

Saúde e segurança nos locais de trabalho

Medidas de prevenção da
COVID-19 nas empresas

APICCAPS

Associação Portuguesa dos Industriais de Calçado,
Componentes e Artigos de Pele e seus Sucedâneos



centro tecnológico
do calçado de portugal

Conteúdo

- 1 ● Antes da deslocação ao trabalho presencial
- 2 ● Viagens e trabalho prestado em veículos
- 3 ● Segurança e saúde no local de trabalho
- 4 ● Pessoas externas e receção de materiais
- 5 ● Limpeza e desinfeção dos espaços
- 6 ● (In)Formação
- 7 ● Comportamento extralaboral
- 8 ● Referências

Introdução

A pandemia da COVID-19 impõe alterações na organização e gestão do trabalho. A existência de medidas preventivas nos locais de trabalho permite salvar vidas, assegurar o emprego e a produção nacional, e o funcionamento das cadeias de abastecimento de bens e serviços. É por isso fundamental que as empresas do Cluster do Calçado (re)avaliem os riscos e adotem as necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 causador da doença COVID-19.

O presente documento tem por objetivo identificar as principais medidas de prevenção da COVID-19 que o empregador deve assegurar nos locais de trabalho, visando contribuir para o funcionamento das

empresas, evitando a doença e as perdas económicas e de produção. A Direção Geral da Saúde considera que uma adequada prevenção da COVID-19 nas empresas deve contemplar todas as medidas de prevenção seguidamente indicadas: ⁽¹⁾

- 1.Higiene das mãos;
- 2.Etiqueta respiratória;
- 3.Distanciamento social;
- 4.Higienização e desinfeção de superfícies;
- 5.Auto monitorização de sintomas;
- 6.Proteção individual (EPI);
- 7.(In)formação.

(1) SAÚDE E TRABALHO: Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas. Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Abril, 2020.
<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/saude-e-trabalho-medidas-de-prevencao-da-covid-19-pdf.aspx>

1.Higienização das mãos

A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antisséptica de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus da superfície da pele. A higienização das mãos deve ser completa e frequente ao longo do dia e sempre que se justifique.

- Informe TODOS os trabalhadores dos procedimentos de higienização e dos momentos em que é indispensável higienizar as mãos;
- Assegure que os trabalhadores têm locais adequados para a lavagem das mãos com sabão e papel;
- Coloque dispensadores com sabão em locais estratégicos (entradas, casas de banho, refeitórios, entre outros);
- Institua pausas de trabalho para a higienização;
- Promova a higienização das mãos junto de pessoas externas à empresa;
- Afixe posters informativos em locais estratégicos e realize ações de sensibilização.

2.Etiqueta respiratória

O novo coronavírus pode transmitir-se a um trabalhador através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra e por contacto das mãos de um trabalhador com secreções respiratórias infecciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. portas, corrimões, mesas, ferramentas, máquinas e equipamentos) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos). Por isso não se deve tossir ou espirrar para as mãos nem para o ar. Se o trabalhador tossir ou espirrar deve usar a seguinte etiqueta respiratória: fazê-lo para a prega do cotovelo, com o antebraço fletido, ou usar lenço de papel (que deve ser imediatamente colocado no contentor de resíduos).

- Incentive TODOS os trabalhadores a adotarem estes procedimentos;
- Disponibilize lenços de papel nos locais de trabalho em embalagens fechadas;
- Estabeleça a utilização de máscaras comunitárias;
- Realize ações de sensibilização.

3. Distanciamento social

O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do novo coronavírus. Um trabalhador deve estar afastado de outro trabalhador/ cliente/fornecedor/público, pelo menos 1 metro, devendo ser de pelo menos 2 metros em ambientes fechados. Quando não é possível o cumprimento das distâncias de segurança, devem ser adotadas outras medidas, como sejam colocação de barreiras físicas ou (re) organização do trabalho:

- Adote o regime de teletrabalho, se possível;
- Reorganize os locais de trabalho para assegurar o distanciamento;
- Constitua equipas pequenas e organize horários e pausas de trabalho desfasados;
- Utilize sinalização (p. ex., marcação no pavimento) que alerte para as distâncias de segurança;
- (Re)estabeleça regras de utilização de espaços comuns (salas de reuniões, refeitórios, salas de convívio, etc.);
- Promova as reuniões e trabalhos de grupo não presenciais;
- Proteja os trabalhadores através da redução da ocupação/lotação máxima dos espaços, utilização de barreiras físicas, ventilação reforçada incluindo pelas janelas, restrição e controlo do acesso de pessoas externas e disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a todos. O capítulo 4 completa esta informação.

