem teste etiológico.

**Situação 2:** Todos os que residem com a pessoa enquadrada na situação 1, desde que confirmado por atestado médico.

## Principais sintomas da COVID-19



Dor de Garganta



Tosse



Falta de ar



Febre



Coriza ou  
Nariz Entupido

## Modo de transmissão

- A transmissão se dá de pessoa a pessoa por gotícula respiratória.
- Contato próximo – até 1,50m.
- Gotícula de saliva, tosse, espirro, catarro.
- Aperto de mão ou contato com objetos e superfícies contaminadas seguido de contato com a boca, nariz e olhos.



## Período de incubação

O período médio de incubação da infecção por COVID-19 é de 5 dias, com intervalo que pode chegar até 12 dias. Por isso, um período seguro de quarentena para que pessoas expostas não transmitam a COVID-19 é de 14 dias.



## Uso de máscara como medida de prevenção

Todas as empresas devem adotar como medida preventiva o uso habitual e contínuo de máscaras faciais, a fins de evitar a contaminação dos **colaboradores fixos** (Administrativo, Operacional, Logística (Carga e Descarga) e **flutuantes** (Logística (Entregas) e Vendas Externas).

A medida visa criar uma barreira de contato com as secreções respiratórias.

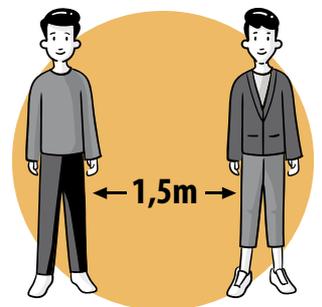
O uso de máscara continuamente, impede a COVID-19 de proliferar nos postos de trabalho das empresas e ajuda a diminuir a contaminação pelas vias respiratórias.

**OBS: Uma série de pesquisas científicas demonstrou que o uso de máscaras faciais durante surtos de doenças virais como a causada pelo coronavírus 2019 (COVID-19) só demonstrou ser eficaz para proteger os profissionais de saúde e reduzir o risco de pacientes doentes espalharem a doença. O uso de máscara é obrigatório por sabermos que é bastante eficaz na contenção da proliferação do Vírus.**



# Como se prevenir do coronavírus, de acordo com os procedimentos de trabalho das empresas?

- Ao chegar à empresa (**Início da Jornada Trabalho**), na recepção providenciar a lavagem das mãos e do rosto com uso de sabão líquido e higienização das mãos com álcool em gel antes de assumir os postos de trabalho.
- **Lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos** (O uso de água e sabão consegue quebrar a cápsula de gordura protetora do vírus, que morre facilmente quebrando a barreira).
- **Evitar de tocar o rosto (boca, nariz e olhos) quando estiver trabalhando.**
- **Distância mínima de um colaborador a outro é de 1,5m** (um metro e meio).
- **Uso obrigatório de máscara do tipo cirúrgicas e/ou do tipo pano para todos os colaboradores das empresas.**
- Fazer uso do álcool na higienização dos utensílios de trabalho, e equipamentos de uso coletivo.
- **Evitar de cumprimentar o colega de trabalho com aperto de mãos;**



- Evitar aglomerações de funcionários em um mesmo ambiente, tais como: treinamentos de segurança, período de alimentação (adotar revezamento) e outros modos de aglomerações.
- **Cubra o nariz e boca ao espirrar ou tossir;**
- Desestimule o compartilhamento de objetos que são tocados por mão e boca: celular, computador, copo, bebedouro e dentre outros.
- Reforce a limpeza de locais que ficam mais expostos ao toque das mãos, tipo maçanetas de portas, braços de cadeiras, telefones e bancadas. Lembrando que o vírus pode permanecer dias nas superfícies dos objetos.
- É de suma importância beber bastante água durante o período de trabalho.



## Procedimentos operacionais em casos suspeitos de COVID-19

- O funcionário ao ser identificado de suspeita de COVID-19, deve ser orientado a procurar unidades de saúde para que seja diagnosticado por profissionais da saúde.
- De acordo com o Ministério da Saúde em caso de confirmação do COVID-19, o funcionário deverá ficar em Quarentena no período de 14 dias em isolamento domiciliar.

- Durante o período de Quarentena domiciliar, é preciso ficar atento à evolução do quadro. Sintomas leves, como tosse e coriza prolongada por vários dias, não são preocupantes. Mas, se houver febre alta persistente e se a tosse vier acompanhada de desconforto respiratório é preciso procurar o médico de imediato.
- Em caso de ter sido identificado em postos de trabalho, isolar a área e providenciar higienização e desinfecção local. Orientar os colaboradores em caso de não se sentirem bem comunicar o superior imediato para que seja providenciado as precauções necessárias.
- É importante não constranger o colaborador, e sim orientar para que não cause constrangimento generalizado. Sem pânico, todos os colaboradores devem contribuir de forma positiva as empresas e devem cumprir com suas obrigações diárias. As medidas para inibir a ação do COVID-19 estão sendo adotadas.
- É de suma importância adoção de medidas para identificar os suspeitos antes de iniciar as atividades laborais. A identificação pode ser por intermédio do termômetro digital laser infravermelho multifuncional. (Ajuda a identificar as condições de temperatura do colaborador).
- Estimule que trabalhadores informem prontamente sua condição e se auto monitorem nesse sentido.



## Tabela de classificação de risco de exposição

A tabela a seguir foi adaptada pela Gestão de Segurança do Trabalho para auxiliar as empresas na classificação de risco de exposição dos seus trabalhadores e adoção de recomendações a depender do tipo de exposição ocorrida.

CLASSIFICAÇÃO	CRITÉRIOS	RECOMENDAÇÕES
<b>Sem contato</b>	Interações sem contato com uma pessoa com COVID-19 confirmado por laboratório, sintomático ou não.	Monitoramento da Temperatura Corporal (Uso de Termômetro Digital)
<b>Contato de Risco Baixo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ambiente com contato distante (superior a 1,50 m) de caso suspeito ou confirmado de COVID-19;</li> <li>2. Ambientes de trabalho com baixo contato humano.</li> </ol>	Monitoramento ativo dos sintomas por 14 dias após a última exposição
<b>Contato de Risco Médio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ambiente com contato próximo (inferior a 1,50m) de caso suspeito ou confirmado de COVID-19;</li> <li>2. Atendimento ao cliente externo. Posto de Trabalho dos Entregadores;</li> <li>3. Viajantes à trabalho;</li> <li>4. Ambientes com compartilhamento de ferramentas e/ou postos de trabalho.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monitoramento ativo dos sintomas por 14 dias após a última exposição.</li> <li>2. Quarentena doméstica por 14 dias após a última exposição.</li> </ol>
<b>Contato de Risco Alto</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contaminação fora das instalações das empresas;</li> <li>2. Contato prolongado ou frequente com uma pessoa com COVID-19 confirmado por laboratório e sintomático. Ex: sala de reuniões e Treinamentos de segurança do trabalho.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procedimento ao adentrar nas instalações das Empresas.</li> <li>2. Temporariamente os treinamentos de segurança do trabalho estão suspensos.</li> </ol>

# Referências técnicas

Agência Nacional de Vigilância em Saúde – ANVISA (2020) – **Nota Técnica No 46/2020/SEI/GRECS/GGTES/DIREI/Anvisa:** Orientações sobre as atividades de vacinação durante o período da campanha de vacinação contra a Influenza e a pandemia do novo coronavírus. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/NOTA+T%C3%89CNICA+N%C2%BA+46-2020-SEI-GRECS-GGTES-DIRE1-ANVISA/cfb3df06-d530-40c1-87c7-ae6aa5ed72cb>.

Congresso Nacional. **Lei Nº 13.979/2020:** Dispõe sobre as medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus responsável pelo surto de 2019. Disponível em <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-13.979-de-6-de-fevereiro-de-2020-242078735>

Ministério da Saúde (2020) - **Portaria Nº 356, de 11 de março de 2020:** regulamentação e operacionalização das medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19). Disponível em <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-356-de-11-de-marco-de-2020-247538346>

Diário Oficial do Espírito Santo – Poder Executivo. Vitória (ES), Sexta Feira, 17 de Abril de 2020.

## ELABORADO POR:

Alan Santana (*Engenheiro de Segurança do Trabalho*)  
SEGURA - Consultoria de Segurança do Trabalho





Av. Nossa Senhora dos Navegantes, nº 765, Enseada do Suá, Vitória/ES

 [www.sincades.com.br](http://www.sincades.com.br)  /Sincades