

PODE CONTAR COM NOSSOS CUIDADOS PARA VOLTAR EM SEGURANÇA

Um guia pensado para cuidar de você e de todos(as).



rumo

| brado

É HORA DE PREPARAR A NOSSA RETOMADA

Antes de mais nada, é importante lembrar que o coronavírus permanece em circulação.

Por isso, continuamos com todos os cuidados, preparando nossas unidades para recebê-lo(a) em segurança – valor que é inegociável para nós.

Nas próximas páginas, vamos conferir as orientações para seguir os protocolos corretamente. E, se tiver alguma dúvida, não deixe de falar com seu/sua líder.



1 RETORNO DAS EQUIPES

Para que essa etapa seja realizada da maneira mais segura e organizada possível, todas as medidas adotadas têm o endosso da nossa área médica e estão alinhadas às melhores práticas indicadas pelas autoridades de segurança e saúde e por uma consultoria que é referência no mercado.

Confira as principais medidas adotadas:

- Higienização dos espaços, desde a entrada ao prédio até seu posto de trabalho, por meio do apoio das equipes de limpeza e infraestrutura, além da disponibilização de kits para que você também faça sua parte.
- Banheiros e ambientes comuns (copa e vivência, por exemplo) com limitação de quantidade de pessoas, além de adequações para evitar aglomerações, proporcionando mais conforto e segurança a todos(as).
- No retorno, você será convocado(a) para realizar o teste rápido da Covid-19 (IgG/IgM), como forma de garantir a sua saúde, a de colegas de trabalho e a das pessoas com quem você convive. Qualquer dúvida, procure as equipes do ambulatório.

A saúde e a segurança de cada um(a) são prioridades de todos(as). Devemos zelar pelo coletivo.

2 A CAMINHO DO TRABALHO



Preparação

- Programe a rotina da casa e da família, principalmente se tiver filhos(as).
- Atenção ao meio de transporte que você usa, para entender quais cuidados deve tomar.
- Não se esqueça de analisar, junto a seu/sua líder, qual será sua data de retorno.
- Se tiver dúvidas após ler esta cartilha, procure seu/sua líder para solucioná-las.

Vale lembrar que você não deve retornar ao trabalho se:

- você ou alguém da sua casa estiver com sintomas de gripe;
- nos últimos 15 dias, você teve contato com alguém que testou positivo para a Covid-19.

Nesse caso, comunique a seu/sua líder e à área médica, pela nossa Central de Atendimento Médico Covid: (41) 2141-7171. Você pode ligar de qualquer telefone (fixo ou celular), de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

Saindo de casa

- Vista a máscara de proteção, devidamente limpa e em boas condições de uso.
- Se possível, leve um frasco de álcool em gel com você.

Durante o trajeto

- Se for com automóvel próprio, reforce a higienização de volante, janelas, câmbio, portas e partes em que usualmente tocamos. Mantenha, sempre que possível, as janelas abertas para a circulação de ar e lembre-se de utilizar a máscara durante todo o trajeto.
- Ao se deparar com pessoas no caminho, mantenha a distância mínima recomendada, de 2 m.
- Caso haja necessidade de tocar em objetos durante o percurso, higienize suas mãos logo em seguida. Tome cuidado para não levar as mãos ao rosto antes disso.

3

CHEGADA AO TRABALHO

Você precisará seguir alguns procedimentos:

- Nas áreas comuns, como a recepção, quando for caminhar ou formar filas, mantenha a distância recomendada de 2 m dos colegas à sua frente e atrás de você, para evitar aglomerações.
- Utilize o crachá para realizar a marcação do ponto.
- Respeite sempre as demarcações e instruções do prédio.
- Use sempre a máscara.

Lembre-se: ao chegar, será necessário realizar o teste rápido para a Covid-19.

4 DURANTE O TRABALHO



Além de seguir as recomendações abaixo, fique atento(a) às comunicações distribuídas nos ambientes, acompanhando as dicas e os lembretes que vamos reforçar nos nossos canais internos.

Uso de máscara no trabalho

O uso de máscara é obrigatório a todos(as) que estejam na empresa e, por isso, você receberá um kit com seis peças.

