

GUIA PRÁTICO COVID-19 NO AMBIENTE DE TRABALHO

COORDENADORIA DE SERVIÇOS PSICOSSOCIAIS E DE SAÚDE
SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS



Apresentação

A Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde (CSPS), em atenção à saúde dos trabalhadores que retornam ao trabalho presencial frente a pandemia da COVID-19, elaborou este Guia com base no Ato Normativo 088/2020 e outras publicações, cujo objetivo é reforçar as medidas de prevenção da disseminação do vírus no ambiente de trabalho, bem como sugerir condutas para os casos confirmados e seus contatantes.

A Organização Internacional do Trabalho (OIT), o Ministério da Saúde (MS), o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), o Poder Judiciário do Espírito Santo (PJES) e outros órgãos governamentais publicaram uma série de orientações sobre o trabalho presencial em tempos de pandemia. Assim, com o retorno das atividades presenciais, que são indispensáveis para a sociedade, existe uma preocupação para garantir o funcionamento das instituições e ao mesmo tempo a segurança para os trabalhadores.

Sabemos que o conhecimento sobre a COVID-19 está em constante evolução e, nesse sentido, este guia será atualizado sempre que se fizer necessário, de acordo com novas publicações sobre o assunto.

CONHECENDO O VÍRUS

O novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2 é um vírus com elevado poder de disseminação e que causa a doença multissistêmica denominada COVID-19.

O intervalo entre a data de contato com o vírus até o início dos sintomas é chamado de período de incubação e varia de **1 a 14 dias**, sendo que a maioria dos sintomas ocorre nos primeiros quatro a cinco dias após a exposição.

A transmissão ocorre por meio de gotículas, quando uma pessoa permanece em contato (a menos de 1 metro de distância) com uma pessoa infectada quando ela tosse, espirra ou, ainda, quando mantém contato direto como, por exemplo, aperto de mãos, seguido do toque nos olhos, nariz ou boca ou contato com objetos e superfícies contaminadas (BRASIL, 2020).

Também já é conhecido que alguns pacientes podem transmitir a doença durante o período de incubação, geralmente 1 a 3 dias antes do início dos sintomas.

Há alguma evidência de que a disseminação a partir de portadores assintomáticos é possível, embora se pense que a transmissão seja maior quando as pessoas são sintomáticas.



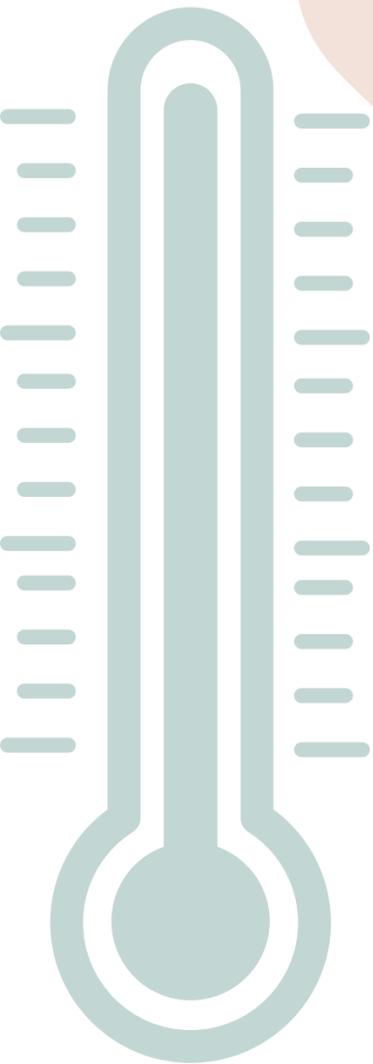
RECONHECENDO OS SINTOMAS

Os principais sintomas são sistêmicos (febre, fadiga, dor no corpo, dentre outros) e respiratórios (tosse, dificuldade respiratória, escarros, congestão nasal).

Há também algumas manifestações do trato gastrointestinal (falta de apetite, náusea, vômitos e/ou diarreia).