4. Higienização e desinfeção de superfícies

A limpeza das superfícies com água quente e sabão promove a remoção da matéria (resíduos, gorduras e outros) que favorece a sobrevivência e o crescimento dos micróbios. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os micróbios. É por isso muito importante complementar a higienização das superfícies com a desinfeção das mesmas e reforçar o plano de limpeza das empresas. O Capítulo 5 apresenta informação detalhada sobre como limpar e desinfetar as instalações da empresa. Nesta fase, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:

- Bata impermeável ou avental impermeável por cima da farda ou roupa de trabalho;
- Uma máscara comunitária bem ajustada à face, luvas de borracha de uso único resistentes aos desinfetantes e calçado apropriado para as limpezas;
- Utilizar uma farda ou roupa limpa todos os dias. No final, retirar a roupa e colocá-la dentro de um saco plástico, fechar e desinfetar o saco e as mãos. A farda/roupa deve ser lavada, preferencialmente, em máquina de lavar a 60°C.

5.Auto monitorização de sintomas

A temperatura igual ou acima de 38,0 °C (febre), a tosse persistente e a dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19.

A auto monitorização destes sintomas (pelo trabalhador) permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19. Sempre que se identifica um trabalhador com COVID-19, caberá à Autoridade de Saúde, em estreita articulação com o médico do trabalho da empresa, identificar os respetivos contactos e adotar medidas de descontaminação que evitem a transmissão da doença na empresa.

- Sensibilize TODOS os trabalhadores para, diariamente, medirem a temperatura antes de ir para o trabalho;
- Incentive os trabalhadores que tiverem sintomas da COVID-19 a ficarem no domicílio e a contactarem o SNS24 (808 24 24 24);
- Informe TODOS os trabalhadores que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse OU febre OU dificuldade respiratória, este é um Caso Suspeito de COVID-19, pelo que devem rapidamente informar a chefia, dirigir-se para a “área de isolamento” da empresa e contactar o SNS24 (808 24 24 24);
- Confirme com ensaios práticos que TODOS os trabalhadores sabem agir numa situação de Caso Suspeito;
- Alerta os trabalhadores que os medicamentos que tomam podem mascarar sintomas;
- Afixe posters informativos e implemente processos de informação e sensibilização.

6.Proteção individual (EPI)

A colocação, utilização e remoção adequadas do equipamento de proteção individual (EPI) necessário, contribui para evitar a exposição dos trabalhadores ao vírus e à infeção.

No Cluster do Calçado, no contexto da pandemia da COVID-19, em termos gerais, pode existir indicação para o uso de máscaras faciais sociais/comunitárias reutilizáveis e/ou viseiras e de luvas em borracha de uso único/descartáveis e calçado apropriado, sempre que aplicável.

- Compete aos Serviços de Saúde Ocupacional (SO) e/ou Segurança e Saúde no Trabalho (SST) da empresa (re)avaliar a proteção dos trabalhadores e definir os EPI necessários para cada trabalhador em função das tarefas que executa, do risco de exposição e de características individuais.
- A empresa deve adquirir e fornecer todos os EPI necessários;
- Registrar os EPI fornecidos;
- (In)formar, sensibilizar, fazer exercícios práticos e assegurar que os trabalhadores cumprem as recomendações quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção correta dos respetivos EPI.

Desde o início da pandemia o CTCP tem respondido às necessidades das empresas oferecendo novos serviços de: Segurança no Trabalho; Apoio ao Desenvolvimento de Novos Produtos; e Realização de Testes em calçado, luvas, máscaras e viseiras. Nestas áreas, o CTCP está a trabalhar com diversas entidades nacionais e internacionais. O CTCP está apto a disponibilizar às empresas os ensaios necessários para a avaliação de calçado e luvas, a qualificação de máscaras de uso comunitário Nível 2 e Nível 3, em conformidade com as Especificações Técnicas Nacionais ⁽²⁾ e a ficha técnica de viseiras. Adicionalmente, fornece gratuitamente fichas técnicas, apoio técnico na elaboração do dossier técnico do produto e (in)formações.

7.(In)formação.

