



COMPANHIA DOCAS
DO RIO DE JANEIRO

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

CARTILHA INFORMATIVA - 2ª Edição

Janeiro - 2021

APALAVRA DE ORDEM CONTINUA SENDO: PREVENÇÃO

O Ministério da Saúde incluiu, no informe técnico de 18 de janeiro de 2021, os trabalhadores portuários no grupo prioritário da Campanha de vacinação contra a covid-19. Os públicos prioritários elencados no Plano Nacional de Operacionalização da Vacinação contra a Covid-19 serão vacinados a partir da disponibilidade de vacinas.

A Companhia Docas do Rio de Janeiro (CDRJ) continua adotando medidas criteriosas de prevenção 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 possam minimizar os riscos de contaminação até que a vacina seja disponibilizada e todos imunizados.



REGRAS GERAIS DE PREVENÇÃO DE RESPONSABILIDADE INDIVIDUAL E COLETIVA

Lave as mãos com frequência até a altura dos punhos, por pelo menos 20 segundos e com água e sabão. Em seguida, use álcool em gel 70% por toda a superfície das mãos.



Use máscara 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. Caso tussa em suas mãos, higienize-as imediatamente.

Mantenha a prática do distanciamento social, evitando aglomerações, sobretudo em locais com pouca ventilação.



Evite contato físico como abraços, beijos e apertos de mãos.

Não compartilhe objetos pessoais como copos e talheres.



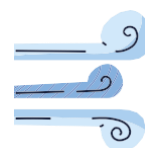
Evite pegar objetos emprestados.

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



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

Mantenha os ambientes ventilados, deixando as portas e janelas abertas, se possível.



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

Reduza ao máximo o contato com superfícies que estão expostas. Caso seja inevitável, higienize suas mãos logo após o uso.



RECOMENDAÇÕES PARA O USO DE MÁSCARA

- Cubra o nariz e a boca com a máscara bem ajustada.
- Não use a máscara pendurada na orelha, pescoço ou queixo.
- Ao manusear a máscara, segure-a pelos elásticos.
- Troque de máscara a cada 3 horas, ou quando estiver úmida ou suja.
- Higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel em 70% a cada troca ou remoção de máscara.
- Não tire sua máscara para tossir, ou espirrar.
- Carregue uma sacola plástica para guardar a máscara que já tiver sido usada e a descarte em local adequado.
- Retirar a máscara, para se alimentar e logo após utilizar novamente.
- De acordo com a Lei nº 14.019/2020, o uso de máscara é **obrigatório**.
- Quando chegar em casa, higienize a máscara de tecido com água e sabão.

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.
- As reuniões sempre devem acontecer em locais onde existam janelas com a possibilidade da abertura para a troca do ar.
- Não compartilhe objetos pessoais com os membros da reunião.
- Avalie bem as visitas e viagens, realizando apenas as estritamente necessárias.
- Se possível, trocar o filtro do ar condicionado com maior periodicidade.

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 ao sair.
- Passar álcool em gel em seguida.

PROTOCOLO PARA COPAS

- Evite aglomerações.
- 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.
- O uso de copos, pratos e talheres é individual, então evite o compartilhamento destes materiais.
- Retire a máscara apenas na hora da refeição, e coloque-a novamente assim que acabar de comer.

PROTOCOLO PARA ELEVADORES

- Serão permitidas, no máximo, 3 pessoas por viagem. Então, se passar da lotação máxima, espere pelo próximo ou use as escadas.
- Evite conversar dentro do elevador.
- Toque nos botões dos elevadores com uma caneta ou com um papel. Caso toque com os dedos, higienize as mãos antes e depois de tocar nos botões dos elevadores.
- Priorize, sempre que possível, o uso de escadas.

CASOS SUSPEITOS



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

- Evite contato físico com os colegas de trabalho.
- 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 o atestado médico, resultado do exame positivo da COVID-19 para registro e estatística. Deve constar: nome completo, matrícula, lotação e chefia imediata para o número (21) 96980-1555. Em casos de Autodeclaração, sem atestado médico ou resultado do exame, encaminhar para o RH.
- 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.



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 2 metros do paciente.

PREVINA-SE E PROTEJA A TODOS!

Fontes: OMS, Ministério da Saúde, CONJUR, APAS, Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, e Protocolos da CDRJ