



Retorno seguro ao trabalho

ALESP NA PREVENÇÃO À COVID-19



ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA

Segurança **nas atividades presenciais**

Apresentamos, nesta cartilha, as principais recomendações sanitárias para prevenir a disseminação da COVID-19, promovendo uma conscientização coletiva que possibilite a identificação precoce de casos suspeitos e a adoção de medidas de contenção.

Tendo em vista a gravidade da crise epidemiológica atual, é de fundamental importância o engajamento de todos em um compromisso para a preservação da saúde individual e coletiva.

Assembleia Legislativa de São Paulo
Secretaria Geral de Administração
Departamento de Recursos Humanos
Departamento de Comunicação

Redação
Divisão de Saúde e Assistência ao Servidor e Serviço de Saúde

Diagramação
Serviço de Editoração e Produção Gráfica

Ilustrações
Juliana Leal Freire da Silva - Divisão de Imprensa

Revisão
Divisão de Comunicação Social

Distanciamento Social

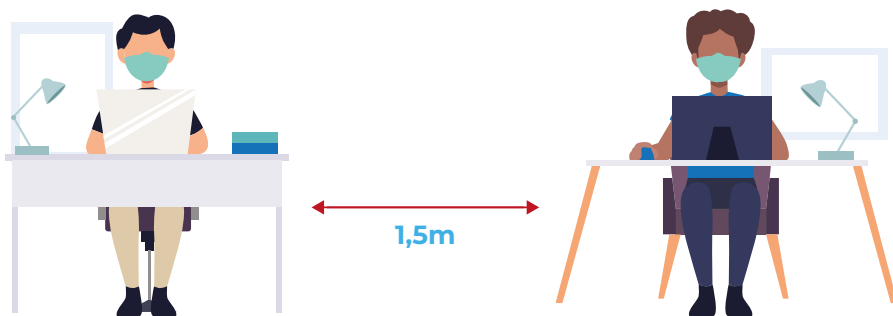
1. Priorize o uso de **veículos individuais** para sua vinda à Alesp (ex. bicicleta, moto, carro). Caso utilize **transporte coletivo**, procure



manter **distância de, pelo menos, 1,5m** dos demais passageiros na fila de embarque, nas plataformas e dentro dos trens e ônibus.

2. **Mantenha o distanciamento de, pelo menos, 1,5m entre cada pessoa.**

3. Organize as **estações de trabalho** com, no **mínimo, 1,5m de distância** entre cada uma.



4. **Evite aglomerações** em corredores, escadas e outros locais de acesso.

5. Os **elevadores** devem ser utilizados por apenas **uma pessoa por vez** e destinados a **pessoas com restrições de mobilidade, prioritariamente.**

6. **Utilize vídeo ou teleconferência** como alternativas às reuniões presenciais;

7. **Restrinja a circulação de pessoas em seu setor.** Sempre que possível, disponibilize canais eletrônicos de atendimento.



8. **Não use a copa simultaneamente com outras pessoas.** Alterne os horários de almoço e cafés com os seus colegas. Lembre-se de que, na copa, ficamos sem máscara e, portanto, muito mais suscetíveis à contaminação das vias aéreas por gotículas.

9. Quando não for possível manter o distanciamento mínimo entre servidores ou no atendimento ao público, **utilize barreiras físicas** adicionais, como divisórias transparentes ou protetores faciais.

Higiene Pessoal

1. Higienize as mãos sempre que possível, principalmente ao chegar à ALESP e antes e depois da colocação das máscaras de proteção.

- Se a sujeira nas mãos estiver visível, deve-se utilizar água e sabão. Caso contrário, a higienização pode ser feita com álcool em gel a 70%
- O procedimento deve durar de 40 a 60 segundos, incluindo os punhos.



Aplique sabão



Esfregue uma palma contra a outra



Lave os dorsos



Esfregue as unhas na palma da outra mão



Esfregue os polegares



Enxágue as mãos



Seque com toalha descartável



Muito bem, suas mãos estão limpas!