As manifestações na pele são relativamente raras e foram pouco investigadas até então (REDE COVIDA, 2020).

A febre representa o sintoma mais frequente nos pacientes acometidos pela COVID-19 e, distinta da gripe ou resfriado comum, apresenta ausência ou rara secreção nasal. Por isso, o controle da temperatura em ambientes coletivos é indispensável para o controle da doença.



Outro sintoma que merece destaque é a perda ou diminuição do olfato, sendo que a prevalência varia entre os estudos, chegando a aproximadamente 52,7% dos infectados. Pesquisas apontam que a falta de sensibilidade ao cheiro, até mesmo dos mais fortes como perfumes, café, acetona, dentre outros, **PODE SER O PRIMEIRO SINTOMA DA DOENÇA.**

Além desse sintoma, pode ocorrer também a perda ou diminuição do paladar.



Sintoma	Frequência*
Febre	99-88,6%
Fadiga	70-23%
Tosse	79-59%
Perda do apetite	40%
Dor no corpo	35-15%
Escarro	33%
Dificuldade respiratória	31-18,7%
Dor de cabeça	13,6%
Congestão nasal	4,8%
Conjuntivite	0,8%

*Estudo realizado com pacientes hospitalizados na China (REDE COVIDA, 2020)

A Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) é uma complicação grave da pneumonia devida à COVID-19. Investigação incluindo 138 pacientes mostrou que a SRAG ocorreu em 20% dos casos, dos quais 12,3% exigiram ventilação mecânica. Outra investigação, envolvendo 201 pacientes, mostrou que 41% desenvolveram SRAG. Idosos com diabetes e hipertensão foram mais associados a esta síndrome (REDE COVIDA, 2020).



ORIENTAÇÕES SOBRE A COVID-19 NO AMBIENTE DE TRABALHO

As principais orientações podem ser conferidas no Anexo 1 deste guia, cujo objetivo é orientar os gestores das unidades, bem como os servidores e estagiários, em como proceder em caso de confirmação de COVID-19 no ambiente laboral.

Tais orientações foram adaptadas ao contexto de trabalho do PJES a partir da Portaria Conjunta nº 20/2020 da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia e do Ministério da Saúde.

CONFIRA NOSSO QUIZ: AMBIENTE DE TRABALHO X COVID-19



Quais medidas tomar se apresento sintomas da COVID-19?

Caso apresente sintomas gripais, tais como febre, tosse, dificuldade para respirar ou algum outro sintoma sugestivo de infecção pelo novo coronavírus e em caso de contato direto com pessoa com diagnóstico da COVID-19 comunique ao gestor de sua unidade, pois será indispensável fazer a quarentena.

Preciso de atestado médico para me afastar do trabalho em caso de confirmação de COVID-19?

O atestado médico deve ser considerado para os casos confirmados, uma vez que a atividade laboral não poderá ser exercida de forma presencial durante os 14 dias a contar do início dos sintomas. Também é indispensável notificar o caso às autoridades sanitárias, por meio do atendimento de saúde.



Posso fazer trabalho remoto durante o isolamento social mesmo sendo caso confirmado de COVID-19?

Se a critério médico for possível manter o trabalho remoto, o gestor da unidade poderá analisar essa possibilidade. Nesse caso, o servidor deve ser responsável por monitorar seu quadro de saúde e caso evolua com sintomas que requeiram cuidados adicionais, deve suspender o trabalho remoto e procurar ajuda médica.

CONFIRA NOSSO QUIZ: AMBIENTE DE TRABALHO X COVID-19

Quem deve se afastar do trabalho?

Afastamento por 14 dias do trabalho presencial*

Caso Confirmado da COVID-19

- Teste Positivo para COVID-19 ou
- Sintomático respiratório ainda sem confirmação por exame E contato próximo de caso confirmado nos últimos 7 dias do aparecimento dos sintomas.

Caso Suspeito da COVID-19

- Quadro respiratório agudo com um ou mais sinais ou sintomas.

