

Com Confiança  Em Segurança



COVID-19

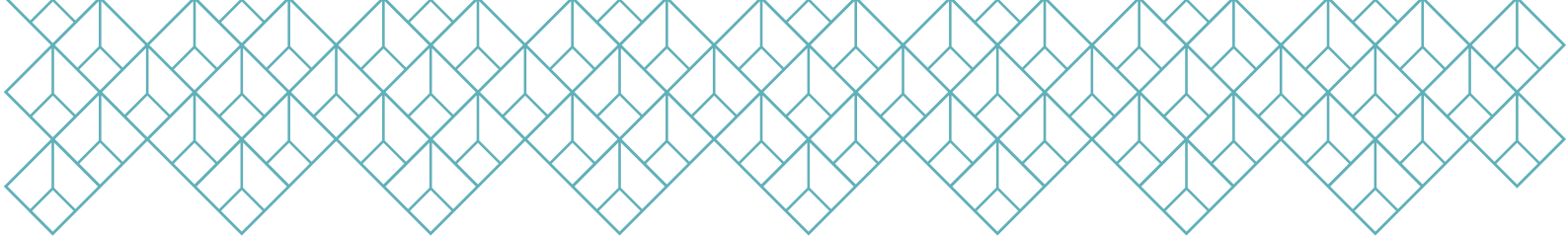
BOAS PRÁTICAS EM TEMPOS DE PANDEMIA



LISBOA

CÂMARA MUNICIPAL







DIREÇÃO MUNICIPAL DE RECURSOS HUMANOS
Atendimento RH 217 989 695 | rh.atendimento@cm-lisboa.pt



Sair para ir trabalhar requer medidas de Saúde, Higiene e Segurança que todos devemos adotar no nosso dia a dia, numa nova realidade.

Este guia identifica boas práticas, preservando a nossa saúde e a dos outros, no nosso local de trabalho.

Como se organiza este documento

	1	PRECAUÇÕES A TER QUANDO SE DESLOCA AO TRABALHO 3 (saiba os cuidados a ter)
	2	O QUE FAZER ANTES DE SAIR DE CASA 4 (continue a manter a nova rotina)
	3	QUANDO VAI PARA O TRABALHO 5 (siga as nossas orientações na utilização dos transportes públicos ou viatura particular)
	4	LOCAL DE TRABALHO 6 (medidas gerais de proteção no local de trabalho, postos de trabalho e espaços comuns)
	5	REGRESSO A CASA 11 (volte em segurança à sua vida pessoal/familiar)
		ANEXO - MARMITAS SAUDÁVEIS 13



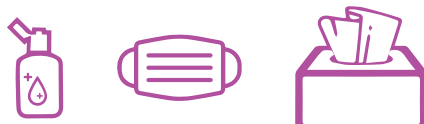
1 Precauções a ter quando se desloca ao trabalho

- Se tiver algum sintoma como febre, tosse, dificuldades respiratórias, perda do olfato e do paladar, cansaço e dores musculares, não deve regressar ao trabalho sem antes **contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24)** e dar conhecimento ao seu dirigente.
- Se considera que pertence a um grupo de risco solicite **avaliação da sua situação pela Medicina do Trabalho**, através do seguinte e-mail: dmrh.dshs.mt@cm-lisboa.pt.
- Se sentir alguma instabilidade emocional, não hesite em contactar a **linha de atendimento psicológico do DSHS (218 170 024)**.
- Assegurar-se de que conhece as **regras sobre a instalação onde trabalha**.



2 O que fazer antes de sair de casa

- Leve desinfetante, máscaras e lenços de papel descartáveis para utilizar em objetos e superfícies.



- Evite usar objetos pessoais, nomeadamente: anéis, relógios e pulseiras porque dificultam a higienização adequada e eficaz das mãos.



- Se usar cabelo comprido, recomenda-se que o utilize apanhado, evitando que o mesmo vá para o rosto e obrigue a levar as mãos ao rosto para o desviar.



- Opte por se calçar à saída de casa.



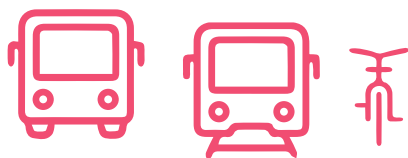
- Use as escadas em vez do elevador. Caso não seja possível, tente deslocar-se sozinho e utilize um lenço descartável para abrir a porta e tocar nos botões do elevador para selecionar o piso.



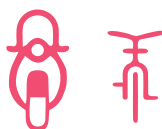


3 Quando vai para o trabalho

- Ao utilizar os transportes públicos mantenha as regras de uso de máscara e de distanciamento físico e evite tocar em corrimãos e superfícies comuns. Quando o fizer, opte por utilizar um lenço de papel.



- Quando circular de bicicleta ou mota não precisa de máscara, mas mantenha a distância de segurança.



- Se optar por ir de táxi ou similar, viaje sozinho no banco traseiro, na diagonal ao motorista e utilize máscara de proteção. Procure utilizar um sistema de pagamento que não seja em dinheiro.



- Higienize as mãos ao sair do transporte público.



- Caso tenha que utilizar o carro, siga os seguintes passos:

1. abra a porta → 2. desinfete as mãos → 3. feche a porta.



- Utilize sempre o porta-bagagens para transporte de materiais.



4 No seu local de trabalho



CONTROLO DE TEMPERATURA

- Permita que meçam a sua temperatura à entrada, se tiver febre (mais de 37.5°C) deve regressar a casa.



UTILIZAÇÃO DA MÁSCARA

- Entre e saia do local de trabalho com a máscara colocada.
- Utilize sempre máscara em espaços fechados, incluindo os espaços comuns e as viaturas de serviço com mais de um ocupante.
- Antes de colocar a máscara, verifique se a mesma se encontra em boas condições de utilização (sem rasgões ou buracos, com os elásticos em bom estado).
- Para colocar, retirar ou sempre que necessite de ajustar a máscara, toque apenas nos atilhos/elásticos laterais e higienize sempre as mãos.
- Se tiver de retirar a máscara, por momentos, não a coloque no pescoço ou testa. Retire a máscara pelos atilhos e coloque-a num saco limpo (ou semelhante) ou segure-a pelos atilhos. Identifique o saco com o seu nome.
- Caso a máscara seja descartável, no fim da sua utilização, antes de a retirar, higienize as mãos e descarte-a para o lixo comum, higienize novamente as mãos.



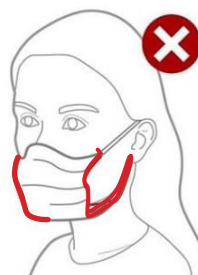
Ao usar a máscara



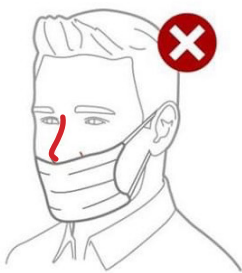
Não deixe o nariz descoberto.



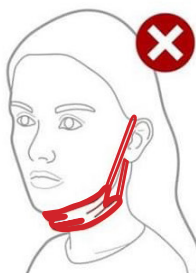
Não deixe o queixo exposto.



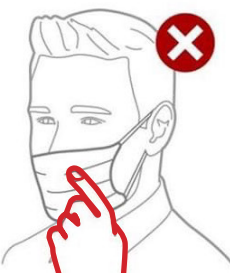
Não use máscaras largas, com espaços nas laterais.



Não cubra apenas as narinas.



Não puxe a máscara para o queixo.



Não agarre na superfície da máscara ao colocá-la ou tirá-la.



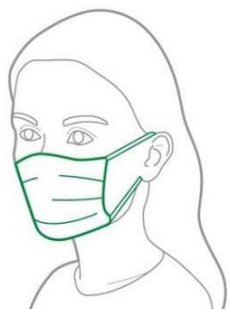
Tire a máscara de trás para a frente, segurando pelos elásticos.



Coloque a máscara num saco antes de a depositar no contentor ou de lavar à máquina.



Não deixe a máscara em cima da mesa.