2. Evite tocar olhos, nariz e boca. Se for inevitável, higienize suas mãos antes e depois do contato.

3. Utilize máscara de proteção o tempo todo.

- Realize a troca da máscara a cada duas horas ou quando estiver aparentemente suja ou úmida.
- Nunca toque a parte da frente da máscara. Para manuseá-la, utilize sempre o elástico ou as tiras para não se contaminar. Caso, por descuido, encostar na parte externa da máscara, higienize as mãos imediatamente.
- A máscara deve cobrir do queixo até acima do nariz.
- Quando for necessário remover a máscara para se hidratar ou se alimentar, coloque-a sobre um papel-toalha, em uma superfície de fácil desinfecção. Para recolocar a máscara, utilize os elásticos ou as tiras, descarte o papel-toalha e desinfete a superfície (fricção por 30 segundos). Por último, higienize as mãos com água e sabão.
- Ao trocar a máscara de tecido, armazene a máscara utilizada em um invólucro exclusivo para esta finalidade, para posterior lavagem e higienização.



4. Evite o compartilhamento de mesas de trabalho, computadores, telefones e objetos (canetas, chaves, material de escritório). Quando isso não for possível, desinfete os materiais e equipamentos a cada troca de usuário.

5. **Evite contato físico** com terceiros, tais como beijos, abraços e aperto de mão.



6. Adote as medidas de **etiqueta respiratória**, como cobrir a boca e o nariz com o antebraço ou com um lenço descartável ao tossir ou espirrar, higienizando as mãos após.



7. **Não compartilhe copos, talheres e objetos pessoais.** Traga de casa sua garrafa de água individual.

ATENÇÃO!

1. **Comunique a Divisão de Saúde** sobre casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 entre seus colegas de trabalho.
2. **Mantenha-se informado e atualizado** sobre todas as condutas fornecidas pela Divisão de Saúde e pelas autoridades sanitárias.
3. **Se tiver dúvidas**, entre em contato com a Divisão de Saúde pelo e-mail saude@al.sp.gov.br ou pelo ramal 6510.

Monitoramento das condições de saúde

Antes de iniciar seu expediente, verifique se você apresentou algum dos seguintes **sintomas nas últimas 24 horas**:

- Febre
- Calafrios
- Falta de ar
- Tosse
- Dor de garganta
- Dor de cabeça
- Dor no corpo
- Perda de olfato e/ou paladar
- Diarreia (por motivo desconhecido)

Se tiver apresentado qualquer um destes sintomas, antes de ir à sua sala, dirija-se à Divisão de Saúde para avaliação.

Caso tenha contato próximo com alguma pessoa que testou positivo para COVID-19 nos últimos 14 dias, comunique o fato imediatamente à Divisão de Saúde pelo e-mail saude@al.sp.gov.br

Se estiver precisando de **suporte psicológico**, entre em contato com a Divisão de Saúde pelo e-mail psicologiadsas@al.sp.gov.br

Limpeza e Higienização dos ambientes

1. Mantenha o ambiente com as janelas e/ou portas abertas e o ar condicionado desligado.
2. Remova de sua mesa utensílios e equipamentos que não são utilizados com frequência.
3. Colabore para a desinfecção de sua estação de trabalho (material de escritório, telefone, teclado, computador, mouse, gaveteiro) e dos objetos e superfícies frequentemente compartilhados (chaves, maçanetas, puxadores de janelas e armários, interruptores).

- Para a higienização, utilize pano descartável / papel toalha e desinfetante (álcool 70%, solução de cloro ou outro), respeitando as orientações de uso e tempo de ação do fabricante.
- É recomendado higienizar sua estação de trabalho ao início e ao final do expediente.



4. Solicite à equipe de limpeza que higienize sua estação de trabalho na troca de turno, caso compartilhe sua estação de trabalho com algum colega.
5. Priorize o uso de lixeiras com tampas de acionamento por pedal.

6. Quando possível, retire ou evite o uso de cortinas, tapetes e carpetes, pois isso facilita o processo de limpeza e desinfecção. Não sendo possível a retirada, assegure que a higienização dos mesmos será reforçada.
7. Se houver caso confirmado de COVID-19 em seu setor, isole o ambiente em que a pessoa infectada transitou até completa higienização.

Higienização de máscaras de tecido no domicílio

1. Antes de remover a máscara, lave as mãos com água e sabão.
2. Deixe a máscara de molho por 30 minutos em uma solução com água sanitária e água potável, na proporção de 1 para 50. Exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável.
3. Lave a máscara com água e sabão, enxague bem em água corrente e deixe-a secar no varal, preferencialmente ao sol.
4. Passe a máscara com o ferro quente.
5. Certifique que a máscara não está com algum dano e guarde-a em num recipiente fechado.
6. A máscara deve ser lavada separadamente das roupas.



ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA