



COVID-19 - TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Em um cenário de pandemia, o cuidado com a saúde deve ser redobrado e, pensando em garantir a segurança dos colaboradores no cenário trazido pela Covid-19, a MRS adotou uma série de medidas. Neste documento, há uma série de diretrizes e orientações para preservação da saúde e da integridade física de todos os colaboradores, parceiros e comunidade.

▷ FORMAS DE CONTÁGIO

. Contato direto com a pessoa infectada, inalação de gotículas de saliva ou tosse da pessoa infectada, gotículas de saliva da pessoa infectada caem sobre objetos comuns e outras pessoas os tocam e levam, pelas mãos, até olhos, nariz ou boca.

▷ SAIBA IDENTIFICAR OS SINTOMAS

. Febre, tosse, congestão nasal, corrimento nasal, dor de garganta e dificuldade para respirar; dores musculares, cansaço ou fadiga, perda do olfato ou do paladar e diarreia.

Ao perceber qualquer destes sintomas, entre em contato com o Plantão Médico:

coronavirus@mrs.com.br

(32) 99811-5721 ou (32) 99808-1383.

Em caso de confirmação da necessidade de isolamento domiciliar, informar remotamente ao gestor imediato.

▷ TESTES

A decisão referente à testagem de colaboradores cabe à equipe médica. Somente os profissionais da área de Saúde podem indicar a necessidade da testagem e o melhor momento para fazê-la, respeitando as orientações do Ministério da Saúde para definição de contactantes.

▷ ORIENTAÇÕES GERAIS DE PROTEÇÃO

1. Não crie pânico;
2. Lave sempre as mãos com água e sabão, em intervalos de, no mínimo, duas horas;
3. Evite tocar o rosto, boca, nariz e olhos com as mãos;
4. Cubra a boca com a parte interna do cotovelo quando tossir ou espirrar;
5. Evite locais com aglomerações de pessoas;
6. Procure fontes confiáveis de informação, evitando ser influenciado por *fake news*;
7. Tenha o Ministério da Saúde como fonte oficial para recomendações técnicas e fique atento às informações repassadas pelos canais oficiais de comunicação da MRS.
8. Durante este período crítico, evite beijos, abraços e apertos de mão ao cumprimentar as pessoas.
9. Evite conversar desnecessariamente.
10. Em benefício da sua própria saúde, todos os cuidados que você toma dentro da MRS devem ser levados para a sua vida pessoal. Lembre-se sempre: cuidados aqui dentro e lá fora também!

▷ DIRETRIZES

1. Colaboradores com sintomas devem ligar para os canais de comunicação criados exclusivamente por conta da pandemia: coronavirus@mrs.com.br ou (32) 99811-5721 ou (32) 99808-1383. Em caso de confirmação da necessidade de isolamento domiciliar, informar remotamente ao gestor imediato;
2. Colaboradores devem evitar contato com pessoas infectadas, mas caso não seja possível evitar e o contato acontecer, informar o ocorrido através do e-mail ou telefones informados no item 1 destas diretrizes;
3. Os colaboradores que estiverem no grupo de risco, idosos ou pessoas com baixa imunidade, por exemplo, devem entrar em contato pelos canais de comunicação informados no item 1 para as devidas orientações;

4. Colaboradores que chegaram de viagens internacionais, de caráter pessoal ou profissional, deverão informar ao gestor imediato e aguardar contato da área de Saúde para confirmação, ou não, de isolamento domiciliar. Caso não apresentem sintomas depois deste período devem se apresentar ao posto médico antes do retorno ao trabalho;

5. Participação em simpósios, congressos, feiras ou eventos similares estão suspensos por período indeterminado;

6. Cursos e treinamentos presenciais estão suspensos por período indeterminado;

7. As reuniões necessárias neste período deverão ser preferencialmente realizadas de forma remota, com o objetivo de evitar um contato mais próximo entre as pessoas. Caso a reunião presencial seja inevitável, deve-se manter o distanciamento, uso de máscaras e ambiente com ventilação natural (portas e janelas abertas);

8. Nas áreas de operação e manutenção, deverão ser priorizados encontros e reuniões em ambientes abertos e adequados sob o ponto de vista de segurança;

9. No ambiente de trabalho, o uso de máscara é obrigatório;

10. Colaboradores que atuam na recepção de todas as unidades da empresa deverão usar álcool em gel 70%, frequentemente, para a higienização do mobiliário e das mãos. Demais colaboradores devem lavar as mãos com água e sabão de duas em duas horas; qualquer outro produto que for utilizado para realizar a higienização de pessoas, locais ou equipamentos deve ser autorizado pela equipe de saúde da MRS;

11. As viagens internacionais estão suspensas e suas exceções serão avaliadas pelo diretor/presidente da empresa;

12. É necessário higienizar materiais de uso compartilhado (ferramentas, equipamentos, telefones, postos de trabalho, etc);

13. Em caso de visitas a outras empresas, conhecer antecipadamente as medidas de enfrentamento à pandemia daquelas instituições para que sejam cumpridas. Caso essas medidas sejam menos restritivas que as definidas pela MRS, deve-se seguir as orientações internas ou a visita ser reavaliada;

14. Viagens nacionais:

- Não estão autorizados deslocamentos em transporte público;

- As viagens deverão ocorrer, preferencialmente, em veículos MRS (pool) com, no máximo, dois colaboradores: motorista e passageiro, que deve sentar-se no banco de trás, do lado oposto ao do motorista. Em veículos maiores, como vans ou ônibus,

o distanciamento de um metro para frente e para o lado deve ser mantido, sendo o número de passageiros restrito a este distanciamento;