Contatantes de casos confirmados

- Contato durante mais de 15 minutos a menos de um metro de distância;
- Permanecer a menos de um metro de distância durante transporte;
- Compartilhar o mesmo ambiente domiciliar
- Ser profissional de Saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso da COVID-19.

***Para os casos suspeitos o retorno poderá acontecer antes do prazo: se teste negativo para COVID-19 E SE NÃO APRESENTA SINTOMAS por mais de 72 horas**

CONFIRA NOSSO QUIZ: AMBIENTE DE TRABALHO X COVID-19

Tive contato próximo com caso positivo, o que fazer?

Dividir o mesmo ambiente de trabalho, desde que respeitadas as regras de biossegurança como distanciamento, uso de máscara, não compartilhamento de objetos, dentre outras, reduzem potencialmente o risco de transmissão.



Somente é considerado contatante de caso confirmado o trabalhador assintomático que teve contato com o caso confirmado da COVID-19, entre dois dias antes e quatorze dias após o início dos sinais ou sintomas ou da confirmação laboratorial, em uma das seguintes situações:

- Ter contato durante mais de quinze minutos a menos de um metro de distância;
- Permanecer a menos de um metro de distância durante transporte;
- Compartilhar o mesmo ambiente domiciliar;
- Ser profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso da COVID-19, ou trabalhador de laboratório que manipule amostras de um caso da COVID-19 sem a proteção recomendada. Nesse caso, o isolamento social de 14 dias é obrigatório.



CONFIRA NOSSO QUIZ: AMBIENTE DE TRABALHO X COVID-19

O que devo observar durante o período de isolamento domiciliar?

Todos os casos confirmados, contatos de caso confirmado, bem como os casos suspeitos devem ser monitorados quanto ao aparecimento de sintomas ou seu agravamento (dificuldade para respirar, dor torácica, coloração azulada dos lábios ou rosto, dentre outros). Nesses casos, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo.

Caso tenha alguma dúvida sobre os sintomas, procure os serviços de saúde de referência para atendimento da COVID-19. Você também pode discar para 136 ou pelo aplicativo Coronavírus-SUS para a obtenção de informações sobre sintomas, medidas preventivas, autodiagnóstico e acesso a unidades básicas de saúde.



CUIDADOS COM O AMBIENTE COLETIVO NA PREVENÇÃO DA COVID-19

A prevenção da disseminação do novo coronavírus depende de uma cadeia de ações que parte das medidas de prevenção individuais e se complementam com as medidas de prevenção coletivas. Dividir espaço de trabalho nesse momento requer muita atenção e dedicação de cada membro da equipe, bem como da organização do ambiente de trabalho.



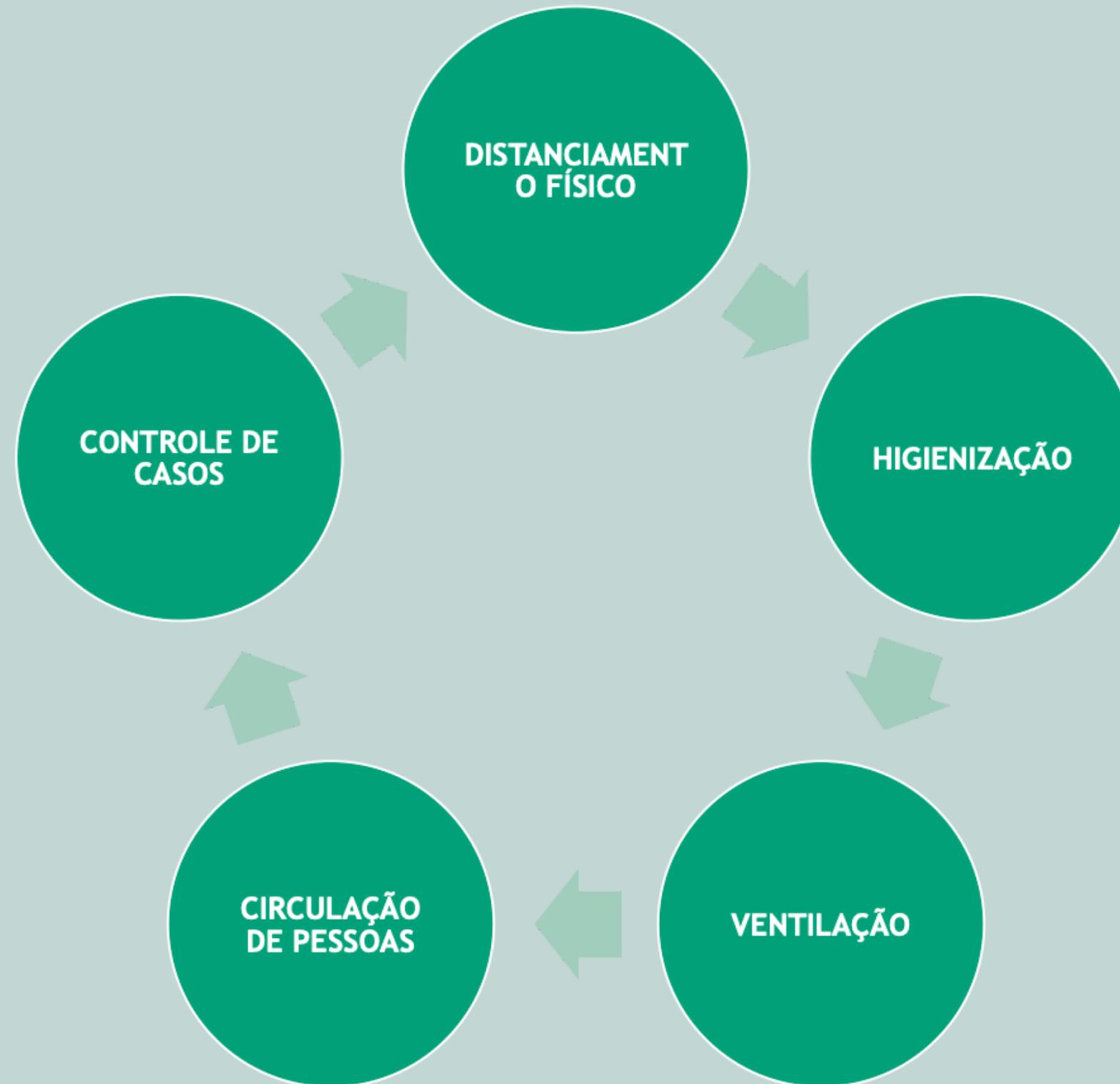
Todos devem manter os cuidados gerais frente a pandemia por COVID-19 em relação à higienização dos ambientes, assim como os cuidados de higiene pessoal e distanciamento social. A OIT incentiva os empregadores a divulgar campanhas que estimulem a organização e higienização do espaço de trabalho pelo próprio trabalhador com ações do tipo “Eu mantenho meu local de trabalho limpo e arrumado”, sugerindo pausas para as desinfecções.



Todas as orientações quanto ao distanciamento físico, higienização, circulação de pessoas, dentre outras, podem ser consultadas no Ato Normativo do PJES 088/2020.



CUIDADOS COM O AMBIENTE COLETIVO NA PREVENÇÃO DA COVID-19



O TRABALHO EXTERNO E SEUS CUIDADOS

Para alguns profissionais da Justiça, bem como para todos que precisam se deslocar de suas residências, estar nas ruas representa um risco adicional para a contaminação pela COVID-19, principalmente pela exposição nos transportes coletivos, em locais com aglomeração de pessoas e pela necessidade de visitação de ambientes de maior risco, tais como hospitais, clínicas, instituições bancárias, dentre outros.