Uma informação clara e bem organizada é fundamental para comunicar medidas e soluções aos trabalhadores, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando o medo desnecessário. O Capítulo 6 apresenta informação detalhada.

(2) Máscaras destinadas à utilização no âmbito da COVID-19 – Especificações Técnicas (Cf. Informação n.º 009/2020, de 13/04/2020, da Direção-Geral da Saúde, relativa a «COVID-19: FASE DE MITIGAÇÃO – Uso de Máscaras na Comunidade»).
-Geral da Saúde. Abril, 2020.
<https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/saude-e-trabalho-medidas-de-prevencao-da-covid-19-pdf.aspx>

1

Antes da deslocação ao trabalho presencial

Se existirem sintomas como temperatura igual ou maior a 38,0°C (febre), tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual), ou dificuldade respiratória não sair de casa, avisar os recursos humanos da empresa e ligar para o SNS 808 24 24 24. Ir atualizando as informações à empresa ou pedir para alguém o fazer.

Se manteve ou mantém contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID-19, não deve regressar ao seu local de trabalho sem antes contactar a linha SNS 24 (808 24 24 24) para obter as orientações adequadas à sua situação concreta.

Entre os grupos sujeitos a um dever especial de proteção estão os maiores de 70 anos, os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica que, de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, devam ser considerados de risco, designadamente os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica e os doentes oncológicos.

Se pertencer ao grupo de pessoas sujeitas a um dever especial de proteção deve, preferencialmente, realizar as suas tarefas remotamente (teletrabalho).

2

Viagens e trabalho prestado em veículos

Viagens de trabalho, trabalho prestado em veículos e deslocação casa - trabalho - casa

Recomenda-se evitar as viagens de trabalho não essenciais. Para as viagens essenciais para o desempenho da atividade, sempre que possível, a lotação dos veículos deve ser reduzida.

O uso de máscaras sociais ou comunitárias, desde que adequadas aos fins a que se destinam, pode ser ponderado, nas deslocações de e para o trabalho.

Deslocação dos trabalhadores no autocarro da empresa

- Máximo 2/3 ocupação;
- Ter já a máscara colocada antes de entrar no autocarro;
- Na entrada do autocarro existir álcool gel para cada ocupante desinfetar as mãos à entrada;
- Cumprir a etiqueta respiratória;
- O motorista deve usar máscara e ter o seu próprio álcool gel;
- Os veículos das empresas devem estar equipados com produtos de higiene e desinfeção das mãos toalhetes de papel, sacos de lixo e instruções de utilização;
- Garantir a desinfeção e limpeza do autocarro depois de cada deslocação (desinfetar portas, vidros, cadeiras, volante, alavanca das mudanças, puxadores, etc).

Deslocação dos trabalhadores casa - trabalho - casa no autocarro público

- Máximo 2/3 ocupação;
- Deve ser observado o distanciamento possível;
- Entrar com a máscara já colocada;
- Levar consigo o álcool gel para desinfetar as mãos quando se senta e depois de sair.

Trabalho prestado em veículos

Os comerciais ou outros trabalhadores com deslocação para fornecedores ou clientes devem utilizar luvas descartáveis e máscara durante o serviço, bem como garantir que todas as proteções se mantêm corretamente colocadas e assim permanecem até ao fim do serviço. A distância de segurança com os fornecedores ou clientes deve ser respeitada mesmo com a máscara colocada. Adicionalmente, desinfetar com álcool gel as luvas que tocam nas superfícies e ficam sujas ou contaminadas. Se tiver de tirar as luvas, tem de seguir o procedimento de as remover em segurança. Se tiverem de pagar algo, devem fazê-lo prioritariamente por modo de pagamento contacteless. O toque nas teclas do terminal de multibanco deve ser evitado e, sempre que possível, feito com um lenço ou ponta de uma caneta (algumas canetas estão preparadas com uma ponta de borracha).

Nas deslocações mesmo essenciais, ir sozinho. Se for com mais uma pessoa, no máximo 2, ambos devem usar máscara durante a viagem. Os veículos devem ser equipados com produtos de higiene e desinfeção de mãos, toalhetes de papel, álcool, sacos de lixo e instruções de utilização. Em contacto com outras pessoas, devem usar máscara, viseira e luvas. Manter os vidros abertos simetricamente, se os abrir.