- Evite parar em restaurantes ou lanchonetes;
- Manter distanciamento de, no mínimo, 1 metro entre os colaboradores ao aguardar o ingresso no veículo e ao descer do mesmo;
- Todo colaborador em espera do veículo deve estar usando máscara;
- A higienização do veículo antes do uso é obrigatória;
- Se identificados sintomas respiratórios ou febre, o colaborador não está autorizado a ingressar no veículo;
- Os colaboradores deverão usar máscaras durante todo o deslocamento;
- Caso seja necessário realizar parada, o colaborador deve continuar usando a máscara;
- Os colaboradores devem levar consigo quantidade suficiente de máscaras para o período de deslocamento (lembrando que uma máscara satura, em média, a cada 3 horas de uso contínuo);
- Os deslocamentos deverão acontecer com os vidros abertos;
- Álcool gel 70% (ou outro produto sanitizante) deve estar disponível no veículo para higienização das mãos sempre que houver compartilhamento de objetos; não é permitido álcool líquido nos veículos;
- Conheça antecipadamente as medidas de enfrentamento à pandemia da Covid-19 adotadas pela empresa a ser visitada ou pelo hotel em que se hospedará;
- No hotel, hospede-se em quartos individuais e faça as refeições dentro do quarto, inclusive café da manhã; e
- Não use academias do hotel ou qualquer outra disponível na cidade; atividade física, como caminhada, deve ser realizada em local aberto e com a utilização de máscara (confirmar previamente as orientações de isolamento do município).

15. Nos refeitórios:

- Higienize as mãos antes de entrar no refeitório e ao sair;
- Mantenha distanciamento de 1 metro frontal e lateral de outra pessoa, seja na fila ou assentado;
- Não compartilhe pratos, copos ou talheres antes que os mesmos sejam higienizados;
- A permanência no ambiente deve ser restrita ao tempo de alimentação; e
- Nos refeitórios, respeite as demais regras previstas neste documento.

16. Nos banheiros:

- Entrada não permitida em caso de aglomeração de pessoas;
- Mantenha distanciamento de, pelo menos, 1 metro entre os usuários;
- Ao trocar de roupa, lembre-se que a máscara é a última que deve ser tirada;
- Não compartilhe toalhas ou outros objetos pessoais; e

- Higienize as mãos com água e sabão.

▷ INSTRUÇÕES PARA USO E HIGIENIZAÇÃO DAS MÁSCARAS

1. Nunca posicione a máscara na região do queixo ou até mesmo suspenda na região da testa para evitar contaminação da região interna;
2. Nunca compartilhe entre trabalhadores durante as atividades equipamentos de proteção (ex.: máscaras de proteção) ou qualquer outro EPI;
3. As máscaras de tecido devem ser substituídas, no mínimo, a cada três horas de uso ou quando estiverem úmidas;
4. Para manusear a máscara de proteção, lave as mãos com sabão, retire sua máscara evitando tocá-la pela parte da frente. Remova segurando as amarrações ou elásticos laterais;
5. As máscaras de tecido devem ser higienizadas pelo colaborador, em casa, devendo ficar de molho por 20 minutos em uma diluição de água, sabão e água sanitária (para cada 1 litro de água use 20 ml, ou uma colher de sopa, de água sanitária). Em seguida, enxague abundantemente com água corrente e as coloque para secar. Após secagem passe com ferro quente;
6. As máscaras de pano, assim que higienizadas, devem ser acondicionadas em sacos plásticos limpos para que o colaborador as carregue;
7. Nunca deixe máscaras de proteção expostas, fora do rosto, em ambientes para evitar contaminações;
8. Ao retirar a máscara de pano usada, a acondicione em saco plástico específico para as máscaras usadas (diferente do que contém as máscaras limpas). Higienize-a assim que chegar em casa;
9. No caso da máscara descartável, ao retirá-la, insira em um saco plástico, amarre-o bem, dando um nó forte, e descarte, preferencialmente, no lixo do banheiro; e
10. Após esse processo, higienize suas mãos com água e sabão ou álcool gel 70%.

▷ INSTRUÇÕES PARA HIGIENIZAÇÃO DE EPIs

Durante a jornada de trabalho, os EPIs, como óculos de proteção, protetor auricular, capacete, entre outros, que permitam higienização, somente poderão ser reutilizados após serem higienizados com produto sanitizante.

▷ ORIENTAÇÕES PARA PRESTADORES DE SERVIÇOS

1. Realização de termometria no Posto Médico ou outro ponto de aplicação mais próximo, antes do acesso às dependências MRS;
2. Preenchimento do Sumário de Saúde disponibilizado nas portarias;
3. Desenvolvimento de atividades em ambientes fechados serão permitidas apenas se houver garantia de distanciamento social;
4. Ambientes fechados devem permitir ventilação natural;
5. Todos os ambientes em que as tarefas forem executadas deverão permitir fácil acesso a água e sabão ou a álcool gel 70% para higienização das mãos; e
6. Os prestadores de serviços devem respeitar as demais regras gerais de conduta presentes neste documento.

▷ CONTATOS PARA DÚVIDAS RELACIONADAS AO TEMA

. e-mail: coronavirus@mrs.com.br

. Telefone (atendimento 24h por dia): (32) 99811-5721 / (32) 99808-1383.

MRS LOGÍSTICA