- Evite o transporte coletivo e, quando possível, adote o veículo particular, a bicicleta ou a caminhada para se deslocar;
- Estando no ônibus, evite segurar nas barras de apoio, mantenha as janelas abertas, sentando-se próximo a elas, se possível;
- Tenha disponível álcool em gel a 70% para utilizar sempre que não for possível fazer a lavagem das mãos;
- Utilize máscara de proteção e tenha uma outra máscara de reserva para fazer a troca quando necessário;
- Em caso de utilização de veículos oficiais, mantenha sempre os vidros abertos para facilitar a circulação do ar;
- Os motoristas que fizerem uso de veículos oficiais devem higienizar as mãos frequentemente com álcool 70% antes de entrar e sair do veículo, bem como limpar a maçaneta da porta ao seu lado e o volante;
- É importante fazer uma lista com o nome das pessoas que utilizam o veículo para controle dos contatos;
- Os passageiros que fizerem uso de veículos oficiais devem higienizar as mãos frequentemente com álcool 70% antes de entrar e sair do veículo.



**Ser tiver
dúvidas, entre
em contato com
a Coordenadoria
de Serviços
Psicossociais e
de Saúde**



csps@tjes.jus.br



**Cuide do mais
importante:
sua vida!**



Secretaria de Gestão de Pessoas



Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde
Poder Judiciário - ES

ANEXO 1

Orientações quanto aos Procedimentos em relação ao afastamento dos casos confirmados da COVID-19 e seus contatantes nos ambientes de trabalho, com base na Portaria Conjunta nº 20/2020 da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia e do Ministério da Saúde.

Tais orientações produzirão efeitos até o término da declaração de emergência em saúde pública, previsto na Portaria Nº 188/GM/MS de 2020.

1. Para disposto neste Anexo, consideram-se as seguintes definições:

1.1 Caso confirmado da COVID-19:

a) Resultado de exame laboratorial confirmando a COVID-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde; ou

b) Síndrome gripal ou Síndrome Respiratória Aguda Grave - SRAG -, para a qual não foi possível investigação laboratorial específica, e que tenha histórico de contato com caso confirmado laboratorialmente para a COVID-19 nos últimos sete dias antes do aparecimento dos sintomas.

1.2 Caso suspeito da COVID-19: aquele que apresente quadro respiratório agudo com um ou mais dos sinais ou sintomas - febre, tosse, dor de garganta, coriza e falta de ar -, sendo que outros sintomas também podem estar presentes, tais como dores musculares, cansaço ou fadiga, congestão nasal, perda do olfato ou paladar e diarreia.

1.3 Contatante de caso confirmado da COVID-19: aquele assintomático que teve contato com o caso confirmado da COVID-19 entre dois dias antes e quatorze dias após o início dos sinais ou sintomas ou da confirmação laboratorial, em uma das situações abaixo:

a) ter contato durante mais de quinze minutos a menos de um metro de distância;

b) permanecer a menos de um metro de distância durante transporte;

c) compartilhar o mesmo ambiente domiciliar; ou

d) ser profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso da COVID-19 sem a proteção recomendada.

1.4 Contatante de caso suspeito da COVID-19: aquele assintomático que teve contato com caso suspeito da COVID-19 entre dois dias antes e quatorze dias após o início dos sintomas do caso, em uma das situações abaixo:

a) ter contato durante mais de quinze minutos a menos de um metro de distância;

b) permanecer a menos de um metro de distância durante transporte;

c) compartilhar o mesmo ambiente domiciliar; ou

d) ser profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso da COVID-19 sem a proteção recomendada.

2. O Gestor da Unidade deve afastar imediatamente o magistrado, servidor ou estagiário das atividades laborais presenciais, por quatorze dias, nas seguintes situações:

a) casos confirmados da COVID-19;

b) casos suspeitos da COVID-19;

c) contatantes de casos confirmados da COVID-19.

2.1 O período de afastamento dos contatantes de caso confirmado da COVID-19 deve ser contado a partir do último dia de contato entre os contatantes e o caso confirmado.

2.2 Aqueles afastados considerados casos suspeitos poderão retornar às suas atividades laborais presenciais antes do período determinado de afastamento quando o exame laboratorial descartar a COVID-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde, e estiverem assintomáticos por mais de 72 horas.

2.3 Os contatantes que residem com caso confirmado da COVID-19 devem ser afastados de suas atividades presenciais por quatorze dias, devendo ser apresentado documento médico comprobatório.

