



COMPANHIA DOCAS
DO RIO DE JANEIRO

ORIENTAÇÕES PARA O AMBIENTE DE TRABALHO EM TEMPOS DE COVID-19

CARTILHA INFORMATIVA

A PALAVRA DE ORDEM CONTINUA SENDO: **PREVENÇÃO**

No atual cenário de pandemia da COVID-19, ainda sem vacina contra o vírus ou medicamentos específicos para tratar a doença, a Companhia Docas do Rio de Janeiro (CDRJ) vem adotando medidas criteriosas para zelar pela saúde, segurança e bem-estar dos empregados e demais colaboradores.

O objetivo desse material é orientar a todos sobre a importância de um comportamento consciente e responsável no ambiente de trabalho, com regras gerais de prevenção que minimizam os riscos de contaminação.



REGRAS GERAIS DE PREVENÇÃO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E COLETIVA

Lave as mãos com frequência até a altura dos punhos, por pelo menos 20 segundos, com água e sabão ou use álcool em gel 70 %



Use máscara de proteção durante o expediente de trabalho, em todas as unidades da companhia, considerando as recomendações oficiais para o seu uso

Evite tocar olhos, nariz e boca, sem a higienização adequada



Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço descartável ou com o braço, mesmo com máscara

Mantenha a prática do distanciamento social



Evite contato físico como abraços, beijos e apertos de mãos

Não compartilhe objetos pessoais como copos e talheres



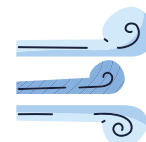
Evite pegar objetos emprestados

Higienize objetos e superfícies tocados com frequência como óculos, telefones, mouses e teclados



Mantenha sua mesa limpa e livre de acumulação. Guarde o que for desnecessário nas gavetas ou archive em caixas

Mantenha os ambientes ventilados, com portas e janelas abertas na medida do possível



Siga os procedimentos de segurança e redobre a atenção nas áreas comuns como portaria, elevadores, escadas, salas de reunião, copas e banheiros.

RECOMENDAÇÕES PARA O USO DE MÁSCARA

- Cubra o nariz e a boca com a máscara bem ajustada
- Não toque na máscara durante o uso
- Ao manusear a máscara, segure-a pelos elásticos
- Troque de máscara a cada 3h
- Higienize as mãos com água e sabão a cada troca ou remoção

PROTOCOLO PARA REUNIÕES

- Sempre que possível, prefira encontros de forma remota, com auxílio de ferramentas como Microsoft Teams
- Se for imprescindível, restrinja o número de pessoas baseado na dimensão da sala de reunião, pois é importante manter o distanciamento de, pelo menos, 1,5m entre os participantes
- Avalie bem as visitas e viagens, realizando apenas as estritamente necessárias

PROTOCOLO PARA BANHEIROS

- Nos banheiros pequenos, será permitido apenas um usuário por vez
- Lavar as mãos ao entrar e fechar o registro com papel toalha
- Acionar a descarga com papel higiênico
- Lavar bem as mãos novamente antes de sair
- Passar álcool em gel em seguida

PROTOCOLO PARA COPAS

- Nas copas pequenas, será permitido apenas um usuário por vez
- Lave sempre as mãos com água e sabão antes das refeições
- Higienizar as mãos com álcool em gel antes e depois de tocar quaisquer equipamentos da copa

PROTOCOLO PARA ELEVADORES

- Serão permitidas, no máximo, 4 pessoas por viagem
- Evite conversar dentro do elevador
- Higienize as mãos antes e depois de tocar nos botões dos elevadores

CASOS SUSPEITOS



Em caso de sintomas como febre, tosse ou falta de ar:

- Evite contato físico
- Procure atendimento médico público ou privado
- Caso o médico constate sintomas de COVID 19, vai encaminhar o paciente para a realização do teste
- Solicite ao médico o atestado de atendimento com dias de afastamento e/ou também o pedido para o exame
- Encaminhe via WhatsApp toda a documentação, matrícula, função e local de trabalho para o número (21) 96980-1555
- Logo após o resultado do exame, encaminhe o laudo para o número do WhatsApp (21) 96980-1555
- A partir de toda documentação encaminhada, o médico da CDRJ providenciará a homologação do atestado e encaminhará para o RH proceder os abonos respectivos aos dias afastados e informados
- Em paralelo, o médico da CDRJ fará o controle de datas de afastamento, controle do retorno e contabilidade de casos



DIAGNÓSTICOS POSITIVOS



Fique em isolamento domiciliar por 14 dias e caso não more sozinho, siga as seguintes recomendações:

- Use máscara o tempo todo, inclusive para cozinhar
- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe o vaso, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária para desinfecção do ambiente
- Separe roupas de cama, toalhas de banho, talheres, copos, pratos e outros objetos de seu uso pessoal
- O lixo produzido também precisa ser separado e descartado
- Sofás e cadeiras não podem ser compartilhados e precisam ser higienizados frequentemente com água sanitária ou álcool 70%
- Mantenha a janela aberta para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada
- Limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70% ou água sanitária
- Os demais moradores da casa devem dormir em outro cômodo, longe da pessoa infectada, e manter uma distância mínima de 1 metro do paciente

PREVINA-SE E PROTEJA A TODOS!