Veja como utilizá-la corretamente, para proteger você e as outras pessoas:

- Ela deve **cobrir o nariz e a boca**, inclusive ao falar. Se precisar manuseá-la, pegue-a pelos elásticos. **O lugar da máscara é no seu rosto**, protegendo você e seus colegas! Não a deixe sobre qualquer superfície, evite a contaminação.
- Utilize a máscara durante todo o período de trabalho, lembrando de trocá-la a cada três horas (ambientes fechados) ou a cada duas horas (ambientes externos).

- Para a troca, guarde a máscara usada em um saco plástico, disponibilizado junto ao kit que vamos distribuir, e realize a higienização das peças depois.
- Caso sua máscara fique molhada ou úmida por tosse, espirros, transpiração ou fala, troque-a imediatamente para garantir sua eficácia.
- Se quiser descartar a máscara, procure as lixeiras exclusivas para esse fim, que estarão estrategicamente posicionadas nos ambientes.

Higienização

- Utilize os recursos de higiene disponibilizados em todos os ambientes da empresa e, se sentir falta de algo, avise à área responsável.
- Sempre higienize as mãos com água e sabão ou álcool em gel nos momentos de pausa, refeição e após usar o banheiro.

5

NOS BANHEIROS

- Evite entrar no local se houver muitas pessoas – o limite permitido estará determinado na porta de cada banheiro.
- Evite usar o local para conversar e mantenha o distanciamento de 2 m dos(as) colegas de trabalho.
- A limpeza dos banheiros acontece com frequência. De qualquer maneira, fique à vontade para higienizar assentos com álcool em gel ou utilizar os protetores disponibilizados.

6 NA HORA DO ALMOÇO OU NA PAUSA PARA O CAFÉ



Na rua

- Se for sair, tenha em mãos os itens de proteção e mantenha o distanciamento de segurança.
- Certifique-se, com o profissional do local onde vai comer, da higienização de mesas, cadeiras, talheres etc.
- Não realize sua alimentação em locais que deixem a comida exposta.

No trabalho

- Caso receba sua alimentação por delivery, lembre-se de descartar as embalagens, higienizar o espaço e lavar bem as mãos.
- Teremos micro-ondas para esquentar comida, caso opte por trazê-la de casa.
- Se for fazer a sua refeição na copa ou realizar uma pausa para um café, respeite a orientação e a sinalização dos locais para sua proteção.
- Não demore para fazer a sua refeição: respeite o(a) próximo(a) colega que precisa usar o ambiente.
- Não compartilhe alimentos ou talheres e, após a refeição, higienize todos os itens com os quais você teve contato no meio do processo.

7 FIM DO EXPEDIENTE

Antes de sair

Higienize todos os seus objetos e acessórios pessoais e, também, suas mãos.

No trajeto de volta

Siga as mesmas orientações praticadas durante a ida ao trabalho.

Chegando em casa

Faça a higienização das máscaras utilizadas, colocando as peças de molho em um recipiente com água e sabão de 20 a 30 minutos. Esfregue, enxágue e coloque-as para secar. Se possível, finalize passando ferro quente nas peças e as guarde em sacos plásticos individuais.



6 OUTRAS INFORMAÇÕES

Antes de sair

- Lembramos que, neste momento, é essencial evitar a realização de reuniões presenciais com visitantes – priorize as virtuais.
- Visitantes e terceiros também devem usar máscaras e respeitar as sinalizações e orientações dos nossos ambientes.

Viagens a trabalho

As viagens permanecem proibidas, exceto com autorização da diretoria. Alinhe com seu/sua líder.

Evacuação de emergência

Em caso de incêndio, o processo de evacuação de emergência deve ser executado normalmente. Veja as informações para evacuação e atendimento a emergências em sua unidade.



DÚVIDAS SOBRE SAÚDE?

A equipe médica está pronta para esclarecer tudo. É só ligar de qualquer telefone (fixo ou celular) para a Central de Atendimento Médico Covid – (41) 2141-7171 –, de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h. Caso prefira, também pode procurar a área de Saúde Ocupacional de sua localidade.

Ao encontrar situações que vão contra as normas de higienização e concentração de pessoas, tente alertar os(as) envolvidos(as) sobre o risco e reforce as orientações compartilhadas neste material.

Estamos prontos para recebê-lo(a) da melhor maneira possível, priorizando sua saúde e sua segurança. Mas também é preciso que cada um(a) adote novos hábitos.

Juntos somos mais fortes.

Cuidando de você, você cuida de todos(as).

#podecontarcomagente

Anotações