ANEXO 1

3. Aqueles afastados do trabalho presencial devem permanecer em isolamento social, com trabalho remoto quando possível, tomando todos os cuidados para evitar a transmissão da COVID-19.
4. No caso de afastamento previsto no item 2, tratando-se de magistrado, o afastamento deve ser comunicado à Presidência e se tratando de servidor, comunicado à Secretaria de Gestão de Pessoas, por meio da abertura de um processo restrito no Sistema Eletrônico de Informações -SEI.
 - 4.1 Em ambos os casos, a Coordenadoria de Serviços Psicossociais e de Saúde deverá ser comunicada para acompanhamento dos casos e documentação estatística.
 - 4.2 Caso o Médico Assistente conceda atestado cujo afastamento seja inferior a 14 dias, o magistrado ou servidor deverá cumprir o restante do período em isolamento, retomando sua atividade quando possível.
5. No caso de atestado médico para afastamento inclusive do trabalho remoto, o magistrado ou servidor deverá seguir os trâmites já estabelecidos para as licenças médicas regulares.
6. Não deve ser exigida testagem laboratorial para a COVID-19 como condição para retomada das atividades por não haver, até o momento da edição deste Ato Normativo, recomendação técnica para esse procedimento.

MATERIAIS CONSULTADOS

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. Practical Guidance. Safe return to Work: Ten Actions Points, Maio, 2020, Disponível em: https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_745541/lang--en/index.htm

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. A safe and healthy return to work during the COVID-19 pandemic. Maio 2020, disponível em: https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_745549/lang--en/index.htm

REDE COVIDA; UFBA; FIOCRUZ; CIDACS. Aspectos clínicos e terapêuticos da infecção da COVID-19, relatório 21/07/2020, disponível em: <https://covid19br.org/main-site-covida/wp-content/uploads/2020/04/Clinica-e-Terapeutico-V5.pdf>
BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientações Gerais-Máscaras faciais de uso não profissional, Brasília: 3 de abril de 2020. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Segurança do Paciente em Serviços de Saúde: Higienização das Mãos. Brasília, 2009, disponível em http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca_paciente_servicos_saude_higienizacao_maos.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância Epidemiológica: emergência de Saúde Pública de importância Nacional pela doença pelo coronavírus 2019. Vigilância de Síndromes Respiratórias Agudas COVID-19. Brasília: 05 de agosto de 2020. Disponível em: https://portalarquivos.saude.gov.br/images/af_gvs_coronavirus_6ago20_ajustes-finais-2.pdf

BRASIL. MINISTÉRIO DA ECONOMIA. SECRETARIA ESPECIAL DA PREVIDÊNCIA E TRABALHO. Portaria conjunta n. 20, de 18 de junho de 2020. Publicado em 19/06/2020. disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-conjunta-n-20-de-18-de-junho-de-2020-262408085>

ESPÍRITO SANTO. SECRETARIA DE SAÚDE. Nota técnica COVID-19 n 049/2020. Disponível em: <https://coronavirus.es.gov.br/Media/Coronavirus/NotasTecnicas/NOTA%20T%C3%89CNICA%20COVID.19%20N.%2049.%20%20Manuseio%20de%20processos%20e%20atendimento%20ao%20p%C3%BAblico.pdf>

ESPÍRITO SANTO. SECRETARIA DE SAÚDE. Nota técnica COVID-19 n 075/2020. Disponível em: <https://coronavirus.es.gov.br/Media/Coronavirus/NotasTecnicas/NOTA%20TECNICA%20COVID.19%20N.%2075.%20%20%20Isolamento%20de%20casos,%20Rastreamento%20e%20Monitoramento%20de%20Contatos%20de%20Casos.pdf>

ESPÍRITO SANTO. PODER JUDICIÁRIO DO ESPÍRITO SANTO. ATO NORMATIVO 088/2020. Disponível em: <https://sistemas.tjes.jus.br/ediario/index.php/component/ediario/993958?view=content>