Os empilhadores devem também ser desinfetados antes de cada utilização – assento, volante, mudanças, travão, etc – manter um kit com papel e desinfetante e álcool gel no próprio empilhador. Deitar o papel da limpeza ao lixo e desinfetar as mãos logo de seguida.

3

Segurança e Saúde no local de Trabalho

- Deve ser avaliada a viabilidade da opção pelo teletrabalho, cuja adoção é recomendada, na totalidade ou parcial, sempre que possível. Nas atividades em que seja necessário o exercício de funções de forma presencial pode-se criar turnos de trabalho. Por exemplo: um vai de manhã outro de tarde, ou rotatividade semanal;
- Considerar a adoção do registo de assiduidade por “cartão de ponto”, em que cada trabalhador só pode tocar no seu cartão ou, em alternativa, usar registo biométrico ocular;
- Rever e Atualizar o Plano de Contingência (orientação DGS n.º 6/2020); divulgar por intranet, ou outro meio mais ajustado. A sala de isolamento para poder reagir a situações de sintomas COVID-19 que surjam na empresa, deve estar preparada e do conhecimento de todos;
- As máscaras devem ser usadas por todos. À chegada à empresa, o trabalhador deve ter a máscara colocada;

- Na entrada dos trabalhadores, deve existir álcool gel, lenços de papel, caixote de lixo com saco plástico, de preferência com tampa e acionamento por pedal;
- Os trabalhadores devem higienizar as mãos com álcool gel à entrada da fábrica;
- O controlo da temperatura pode ser feito pelo próprio trabalhador em casa. Caso a empresa opte por monitorizar a temperatura dos trabalhadores antes de entrarem, deve ser usado termómetro infravermelho para medição na testa. O trabalhador deve ficar imóvel, para que não haja variações na distância e o valor recolhido seja fiável. Não se deve tocar com o termómetro na testa. Se tal acontecer por lapso, deve-se desinfetar o termómetro antes da medição seguinte. Antes de retirar o termómetro da posição, ler o valor da temperatura. Faça o registo da temperatura associada a um número do trabalhador; se fizer o registo da temperatura associado ao nome da pessoa, tem de ter a expressa autorização dela. Caso haja medições de temperatura superiores à normal (acima ou igual a 38°C) o trabalhador é impedido de ir para local de trabalho;
- Os trabalhadores de forma faseada e respeitando o distanciamento de segurança, registam a sua chegada. Pode-se marcar no chão, com fitas distantes 2 metros para lembrar visualmente o distanciamento de segurança;
- Desfazar os horários o mais possível. Se o espaço não permitir que o distanciamento físico seja mantido, proceder à redistribuição de tarefas, teletrabalho, rotatividade, definição de diferentes horários para pausas e almoço;
- Analisar a possibilidade de mudança de disposição de máquinas ou postos de trabalho para respeitar o distanciamento físico de pelo menos 1 metro devendo esta distância ser de 2 metros em ambientes fechados. Quando não for possível, criar barreiras físicas como por exemplo, painéis de acrílico, biombos, telas;
- Devem ser privilegiadas as posições “lado a lado” ou de costas, em vez de “cara a cara”;
- Nas casas de banho devem existir sempre água potável. Se não for da rede pública, garantir que o controlo e a qualidade estão asseguradas. Garantir também a existência de doseador de sabão, toalhetes de papel para mãos, álcool gel do lado de fora da casa de banho. Nunca toalhas coletivas;
- Os trabalhadores devem higienizar/ lavar as mãos antes de entrar e depois de sair da casa de banho;
- O trabalhador deve lavar ou desinfetar as mãos antes e depois de usar o cacifo. A entrada nos balneários também deve ser faseada, mantendo a distância de

segurança de 2 metros. Guardam os pertences no cacifo, vestem a bata. Desinfetam as mãos novamente antes de ir para o seu posto com álcool gel disponível nos balneários;

- Caso sejam fornecidas máscaras comunitárias reutilizáveis, recomenda-se que sejam aprovadas e que cada colaborador tenha pelo menos 6 máscaras: usa uma de manhã, e outra lavada de tarde. Cada máscara deve ser usada, no máximo, por um período de 4 horas. Se durante esse período ficar húmida, deve ser substituída por uma lavada e bem seca. Se acidentalmente o trabalhador molhar a máscara, deve substituí-la de imediato. As máscaras só podem ser retiradas depois do trabalhador higienizar bem as mãos. As máscaras usadas devem ser colocadas dentro de um saco plástico, que deve ser fechado. De seguida, o trabalhador deve higienizar novamente as mãos, antes de colocar uma máscara lavada. As máscaras lavadas devem estar, obrigatoriamente, bem secas. As máscaras devem ser lavadas em casa, no mesmo dia que foram usadas, a 60°C ou 70°C e de preferência na máquina de lavar roupa, segundo as instruções do fornecedor;

