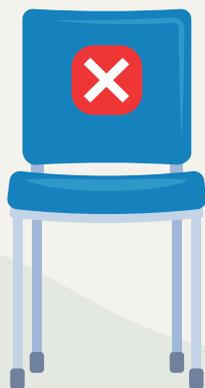


GUIA

Retorno seguro às atividades

#Fiqueatento





1 Antes
de sair
de casa
pág. 3

2 Ao sair
de casa
pág. 4

3 Ao chegar
ao trabalho
pág. 5

4 No
Trabalho
pág. 6

5 Pausas
para café
e refeições
pág. 7

6 Reuniões
pág. 8

7 Ao chegar
em casa
pág. 9



Lembre-se
pág. 10



Aos poucos estamos retornando às nossas rotinas de trabalho e do dia-a-dia, mas o novo Coronavírus continua circulando por aí. Por isso, é importante lembrar que a proteção vem em primeiro lugar.

Higienizar as mãos sempre que possível e utilizar a máscara é de extrema importância para que o retorno às atividades seja seguro.

E para assegurar ainda mais, criamos este guia com dicas para serem adotadas no seu dia-a-dia.

1



Antes de sair de casa



Lembre-se da máscara e tenha sempre uma de reserva na bolsa, no carro ou no trabalho.



Certifique-se de que as máscaras estão em boas condições. Elas devem cobrir seu nariz e boca, estarem limpas e sem umidade.



Ande sempre com um frasco de álcool em gel 70%.

2



Ao sair de casa



Use sua máscara durante todo o tempo em que estiver fora.

Evite locais fechados e com aglomeração.

Sempre que possível mantenha distância de 1,5 metro das outras pessoas.

Toque o mínimo possível em qualquer superfície ou objetos e evite tocar no rosto.

Higienize as mãos com frequência e sempre que ajustar a máscara.

3



Ao chegar ao trabalho



Não cumprimente com beijos, abraços ou aperto de mãos.

Higienize as mãos com água e sabão ou álcool em gel com frequência.

Atente-se às novas sinalizações, como limite de pessoas dentro dos elevadores.

Respeite o distanciamento de 1,5 m em filas.

Se utilizar escadas evite tocar nos corrimãos; lembre-se de higienizar as mãos.

Guarde sua máscara pessoal em local seguro e utilize a máscara cedida pela Instituição durante todo o período de trabalho. Ao final, descarte-a na lixeira e recolha a sua máscara pessoal.

4



No trabalho



Higienize a mesa, objetos e equipamentos do seu posto de trabalho com desinfetantes aprovados pela ANVISA, como biguanida, quaternário de amônio ou álcool líquido 70%.



De preferência use panos descartáveis e inicie a limpeza pelas superfícies mais limpas e depois as mais sujas (tela do computador, teclado, mouse e telefone, respectivamente).



Para facilitar a limpeza, deixe somente o essencial para o trabalho.



Após a higienização do local, lembre-se de higienizar as mãos!



Evite compartilhar objetos, como copos, canetas, por exemplo. Caso manipule documentos e objetos compartilhados, higienize-os e também suas mãos.

5



Pausas para café e refeições



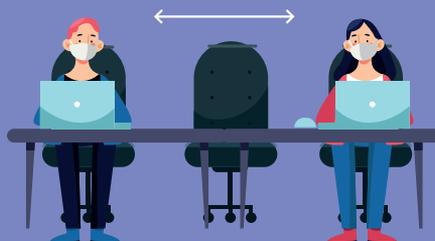
Higienize suas mãos antes de qualquer refeição.

Não compartilhe alimentos e utensílios.



Estabeleça rotina de uso dos espaços e respeite o limite para não ocorrer acúmulo de pessoas.

Mantenha o distanciamento seguro.



6



Reuniões

Evite reuniões presenciais.

Caso seja necessário realizá-las, limite a quantidade de pessoas para manter a distância mínima de 1,5 m.

Se possível reúna-se em ambientes abertos e arejados.





Ao chegar em casa

Tire os sapatos na entrada.

Reserve um local para roupas, mochilas e itens pessoais usados. Evite deixar esses objetos em áreas limpas e de uso pessoal, como sofá, cama e mesa.

Retire sua máscara e jogue no lixo caso for descartável. Caso seja reutilizável, lave-a com água e sabão ou água sanitária.

Limpe seus pertences: óculos, chaves, bolsas, carteiras, celulares e crachás, entre outros.

Tome banho e coloque roupas limpas.

Sempre lave as roupas do trabalho separadamente das de uso em casa.





Lembre-se!

A higienização das mãos é a melhor forma de prevenção contra a COVID-19.

- Respeite a etiqueta respiratória: ao tossir ou espirrar, use lenço ou o antebraço para cobrir a boca ou o nariz, descarte o lenço e higienize suas mãos.
- Evite agitar ou sacudir roupas de cama e banho antes da lavagem com água e sabão.
- Caso leve seu pet para passear, ao chegar em casa limpe as patinhas dele com água e sabão.

Em caso de sinais e sintomas respiratórios como tosse, febre, coriza, perda de paladar ou olfato, evite sair de casa.

Caso os sintomas se agravem, como falta de ar e febre persistente, procure um serviço médico.



Dê o exemplo! Proteja-se e proteja os outros.

Estimule seus amigos, familiares e conhecidos a adotar e manter estas regras para ajudar a combater o novo Coronavírus e retornar às atividades de forma segura.

Clique e acesse nossas mídias sociais



(17) 3311-3200

Rua dos Estudantes, 225 – Catanduva SP

www.fundacaopadrealbino.org.br