Cubra o nariz e o queixo, ajuste a máscara para que não haja espaços nas laterais e segure apenas nos elásticos.



HIGIENE ADEQUADA DAS MÃOS

- Lave as mãos com frequência, com água e sabão ou, na impossibilidade, higienize as mãos com álcool-gel, em especial nas seguintes situações:
 - à entrada e saída do trabalho;
 - sempre que tocar na máscara (antes de a colocar, se tiver necessidade de a ajustar durante a utilização e após a remover);
 - depois de tocar em corrimãos, maçanetas, botões de elevador, objetos e equipamentos partilhados por outros;
 - quando recebe objetos do exterior (documentação, encomendas, etc.).



ETIQUETA RESPIRATÓRIA

- Se tossir ou espirrar deve fazê-lo para a parte interna do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (colocado imediatamente no contentor de resíduos), mesmo estando a usar máscara (não retire a máscara para espirrar!).
- Lave ou higienize as mãos.
- Evite tocar com as mãos na cara, olhos, nariz e boca.



DISTANCIAMENTO FÍSICO

- Não deve ter contactos físicos tais como apertos de mão, beijos e abraços.
- Garanta a distância física de, pelo menos, dois metros em espaços fechados e um metro em espaços abertos.
- Evite sentar-se frente a frente ou lado a lado, adotando preferencialmente, as posições na diagonal ou de costas, em relação aos seus colegas.
- Nas situações em que, pela natureza das funções desempenhadas, não seja possível garantir o distanciamento de dois metros, deve utilizar obrigatoriamente a máscara de proteção e se a proximidade for grande, deve associar à utilização da máscara a viseira de proteção.

- Sempre que possível, os locais de trabalho devem ser ventilados diariamente, preferencialmente, no início da manhã, à hora de almoço e à tarde, abrindo as janelas durante um período mínimo de cinco minutos.
- Deve restringir ao máximo as reuniões presenciais, privilegiando os meios disponíveis, tais como: telefone, e-mail, videoconferência, aplicativos de mensagem, entre outros.
- Caso tenha de o fazer, siga estas recomendações:
 - reduza ao essencial o número de pessoas na sala;
 - mantenha a distância entre as cadeiras e higienize as mãos antes e depois das reuniões;
 - utilize máscara de proteção;
 - mantenha a porta aberta.
- Se estiver no local de trabalho e identificar algum sintoma, avise o seu dirigente, dirigindo-se, com o devido distanciamento e respeitando as medidas de higiene, para a sala de isolamento existente no seu local de trabalho e ligue para a linha **SNS 24 (800 24 24 24)**.



UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS COMUNS

- Utilize máscara de proteção nos espaços comuns das instalações.
- Na utilização de espaços comuns (corredores de circulação, halls de entrada, zonas de pausa/copas, ...), sempre que possível, mantenha a distância de, pelos menos, dois metros e tenha em atenção as marcações no pavimento.
- Use, preferencialmente, as escadas internas em vez do elevador.
- Se tiver que utilizar o elevador não se esqueça que o limite de ocupação é de 50% não podendo exceder as quatro pessoas.
- Utilize o lenço descartável para tocar nos botões e/ou abrir a porta.
- Evite tocar em corrimãos e outras superfícies de acesso comum.
- Privilegie as refeições em takeaway ou traga a marmita de casa, quando usar a copa ou refeitórios (veja algumas sugestões em anexo) e não partilhe utensílios que possam ser individualizados.



- Nos refeitórios e copas, respeite o distanciamento de dois metros e não se sente frente a frente ou lado a lado, adotando, preferencialmente, as posições na diagonal ou de costas, em relação aos restantes ocupantes do espaço. Não retire/mude as cadeiras/assentos do lugar.
- Nas instalações sanitárias, antes de descarregar o autoclismo, feche sempre a tampa da sanita e utilize lenços descartáveis para abrir/fechar porta, torneira, etc.
- Não utilize secador de mãos, seque as mãos com papel.
- Sempre que aplicável (quando existam) deve sempre respeitar os circuitos internos definidos nos edifícios municipais (de saída/entrada).

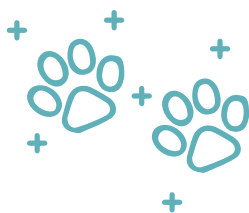


HIGIENIZAÇÃO DO LOCAL DE TRABALHO

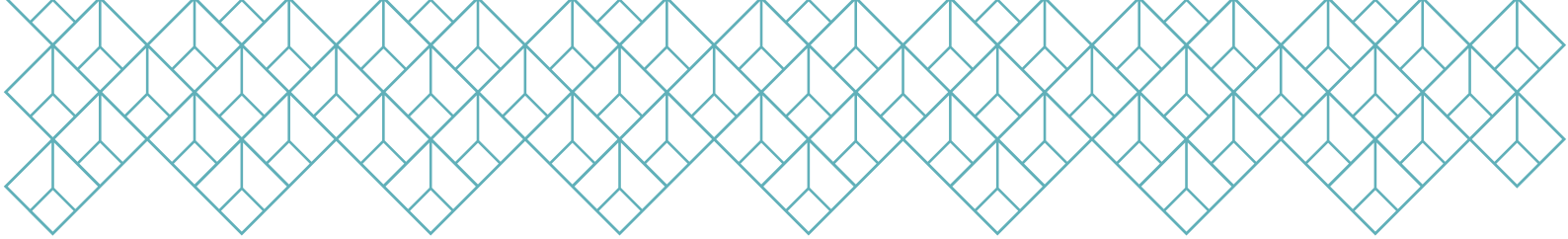
- Desinfete e limpe todas as superfícies de trabalho e respetivos equipamentos de trabalho (secretária de trabalho; teclado; rato; monitor; telefone fixo; agrafador; entre outros).
- Não partilhe ferramentas de trabalho individuais (canetas, lápis, telemóveis, telefone fixo).
- Ao utilizar máquinas ou equipamentos partilhados por outros utilizadores, desinfete-os antes e depois do seu uso.
- Arrume os objetos e os utensílios que menos usa nas gavetas e nos armários.
- Reduza o papel e a circulação de documentos ao essencial.
- Quando abandonar o seu posto de trabalho não deixe documentos e objetos em cima da secretária de forma a facilitar a limpeza, apenas pode ficar o equipamento informático e/ou telefone fixo.
- Nos casos em que não exista possibilidade de ventilação natural, a utilização de ar condicionado implica uso obrigatório de máscara sempre que haja mais que um ocupante no espaço de trabalho.



5 Regresso a casa



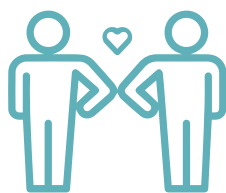
- Limpe as maçanetas das portas e o painel do elevador e outras superfícies que tenha tocado.
- Defina uma área de segurança à entrada de casa: descalce os sapatos e desinfete as solas ou coloque-os à entrada de casa, coloque a carteira, as chaves e outros objetos dentro de uma caixa, à parte.
- Limpe o telemóvel com toalhitas humedecidas com detergente ou com solução alcoólica.
- Higienize as mãos.
- Retire a roupa e coloque num saco ou a lavar.
- Tome banho ou, caso não seja possível, procure lavar todas as zonas expostas.
- Se tiver um animal de estimação e o levar à rua, quando chegar a casa faça a sua higiene, fazendo uso de uma toalhita para limpar o animal (reforçando a limpeza do focinho e patas).



**NÃO SE ESQUEÇA DAS 7 PRINCIPAIS MEDIDAS
A ADOTAR PARA UMA ADEQUADA PREVENÇÃO DA COVID-19:**

- + **1** Higiene adequada das mãos;
- + **2** Etiqueta respiratória;
- + **3** Distanciamento físico;
- + **4** Adequada higienização e desinfecção das instalações e superfícies;
- + **5** Auto monitorização de sintomas;
- + **6** Utilização de proteção individual (máscaras);
- + **7** (In)Formação a todos os trabalhadores.

Se cada um fizer a sua parte estará a contribuir para a redução da disseminação do vírus. Um comportamento adequado fará certamente a diferença como indivíduo e no grupo de trabalho.



**Cuide de si, dos seus colegas e da sua família!
Contamos consigo.**



Anexo
MARMITAS SAUDÁVEIS



Em tempos de pandemia por COVID-19, em que o distanciamento físico e o confinamento nos foram impostos, muitas adaptações foram necessárias. A alimentação que fizemos neste período também se viu forçada a adaptações, nomeadamente pela necessidade de comprar alimentos em maior quantidade e que fossem de longa duração (privilegiando os congelados, os embalados, os enlatados e os produtos secos), por forma a diminuir as deslocações ao supermercado.

O consumo de fruta e de vegetais (frescos ou congelados), assim como o de peixe, foram preteridos por muitas pessoas, em relação a outros alimentos embalados. Da mesma forma, passar mais tempo em casa (ou estar em casa em exclusivo!) pode levar muitas pessoas à ingestão excessiva de comida. Foram, e continuam a ser, dias de alguma incerteza e ansiedade, o que pode contribuir para este comportamento.

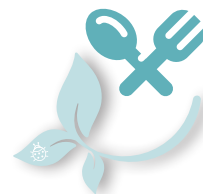
Felizmente, a vida continua! Estamos a começar a voltar à normalidade, com o regresso progressivo ao trabalho fora de casa. Neste período continua a ser muito importante os cuidados a ter no dia a dia e temos de nos adaptar.

É hora de voltar a prestar mais atenção à alimentação e aproveitar o facto de que, nesta altura do ano, com o calor que se faz sentir, tudo nos encaminha para produtos frescos e saudáveis. Dê espaço à fruta da época (2-3 porções por dia), às saladas frescas e coloridas sempre presentes nas duas refeições principais, às carnes brancas, ao peixe e aos ovos confecionados de forma simples, às leguminosas e cereais poucos refinados, à água (simples ou aromatizada), entre tantos outros cuidados.

A deslocação ao trabalho significa para muitos o regresso às famosas marmitas! E, na verdade, elas nunca fizeram tanto sentido como a partir daqui: tem a possibilidade de escolher o que come, poupa, e evita frequentar restaurantes (que terão regras logísticas bastante apertadas) com todos os riscos associados.

Por isso, deixamos-lhe um plano semanal para as suas marmitas, para que sejam mais saudáveis e práticas e, ainda, para que dispensem ser aquecidas no micro-ondas, equipamento normalmente partilhado por várias pessoas.

MARMITAS SAUDÁVEIS PARA A SUA SEMANA DE TRABALHO:



SALADA DE PEIXE

Batata cozida
Cenoura cozida
Ovo cozido
Pescada cozida
Salsa ou coentros
Sobremesa: morangos



TORTILHA DE BATATAS COM CEBOLA ACOMPANHADA DE SALADA

Ovos (2 a 3 por pessoa)
Batatas
Azeite
Sal qb
Ervas aromáticas a gosto
Cebola
Sobremesa: nêspas



SALADA RUSSA DE FRANGO

Frango cozido e desfiado
Cenoura
Batatas
Ervilhas
Feijão verde
Ovos cozidos
Salsa picada
Maionese q.b. ou azeite
Sal e pimenta q.b.
Sobremesa: laranja



SALADA DE POLVO

Alface, rúcula ou agrião e tomate
Polvo cozido em cubos
Croutons
Orégãos secos qb
Queijo parmesão em lascas
Azeite, vinagre e sal qb
Sobremesa: banana



FUSILLI COM SALMÃO E TOMATES CEREJA

Fusilli cozido
Filete de salmão sem pele
e aos cubos salteado
Tomates-cereja, cortados ao meio
Cebola, grosseiramente picada
Azeite Extra Virgem
Sal e Pimenta q.b.
Sobremesa: cerejas

Na semana seguinte pode trocar o ingrediente proteico (frango, salmão, pescada...) das receitas por outro do mesmo grupo.