- Todos os equipamentos de proteção distribuídos devem ser registados, datados e assinados pelo responsável de entrega e pelo trabalhador;

- A utilização de máscara deve ser uma medida de proteção para todos os ocupantes sem exceção. Pode ser complementada com viseira consoante a função do trabalho. Os encarregados e outros colaboradores, que têm de ter contactos frequentes próximos com diferentes colaboradores, devem usar máscara e viseira (para proteger os pontos de entrada para o organismo que são olhos, boca e nariz); usam apenas a máscara. Cada posto de trabalho deve ser analisado consoante a função e o risco;

- Nas empresas com lojas de venda ao público, o acesso deve ser restrito a um cliente de cada vez e deve ir sem acompanhante. Deve estar disponível desinfetante para as mãos e a pessoa a atender deve usar máscara e viseira. Desinfetar a mesa de atendimento e porta / puxador da loja depois de cada atendimento;

- Informe todos os trabalhadores quanto às principais etapas da lavagem das mãos, incentivando-os para uma correta, completa e regular lavagem;

- Os trabalhadores devem ser clarificados quanto aos momentos em que é indispensável higienizar as mãos (ex. antes e após remover a máscara; após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto; após o contacto com objetos partilhados, telemóveis, canetas, após assoar o nariz, antes e após comer; etc.);

- As pausas de trabalho para a higienização das mãos ao longo do período do trabalho são recomendadas;
- Os empregadores devem também assegurar que os trabalhadores estão devidamente informados e formados sobre a correta utilização dos EPI em função da avaliação dos riscos profissionais de cada atividade específica;
- É particularmente importante garantir que nenhum EPI é partilhado e, no caso dos equipamentos reutilizáveis, que sejam guardados e separados do vestuário do dia-a-dia;
- Depois de utilizados, os EPI descartáveis devem ser colocados dentro de um saco plástico, que depois de fechado é colocado num caixote de lixo comum, munido de saco plástico, preferencialmente com tampa e acionamento por pedal, não devendo ser colocados nos ecopontos;
- Se a utilização das máscaras, luvas, viseiras ocorreu em situações de contacto com caso confirmado de COVID-19, todos os EPI descartáveis devem ser colocados em pelo menos, dois sacos de plástico próprios, bem fechados e colocados no lixo comum. Os restantes EPI, vestuário e instalações devem ser desinfetados de acordo com as instruções do SNS;
- A lavagem regular da roupa de trabalho deve ser garantida. O trabalhador deve ser informado das regras de lavagem do seu vestuário de trabalho em casa. O trabalhador deve levar roupa ligeira e usar poucos ou nenhuns acessórios (brincos, pulseiras, colares, etc) porque são mais um objeto de contaminação;
- É importante que os espaços interiores sejam muito bem ventilados, com ar novo para diminuir as concentrações do vírus na atmosfera – abrir janelas, luz direta do sol são boas medidas (o ambiente favorável à contaminação são ambientes, com humidades baixas e pouca luz natural);
- A utilização do ar comprimido para «limpar» o pó da bata e do posto é proibida;
- Reorganize os locais de trabalho, assim como os fluxos (entrada e saída) ou subida e descida das escadas;
- Constitua equipas pequenas e organize horários e pausas de trabalho desfasados entre equipas, de forma a limitar a interação social;
- Institua procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores, quanto às formas de contacto a evitar entre os trabalhadores e fornecedores (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas, correio);

- (Re)estabeleça regras de utilização de espaços comuns (salas de reuniões, cantina, salas de convívio, etc.) e de infraestruturas (ex. elevadores), por exemplo: definição de horário de limpeza, definição de horários de almoço/ pausas e limitação de ocupantes em simultâneo), definição de grupos que utilizam estes espaços por turnos, com horários bem definidos;
- Na cantina marcar com fita, nas mesas e nos assentos os lugares permitidos (alternância lugar sim lugar não) mantendo distância de segurança e em posição cruzada com os da frente, para evitar posição frente a frente;
- Nas instalações sanitárias os lavatórios individuais que ficam ativos devem ser alternados para manter a distância de segurança caso estejam duas pessoas em simultâneo. Se for lavatório coletivo, manter também a utilização torneira sim / torneira não;
- Privilegie reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais;
- Mantenha portas de gabinetes abertas para evitar tocar nas maçanetas;
- Mantenha as portas de exterior fechadas, para evitar entrada indevida de estranhos, mas não trancadas por dentro;
- Redução da ocupação dos espaços de trabalho;
- Utilização de barreiras físicas (ex. painéis de acrílico) entre trabalhador e cliente/fornecedor.

4

Pessoas externas e recepção de materiais

Pessoas externas

Os clientes ou fornecedores ou prestadores de serviço devem ter a sua própria caneta, virem munidos com as suas próprias proteções (máscara, viseira, luvas) e manter a distância de segurança. Deve ser definida uma zona ou circuito para o seu atendimento, eliminando o cruzamento com outras pessoas da empresa.

As reuniões presenciais devem ser minimizadas. Realizar só as imprescindíveis.

A higienização das mãos deverá ser realizada pelas pessoas externas, à entrada da empresa, antes de se iniciar o seu atendimento, reunião, visita, vistoria ou outra situação similar.

A presença de pessoas externas na área fabril ou armazéns não deverá ser permitida.

O hall de entrada da empresa, a zona de atendimento, as salas de reuniões, entre outros devem ser munidos de caixote do lixo com saco de plástico, de preferência com tampa e acionamento por pedal; álcool gel e caixas de lenços de papel.

Para impedir o acesso de pessoas não autorizadas, feche o portão de acesso à propriedade ou todas as portas de acesso à empresa.

Receção de materiais, encomendas e correio

A receção de materiais no armazém, encomendas e cartas por correio, deve ser feita apenas por pessoas nomeadas e num local de entrega específico. Só as pessoas definidas é que recebem as encomendas do correio, com máscara e luvas colocadas e mantendo distância de 2 metros.

Se possível, manter tudo o que é rececionado em “quarentena” pelo menos 24 horas e preferencialmente por 72 horas.

5

Limpeza e Desinfecção dos espaços

- Superfícies, incluindo de mobiliário (p. ex., balcões e mesas) e de revestimentos (p. ex., pavimento do chão), devem ser desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar. A lixívia deve ser diluída na porção: 4 litros de água para 5 colheres de sopa de lixívia;
- Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telemóveis, óculos, canetas, agrafador, furador, ...) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool;
- Instalações sanitárias devem ser desinfetadas pelo menos 3x por dia com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação;
- O chão deverá ser desinfetado no mínimo 2x ao dia. As superfícies de toque devem ser desinfetadas no mínimo 6x ao dia;
- Em caso de acidente de trabalho, as superfícies contaminadas com sangue devem ser desinfetadas com lixívia (uma parte de lixívia para 9 partes de água) e deixar atuar no mínimo 10 minutos. De seguida, enxaguar com água quente e deixar secar;

- Os bebedouros acionados por botão manual devem ser adaptados para acionamento por pedal uma vez que o botão de acionamento é uma fonte de contágio;
- O plano de higienização e desinfecção das instalações deve ser intensificado a todos os níveis para as várias zonas da empresa, sobretudo para aquelas em que existe maior risco de transmissão da infecção (casas de banho, cantina, bar, balneários);
- Desinfetar e higienizar antes e depois da utilização da cantina, as mesas e as cadeiras, puxadores, portas, armários e, se existirem, a bancada, micro-ondas e as torneiras também têm de ser desinfetadas;
- Remover todos os utensílios da cantina (talheres, pratos, copos);
- A desinfecção diária, ou entre cada utilização das superfícies, deve ser assegurada (reuniões presenciais por exemplo). Assegure a desinfecção periódica, ao longo do tempo de trabalho, de objetos ou superfícies que tenham um contacto frequente (ex. telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, mesas, cadeiras, micro-ondas, máquina de café, balcão do bar, etc.), mesmo que haja necessidade de interromper o trabalho para a sua realização;
- Os veículos da empresa devem ser desinfetados. Para tal cada veículo deve ter toalhetes de desinfecção e álcool gel para que cada ocupante desinfete as mãos e o volante, maçaneta, mudanças, rádio, travão, puxadores após a sua utilização;
- Adquirir os produtos e equipamentos necessários, de acordo com a revisão do plano de higienização e desinfecção da empresa/estabelecimento. Não utilize equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis e/ou de projecção de poeiras com partículas;
- Utilize produtos devidamente rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19;
- Forneça aos trabalhadores materiais desinfetantes (kit de papel e produto desinfetante) ou produtos para que eles próprios façam a desinfecção das superfícies do seu próprio posto (ex. mesa, ferramentas, etc.) sempre que necessário;

