



Ações de Prevenção ao COVID 19

GRUPO MTC





Ações de Prevenção ao COVID 19

Diante da propagação da **Coronavírus (Covid-19)** no Brasil, e com o objetivo de orientar e informar seus funcionários na Prevenção e Combate à Pandemia, o **Grupo MONTEC (MTC)** preparou este material com as principais informações, medidas e cuidados a serem tomadas por todos, para que o máximo de prevenção seja alcançado de forma simples e eficiente.



GRUPO MTC





Ações de Prevenção ao COVID 19

PRATIQUE ESTA AÇÕES NA EMPRESA E EM CASA

Essas medidas de prevenção devem ser adotadas tanto no âmbito da empresa quanto no âmbito do seu convívio pessoal, para que tenhamos eficácia na prevenção e contenção da propagação do vírus em nosso trabalho, ciclo de amigos e família.

- Lave as mãos com frequência, com água e sabão;
- Faça limpeza rigorosa, com álcool gel, de todos os locais de contato com as mãos, tais como maçanetas de portas, torneiras, telefones fixos e celulares, corrimãos, computadores, janelas, apoio de cadeiras, etc;
- Use os cotovelos e braços na hora de espirrar ou tossir. “Nunca utilize as mãos”;
- Evite levar as mãos no rosto e nas mucosas como boca, nariz e olhos. Se o fizer, higienize em seguida;
- Disponibilize, se possível, álcool gel 70% em locais de fácil acesso para assepsia das mãos;
- Evite contatos físicos, tais como apertos de mãos, abraços, bem como canetas, copos, celulares, entre outros;



Ações de Prevenção ao COVID 19

Importância da máscara



Com o aumento de casos de Covid-19 pelo Brasil e o mundo, as autoridades passaram a recomendar o uso de máscaras por quem precisa sair de casa durante o período de distanciamento social — principalmente porque ainda não se sabe muito sobre a transmissão do novo coronavírus pelo ar. O problema é que a recomendação resultou em uma escassez da versão descartável do produto, tão essencial para quem trabalha na linha de frente do combate à pandemia do Sars-CoV-2.

Nesse sentido, sugere-se que a população possa produzir as suas próprias máscaras caseiras em tecido de algodão, tricoline, TNT, ou outros tecidos, que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente. O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas cobrindo totalmente a boca e nariz e que esteja bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.



Ações de Prevenção ao COVID 19

COMO HIGIENIZAR A MÁSCARA

Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).

- Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
- Após lavar a máscara, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.
- A máscara deve estar seca para sua reutilização.
- Após secagem da máscara deverá passar o ferro quente e acondicionar em saco plástico.
- Trocar a máscara sempre que apresentar sujeiras ou umidade.
- Descartar a máscara sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.
- Ao sinais de desgaste da máscara deve ser inutilizada e nova máscara deve ser feita.



Ações de Prevenção ao COVID 19

COMO O COVID-19 É TRANSMITIDO?

A transmissão acontece entre pessoas por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:

- Gotículas de Saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Toque ou aperto de mãos;
- Objetos ou superfícies contaminados

QUAIS SÃO OS SINTOMAS?


Os sintomas mais comuns são: **febre e tosse (geralmente seca)**. Outros sintomas podem ser **cansaço, dores no corpo e de garganta, e mal estar**. A dificuldade para respirar é sinal de gravidade. Caso você ou algum familiar apresente algum sintoma, deve comunicar ao profissional de SESMT da empresa.



Ações de Prevenção ao COVID 19

PROTOCOLOS DE ENTRADA EM CASA

1




Ao voltar para casa, não toque em nada, antes de se higienizar.

2




Tire os sapatos

3




Desinfete as patas do seu pet após passear com ele.

4




Lave com alvejante, recomendado acima de 60 °.
Tire a roupa e coloque-a em uma sacola plástica no cesto de roupas.

5




Deixe bolsa, carteira, chaves, etc, em uma caixa na entrada.

6



Mãos, punhos, rosto, pescoço, etc.
Tome banho! Se não puder, lave bem todas as áreas expostas.

7




Limpe seu celular e os óculos com sabão e água ou álcool.

8




Limpe as embalagens que trouxe de fora antes de guardar.

9



Tire as luvas com cuidado, jogue-as fora e lave as mãos.
Para cada 1 litro de água, 20 ml de alvejante.

10



Lembre-se que não é possível fazer uma desinfecção total, o objetivo é reduzir o risco.



Ações de Prevenção ao COVID 19

PROTOCOLOS DE CONVIVÊNCIAS COM PESSOAS NOS GRUPOS DE RISCO.

1



Dormir em cama separada.

2



Utilizar banheiros diferentes e
desinfetá-los com água sanitária.

Para cada 1 litro
de água, 20 ml
de água sanitária.

3



Não compartilhar toalhas,
talheres, copos.

4



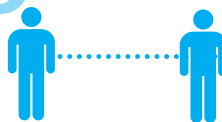
Interruptores, mesas, encostos de cadeira, puxadores, etc.
Limpe e desinfete diariamente
superfícies de alto contato.

5



Lave roupas, lençóis e toalhas

6



Manter distância, dormir em
quartos separados.

7



Manter os quartos
ventilados.

8



Ligue para o número 136, se
houver mais de 38° de febre e
dificuldade em respirar.

9



Não quebre a quarentena por
2 semanas. Toda saída de casa
é uma reinicialização do contador.



Ações de Prevenção ao COVID 19

PROTOCOLOS PARA SAIR DE CASA

1



Use a máscara

2



Prenda o cabelo e
evite usar brincos,
aneis, correntinhas.

3



Evite aglomerações

4



Evite utilizar o
transporte público.

5



Se sair com seu
pet, tente evitar que
se esfregue contra
superfícies externas.

6



Use álcool em gel

7



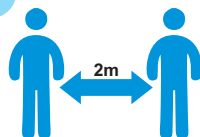
Evite usar dinheiro.
Se necessário,
imediatamente
higienize suas mãos.

8



Não toque seu rosto
antes de higienizar
suas mãos.

9

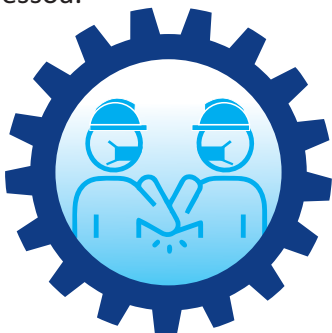


Mantenha distância
das pessoas



Ações de Prevenção ao COVID 19

Essas medidas recomendadas pelo Ministério da Saúde quando adotadas em conjunto potencializam os efeitos da proteção contra o **COVID-19** no país e por isso são tão importantes de serem adotadas por toda a população. A participação de todos é extremamente importante para a interrupção da cadeia de transmissão, independente da presença ou não de sintomas, uma vez que já existem evidências da ocorrência de transmissão pessoa a pessoa.



AÇÕES PREVENTIVAS DA EMPRESA

Refeitório

- Instalar recipiente com álcool em gel (70%) para livre assepsia dos funcionários (ao lado do depósito de bandejas).
- Aumentar o número de intervalos no almoço com grupos menores para diminuir a aglomeração.
- Disponibilizar funcionários para servir todas as opções de comida, evitando o contato comum dos colaboradores com utensílios.
- Orientar a assepsia de todos os locais que possuem contato com as mãos das pessoas, tais como maçanetas, etc.
- Aumentar a frequência de limpeza dos filtros dos ar-condicionados.
- Monitorar a rotina de higienização dos talheres e bandejas.



Ações de Prevenção ao COVID 19

AÇÕES PREVENTIVAS DA EMPRESA

Transporte

- Disponibilizar álcool em gel para os veículos leves.
- Avaliar a viabilidade de aumentar a frota de ônibus.
- Orientar a assepsia de todos os locais que possuem contato com as mãos das pessoas, tais como maçanetas, volante, etc.
- Monitorar as ações pré-definidas do Grupo MTC, como por exemplo uso do vidro aberto (sem ar-condicionado).
- Orientar os funcionários sobre a necessidade de assepsia ao descer do ônibus.

Vestiários

- Instalar recipiente com álcool em gel (70%) para livre assepsia dos funcionários.

Áreas Comuns / Filas

- Orientar os funcionários sobre distância segura (dois metros) para minimizar os riscos.
- Orientar os funcionários a não compartilhar copos e outros acessórios.
- Orientar os funcionários sobre o momento de oração, evitar o contato das mãos.



Ações de Prevenção ao COVID 19

AÇÕES PREVENTIVAS DA EMPRESA

Subcontratados

- Divulgar estas ações aos subcontratados.
- Não receber visitas na obra, dentre eles fornecedores, prestadores de serviço, consultores, etc.

Eventos e Reuniões

- Participação em feiras, simpósios ou eventos similares estão proibidos.
- Evitar reuniões presenciais. Dar preferência a conference calls. Priorize locais abertos e ventilados no caso de reuniões indispensáveis.