- Monitorize frequentemente e mantenha um registo da higienização e desinfeção das várias áreas da empresa;
- Recomenda-se que a limpeza dos gabinetes seja feita pelos próprios ocupantes para evitar que o pessoal de serviço se desloque gabinete a gabinete e possa ser um risco de transmissão. Se for uma empresa externa, deve ser assegurado que os trabalhadores que procedem às atividades de higienização e desinfeção têm instituídas, nos seus procedimentos, as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19 (ex. panos específicos para cada área de risco/ tipo de superfície);
- Os recipientes dos resíduos dos postos de trabalho e de toda a empresa devem ter saco plástico, para que quando estejam cheios, sejam rapidamente fechados e substituídos sem não tocar nos resíduos;
- Aumentar o número de recipientes de lixo preferencialmente com tampa e pedal, espalhados pela empresa em locais estratégicos;
- As máquinas de alimentos automáticas devem ser suspensas por obrigar a mexer em dinheiro e a tocar em botões de utilização coletiva. Se tal não for possível, desinfetar muito frequentemente o vidro e o écran dos botões de seleção e carregar nos botões com um lenço de papel ou uma caneta com borracha na ponta. Lavar ou desinfetar sempre as mãos de seguida.

Para maior detalhe de limpeza e desinfeção consultar a Orientação 014/2020 da DGS.

6

(In)Formação

- Comunique a TODOS os trabalhadores as medidas de prevenção que a empresa está a implementar/implementou no âmbito da COVID- 19. Deverão ser transmitidas as principais medidas coletivas, de âmbito organizacional e de funcionamento da empresa/ estabelecimento, assim como as medidas individuais (ex. EPI);
- Criar um placard bem organizado, reforçando a informação sobre lavar mãos, desinfetar mãos, como colocar máscaras, como retirar máscara, como colocar luvas, como tirar luvas, viseira, etiqueta respiratória e distanciamento físico, conduta social;
- Afixar e/ou distribuir folhetos, posters , divulgações, manuais com todas as informações relacionadas com a COVID-19;
- Se tiver um altifalante na empresa, aproveite este recurso para várias vezes ao dia, transmitir frases curtas de recomendações-lembretes, por exemplo «Se tossir ou espirrar faça-o sempre para a dobra interior do braço, com a boca e nariz bem encostados e desinfete as mãos» ou «Se limpar o nariz, use um lenço, deite-o ao lixo e desinfete as mãos logo de seguida antes de tocar em algo»;

- A presença generalizada do telemóvel na vida das pessoas pode tornar possível criar um grupo Whatsapp, grupo no Facebook ou outra plataforma eletrónica, para divulgar e vincar bem as regras básicas de distanciamento físico, lavagem e higienização das mãos, etiqueta respiratória, higiene pessoal, condutas sociais corretas, desmascarar fake news (poligrafo. sapo.pt pode ser uma boa fonte). Use sempre fontes credíveis e seguras de informação. Quem não tiver telemóvel ou internet, mantém-se a fonte de informação por folhetos e/ou verbal. O objetivo é difundir informação de saúde e segurança no trabalho (SST) e partilhar instrumentos de apoio no âmbito da COVID-19;

- Esclareça as dúvidas e preocupações dos trabalhadores no âmbito da COVID-19, por meios de comunicação da empresa expeditos e céleres;

- Realize ações de (in)formação, sobretudo quanto aos seguintes aspetos:

a) COVID-19 enquanto fator de risco para a SST, sintomatologia e forma de transmissão;

b) Medidas de prevenção;

c) Procedimentos a adotar perante um Caso Suspeito de COVID-19 e com quem devem articular;

d) Materiais de apoio que podem ser consultados, nomeadamente os disponibilizados pela DGS.

- Consulte os órgãos oficiais nacionais, para evitar informações falsas e alarmistas sobre a COVID-19, que podem espalhar receios infundados e comportamentos de pânico. Tenha especial atenção à informação epidemiológica sobre a COVID-19 da zona geográfica da empresa (região) e respetivo risco comunicado pelas Autoridades de Saúde;

- Promova a realização de exercícios práticos sobre a correta colocação e remoção dos EPI pelos trabalhadores, visando a prevenção do risco de infeção pelo novo coronavírus, o SARS-CoV-2, e a efetiva proteção do trabalhador;

- Assegure que os trabalhadores cumprem as recomendações preconizadas e fornecidas quanto à colocação, utilização e remoção dos EPI, reforçando a informação transmitida sempre que necessário.

7

Comportamento extralaboral

- Os comportamentos extralaborais são de enorme importância para a prevenção da COVID-19. Todas as práticas de higiene, desinfecção de mãos, distanciamento social, etiqueta respiratória, proteção, não tocar na cara com mãos sujas, devem ser mantidas e continuadas fora da empresa;
- Todos os esforços dentro da empresa devem ser continuados fora dela, e cada um deve ser exemplar na continuidade da prática das regras básicas descritas, para sua própria proteção, para proteção da sua família e da sua empresa.

Como deixar o vírus à porta

Saiba quais os cuidados que deve ter depois de sair à rua para garantir que o vírus não contamina a sua casa

- 1**

Caso não desinfete os produtos do supermercado, lave abundantemente as mãos sempre que lhes tocar (os alimentos crus não precisam de ser desinfetados, lave-os como habitualmente, e os restantes devem ser cozinhados na temperatura adequada)
- 2**

Não toque em nada dentro de casa antes de lavar as mãos
- 3**

Se levou o seu animal de estimação a passear, desinfete-lhe as patas com uma solução alcoólica antes de entrar em casa
- 4**

Descalce os sapatos e deixe-os junto à porta
- 5**

Coloque a carteira, as chaves e outros objetos que tenha levado à rua dentro de uma caixa logo à entrada
- 6**

Dispa a roupa que usou e ponha-a num cesto à parte. De preferência, lave-a a mais de 60 graus
- 7**

Limpe o telemóvel e/ou os óculos com um pano humedecido num detergente ou em álcool de 70 graus
- 8**

Antes de os arrumar, desinfete os objetos que trouxer do exterior com lixívia
- 9**

Os sacos de pano devem ser lavados a mais de 60 graus e os de plástico reutilizáveis devem ser desinfetados. Se usar luvas ao longo do processo, deite-as no lixo a seguir e lave bem as mãos
- 10**

Tome um banho assim que chegar a casa. Se não for possível, lave bem as zonas do corpo que estiveram expostas

Fonte:
 Revista Visão
 23 de abril de 2020

8

Referências

Adaptar os locais de trabalho/
Proteger os trabalhadores, Manual
do ACT

Saúde e Trabalho, medidas de
prevenção da COVID-19 nas
empresas, DGS

Contactos úteis

APICCAPS

Associação Portuguesa dos Industriais de Calçado, Componentes, Artigos de Pele e seus Sucedâneos

Rua Alves Redol, 372 4050-042 Porto
T. +351 225 074 150
geral@apiccaps.pt

CENTRO TECNOLÓGICO DO CALÇADO DE PORTUGAL

www.ctcp.pt
Rua dos Fundões, Devesa-Velha,
3700-121 São João da Madeira
T. +351 256830950
geral@ctcp.pt

CONTACTOS TELEFÓNICOS ÚTEIS

+351 808 24 24 24
Linha SNS 24 para triagem de sintomas e esclarecimento de dúvidas sobre COVID-19.

+351 300 502 502
Linha Segurança Social para esclarecimentos sobre assistência à família, subsídio de doença e quarentena.

+351 217 929 755
Linha do Ministério dos Negócios Estrangeiros de emergência aos portugueses em viagem.

CONTACTOS DIGITAIS ÚTEIS

covid19.min-saude.pt
Plataforma da DGS para esclarecimentos sobre a COVID-19.

atendimento@SNS24.gov.pt
Canal SNS 24 para esclarecimentos de dúvidas. Não utilizar para diagnóstico médico.

covid19@mne.pt
Canal do Ministério dos Negócios Estrangeiros de emergência aos portugueses em viagem.

www.apiccaps.pt

Calçado Solidário
 **FOOTURE** Projeto co-financiado pela ANI
no âmbito INOV 4 COVID-19



Cofinanciado por:

