

PROTOCOLO COVID-19

AS MELHORES PRÁTICAS

Niterói, 2020

O Protocolo Covid-19 da Fundação Estatal de Saúde de Niterói – FeSaúde reflete as recomendações atuais sobre prevenção ao novo coronavírus Sars-CoV-2, mas poderá ser atualizado conforme novas descobertas se tornem disponíveis. O objetivo deste documento é oferecer orientações para reduzir ao mínimo o risco de transmissão do vírus e garantir a segurança e a saúde de funcionários de seus familiares.

FeSaúde

01/12/2020



Prefeitura Municipal de Niterói

Rodrigo Neves Barreto

Fundação Estatal de Saúde de Niterói

Anamaria Schneider

Diretoria de Gestão do Trabalho, Ensino e Produção do Conhecimento

Renata Porto

renataporto@fesaude.niteroi.rj.gov.br

Assessoria de Saúde e Segurança do Trabalho

Leo de Queiroz Benjamin

asst@fesaude.niteroi.rj.gov.br

Assistente de Segurança do Trabalho

Rodrigo Santos

Protocolo Covid-19 – As melhores práticas

REVISÃO	DESCRIÇÃO	DATA	ASSINATURA
REV. 00	PROTOCOLO APROVADO NA DIRETORIA EXECUTIVA	20/08/2020	
REV. 01	PROPOSTA DE ALTERAÇÃO DE PROTOCOLO PELA ASST/DTEC	25/10/2020	
REV. 01	PROTOCOLO APROVADO NA DIRETORIA EXECUTIVA	10/12/2020	
REV. 02	PROPOSTA DE ALTERAÇÃO DE PROTOCOLO PELA ASST/DTEC	13/01/2021	
REV 03	PROPOSTA DE ALTERAÇÃO DE PROTOCOLO PELA DTEC	28/04/2021	

Este protocolo reflete as recomendações atuais sobre prevenção da Covid-19, mas poderá ser atualizado conforme novas descobertas se tornem disponíveis.

Obs: a REV 03 foi realizada com base em:

- 1- Nota Técnica SEI 14127/Ministério da Economia, de 31 de março de 2021;
- 2- Decreto 13.994/2021 – Novo Plano de transição gradual para o novo normal.

A Covid-19 se dissemina com muita facilidade de uma pessoa infectada para outras pessoas ao seu redor.

As formas de transmissão são:

- gotículas que saem da boca ou nariz da pessoa quando ela tosse, espirra ou fala;
- contato entre pessoas, por exemplo, ao cumprimentar com aperto de mãos, abraço ou beijo.

No ambiente de trabalho, várias situações oferecem risco de transmissão da Covid-19.

O objetivo deste protocolo é oferecer orientações para reduzir ao mínimo este risco e garantir a segurança e a saúde de funcionários e seus familiares.

Recomendações gerais

1.1 Afastamento de pessoas com sintomas de Covid-19 do ambiente do trabalho

Para a segurança dos colegas de trabalho, pessoas com os seguintes sintomas devem prontamente afastar-se de atividades profissionais presenciais, em qualquer ambiente:

- Tosse seca persistente
- Febre (temperatura $\geq 37,8$ graus)
- Dor de garganta
- Dor no corpo, nos olhos ou nas articulações
- Prostração intensa
- Diarreia ou vômitos
- Alterações do olfato e do paladar

Funcionários que tenham qualquer sintoma devem entrar em contato com profissional de saúde treinado para uma primeira avaliação. Porém, a procura de atendimento hospitalar deverá se dar com a presença de dificuldades respiratórias ou sintomas neurológicos como confusão mental ou sonolência.

O funcionário com sintomas não deve comparecer ao trabalho até que seja liberado por profissional de saúde ou apresente testagem negativa para Covid-19 (TR-PCR).

Funcionários assintomáticos, mas com história de contato com familiar portador do Novo Coronavírus, comprovado por teste TR-PCR, deverá também ser testado e cumprir isolamento social e afastamento do trabalho até que apresente o TR-PCR negativo.

1.2 Afastamento de pessoas do grupo de risco do ambiente físico do trabalho

Todos os funcionários deverão ter sua temperatura corporal checada ao se apresentar ao trabalho na FeSaúde.

Um termômetro deverá estar disponível em uma mesa à entrada da Fundação. Um funcionário deverá ser treinado para manipulá-lo e tornar-se responsável pela aferição e registro dos dados em folha própria.

Na ausência deste responsável, a aferição poderá ser feita pelo funcionário que chega, com o devido registro.

Pessoas com fatores de risco para formas graves de Covid-19 devem ser avaliadas, e a possibilidade de afastamento do ambiente de trabalho precisa ser discutida.

Alternativas incluem férias coletivas ou individuais, trabalho em sistema de *home office*, entre outras, conforme já adotado.

Fazem parte do grupo de risco pessoas com:

- idade acima de 60 anos;
- hipertensão arterial, que fazem uso diário de medicação para controle;
- doença cardíaca coronariana;
- doenças que causam baixa imunidade (outras viroses, câncer, diabetes);
- doenças pulmonares agudas ou crônicas (asma, bronquite, enfisema pulmonar, etc);
- doenças reumatológicas (lúpus, artrite reumatóide, etc);
- uso de quimioterapia ou corticoterapia;
- transplantados ou pessoas com imunodeficiência congênita ou adquirida, entre outras;
- portadoras de obesidade (índice de massa corporal igual ou maior que 35).

1.3 Higiene das mãos

As mãos são as grandes responsáveis por transportar germes para nossa boca, olhos e nariz. A higiene das mãos pode ser feita com água e sabão ou com álcool em gel. Quando houver qualquer sujeira visível, a lavagem com água e sabão é melhor do que o álcool em gel 70°.

A técnica de higiene das mãos, seja com água e sabão ou com álcool em gel 70°, deve ser feita adequadamente e por 20 a 30 segundos.

Figura 1: Técnica de higiene



Fonte: Prefeitura Municipal de Niterói.

Técnica da higiene das mãos:

- pegar quantidade suficiente do produto para espalhar por toda a superfície das duas mãos e dos antebraços;
- esfregar as palmas;
- esfregar as costas das mãos e entre os dedos;
- esfregar as pontas dos dedos;
- esfregar os polegares;
- esfregar os punhos e antebraços até a prega dos cotovelos.

1.4 Proteção do rosto

Colaboradores devem receber orientação para não tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.

1.5 Contato físico

É importante evitar o contato mais próximo com colegas trabalho. Evitar beijos, abraços ou mesmo aperto de mãos. Funcionários devem manter distância de pelo menos 1,5m entre si.

1.6 Compartilhamento de objetos de uso pessoal

Objetos podem levar gotículas infectadas de uma pessoa para outra. Dessa forma, não devemos compartilhar:

- Talheres, copos, garrafas, celulares, fones de ouvido, canetas, etc;
- Equipamentos profissionais ou de proteção individual.

Quando for necessário compartilhar algum objeto, higienizar antes e depois com água e sabão, solução aquosa de água sanitária (1:9) ou álcool em gel 70°.

1.7 Consumo de água no trabalho

Se possível, cada funcionário deve levar para o trabalho seu copo ou sua caneca de uso individual.

A manipulação de copos descartáveis mantidos em pilhas e de bebedouros ou filtros pode facilitar a transmissão da Covid-19. Os colaboradores devem receber instrução de higienizar as mãos antes de beber água e evitar contato direto entre o copo e a saída de água do filtro ou bebedor.

1.8 Etiqueta da tosse

Ao espirrar ou tossir em qualquer ambiente, é importante cobrir a boca com um lenço descartável ou com o braço para evitar que gotículas se espalhem pelo ambiente.

1.9 Evitar aglomerações

Locais e situações do trabalho que favoreçam a aglomeração de pessoas devem ser reorganizados, reduzindo o número de pessoas que ficam em contato a menos de 1,5m de distância. Como exemplo, podemos citar copas e salas de uso comum.

1.10 Higiene de objetos e superfícies

Objetos que muitas pessoas tocam ou manipulam, como maçanetas, mesas, telefones, teclados, monitores, botões de máquinas, filtros de água, entre outros, devem ser higienizados com água e sabão, solução aquosa de água sanitária (1:9) ou com álcool em gel 70° ao término de seu uso.

Equipamentos sensíveis podem ser protegidos com plástico filme (“magicpack”) para permitir limpeza frequente. É recomendado também reforçar a limpeza de banheiros.

Disponibilização de álcool em gel 70° para higiene das mãos em todas as áreas comuns e em cima das mesas de trabalho, na proporção de um recipiente de 300ml para cada três funcionários.

Disponibilização de kits de limpeza para higienização de armários, mesas, cadeiras, pias, banheiros, etc;

Disponibilização de sabão líquido e toalhas descartáveis nos banheiros.

1.11 Reuniões e eventos sociais

No momento, é recomendado que qualquer evento que promova aproximação física de colaboradores, como reuniões, comemorações ou eventos esportivos, sejam evitados.

1.12 Ventilação dos ambientes de trabalho

O uso de ar-condicionado está contraindicado. Janelas e portas devem ser mantidas abertas para facilitar e manter os ambientes bem ventilados. O vírus da Covid-19 pode ficar ativo no ar por até três horas. Para controle térmico dos ambientes, recomenda-se a instalação de ventiladores de teto ou em torre, o que, ademais, melhoraria o fluxo de ar.

1.13 Uso de máscara

Estudos recentes mostram que pessoas com a infecção em fases iniciais, antes de manifestar sintomas característicos, podem eliminar o vírus em suas secreções. Dessa forma, o uso de máscaras simples (incluindo as de pano) por colaboradores sem sintomas ajuda a reduzir a disseminação da Covid-19.

O uso de máscaras é exigido em todos os ambientes nos quais o funcionário permanece ou possa vir a entrar em contato com colegas a distância menor que 1,5m.

É importante lembrar que os demais cuidados de higiene e distanciamento não devem ser reduzidos com o uso de máscaras.

Além disso, o funcionário deve ter em mente que a máscara acumula gotículas eliminadas pela boca e nariz. Por isso, deve ser considerada um objeto potencialmente contaminado. Caso o colaborador toque ou manipule a máscara, as mãos deverão ser prontamente higienizadas.

A máscara de pano deverá ser lavada diariamente com água e sabão ou detergente neutro.

Máscaras são de uso individual e devem ser guardadas em recipiente específico (saco plástico com sistema de fechamento) enquanto não utilizadas.

1.14 Atividades coletivas

Caso a atividade permita, os colaboradores devem preferencialmente exercer suas funções à distância, em regime de *home office*.

Quando possível, deve-se reduzir o número de colaboradores presentes simultaneamente no ambiente de trabalho.

O menor número de funcionários reduz o número de potenciais contatos e facilita a limpeza dos ambientes.

Além do regime de *home office*, pode-se utilizar turnos de trabalho ou dias/semanas intercalados de atividade, entre outros.

Reuniões devem preferencialmente ser realizadas à distância, utilizando-se ferramentas como Zoom, Webex, Hangouts, Skype, entre outros.

2. Recomendações para o transporte de funcionários

2.1 Os funcionários devem dispor de recipientes pessoais de álcool em gel para higienizar suas mãos antes de entrar e ao sair do veículo.

2.2 Transitar com as janelas abertas para assegurar a ventilação e circulação de ar.

2.3 Orientar os funcionários quanto à necessidade do uso de máscara facial durante todo o trajeto.

3. Recomendações para visitantes

3.1 Atender visitantes, clientes, parceiros de negócios ou fornecedores a uma distância de pelo menos 1,5m.

3.2 Verificar junto ao visitante, cliente, parceiro de negócio ou fornecedor, e ao visitado, a real necessidade da visita. Restringir o acesso às situações que forem extremamente importantes.

3.3 Implantar sistema de medição de temperatura para visitante, cliente, parceiro de negócio ou fornecedor.

3.4 Caso o visitante esteja com temperatura corpórea acima de 37,8°C ou apresente queixas, sintomas ou suspeita de Covid-19, o funcionário deverá proibir o acesso às dependências e orientá-lo sobre prevenção, recomendando o retorno para sua residência ou a ida a um serviço de saúde.

4. Recomendações para abordagem de funcionários sintomáticos

- 4.1 Quando receber a queixa de um funcionário sobre sintomas do Covid-19 durante o serviço, o gestor ou quem receber a queixa deverá encaminhar a pessoa imediatamente a um serviço de saúde, público ou particular, devidamente protegido com máscara. Deve-se solicitar higiene das mãos ao funcionário.
- 4.2 Caso o funcionário apresente sintomas fora do trabalho e esteja sem sinais de gravidade, ele deverá fazer contato inicial com o seu gestor por telefone, evitando deslocamento e risco de contágio desnecessário.
- 4.3 Caso o funcionário apresente sintomas fora do trabalho e esteja com sinais de gravidade (mal-estar intenso, prostração, dores musculares, febre, tosse, falta de ar, vômitos e diarreia de difícil controle), ele deverá procurar atendimento de emergência e informar o gestor.
- 4.4 Quando o funcionário for encaminhado a um serviço de saúde ou à sua residência, deverá receber informações sobre isolamento e sinais de alerta, e solicitado um contato familiar que poderá interagir com o gestor e transmitir informações sobre sua evolução clínica.

5. Manejo dos casos suspeitos e confirmados de Covid-19

DEFINIÇÕES:

Caso confirmado: funcionário com exame laboratorial realizado no tempo correto e indicado pelos protocolos de saúde, ou seja, do quinto ao nono dia contados a partir do aparecimento dos sintomas (RT-PCR), confirmando infecção pelo Novo Coronavírus.

Caso suspeito: funcionário com um ou mais sintomas gripais (febre, tosse, dor de garganta, mialgia, cefaleia, falta de ar) e histórico de viagem para área com transmissão local ou contato próximo com caso suspeito ou confirmado para Covid-19 nos 14 dias antes do aparecimento dos sintomas.

Se o município tiver transmissão local de casos, o funcionário com um ou mais sintomas gripais será considerado suspeito independentemente de histórico de viagem ou contato.

Contato próximo: estar a 1,5m ou menos por um período maior que 15 minutos, sem uso de equipamento de proteção individual.

Período de transmissibilidade do caso suspeito ou confirmado: de dois dias antes do surgimento dos sintomas até 14 dias após o início dos sintomas, e resolução da febre e sintomas respiratórios há três dias.

Período de incubação: geralmente, 4-8 dias, mas pode estender-se até 14 dias.

6. Conduta frente à identificação de caso suspeito ou confirmado

O funcionário que seja **caso confirmado** ou **suspeito** deverá ser afastado de suas atividades por um período inicial de 14 dias.

No momento do retorno, o colaborador terá de apresentar um quadro de remissão da febre e dos sintomas respiratórios por pelo menos 72 horas. Caso o colaborador mantenha febre ou sintomas respiratórios, deverá manter afastamento até que esse critério (72 horas sem febre ou sintomas respiratórios) seja atingido.

O funcionário que tenha tido **contato próximo** com um **caso suspeito** ou **confirmado** no **período de transmissibilidade** deverá ser afastado por um período de 14 dias (período máximo de incubação), observando o surgimento de sintomas.

Caso o colaborador se mantenha assintomático, poderá retornar às atividades utilizando as precauções padronizadas. Caso o colaborador desenvolva sintomas, deverá ser conduzido como **caso suspeito**.

Fornecer a **casos confirmados, suspeitos e contatos próximos** orientações sobre cuidados domiciliares e vigilância de sinais de gravidade que indicam necessidade de atendimento hospitalar.

Equipamentos e ambientes nos quais o **caso suspeito** ou **confirmado** tenha circulado no **período de transmissibilidade** deverão ser higienizados com um dos seguintes produtos de limpeza: água e detergente; álcool 70º; hipoclorito de sódio (água sanitária) diluído em água (1:9); quaternário de amônia.

OBSERVAÇÕES:

- Para colaboradores recém-admitidos, deve-se investigar a procedência e o histórico de contatos nos últimos 14 dias.
- O funcionário que teve **contato próximo** com um **caso suspeito** ou **confirmado** no **período de transmissibilidade** deverá ser orientado a aguardar 14 dias, observando o surgimento de sintomas. Caso o colaborador se mantenha assintomático, poderá iniciar as atividades, utilizando as precauções padronizadas.
- Para **casos suspeitos**, nenhum exame laboratorial afasta a possibilidade de infecção pela Covid-19 com 100% de certeza.

7. Orientações para funcionários com infecção suspeita ou confirmada pela Covid-19 encaminhados para isolamento em casa

Pessoas com infecção suspeita ou confirmada pelo Novo Coronavírus que tenham apenas sintomas leves devem permanecer em casa, mantendo vigilância em relação a sinais de agravamento (descritos ao final do documento).

Os seguintes cuidados são recomendados.

7.1 Distanciamento de pessoas

- a) manter o paciente em quarto individual. Quando isso não for possível, manter distância de pelo menos dois metros de outros moradores;
- b) dormir em camas separadas;
- c) limitar a circulação do paciente pelos ambientes;
- d) limitar o número de cuidadores e não receber visitas;
- e) o familiar que ficar a menos de dois metros do paciente deve usar máscara cirúrgica bem ajustada ao rosto;
- f) os pacientes devem permanecer em casa por pelo menos 14 dias e até a resolução completa da febre e sintomas respiratórios por 72 horas;
- g) enquanto ainda estiver com sintomas, é importante que o paciente use máscara sempre que existir a chance de contato com outra pessoa a distância menor que dois metros;
- h) caso o paciente precise sair de casa, é aconselhado utilizar veículo privado com boa ventilação;

- i) pessoas que moram na mesma casa do paciente devem manter vigilância quanto ao surgimento de sintomas. Caso precisem sair de casa, devem utilizar máscaras.

7.2 Cuidados com as máscaras

- a) as máscaras não devem ser tocadas ou manuseadas durante o uso. Caso a máscara seja manuseada, as mãos devem ser higienizadas imediatamente;
- b) se a máscara ficar molhada ou suja com secreções, deve ser trocada. Isso ocorre geralmente após duas a três horas de uso contínuo;
- c) descartar a máscara cirúrgica após o uso e realizar a higiene das mãos com água e sabonete ou álcool em gel após a remoção da máscara;
- d) para pessoas com infecção suspeita ou confirmada pelo Novo Coronavírus, é preferível o uso de máscaras descartáveis em vez de máscaras de pano.

7.3 Cuidados de higiene e cuidados com o ambiente

- a) Ao realizar higiene das mãos com água e sabonete, utilizar preferencialmente toalhas de papel descartáveis para secar as mãos. Caso toalhas de papel descartáveis não estejam disponíveis, usar toalhas de pano e trocá-las quando ficarem molhadas;
- b) etiqueta respiratória deve ser praticada por todos. Cobrir a boca e o nariz durante a tosse e espirros usando máscara cirúrgica, lenços de papel ou cotovelo flexionado, seguido de higiene das mãos;
- c) descartar os materiais usados para cobrir a boca e o nariz imediatamente após o uso;
- d) evitar o contato direto com fluidos corporais, principalmente os orais, ou secreções respiratórias e fezes. Usar luvas descartáveis se for necessário manipular secreções. Realizar a higiene das mãos antes e depois da remoção das luvas;
- e) luvas, máscaras e outros resíduos gerados pelo paciente ou durante os cuidados com o paciente devem ser colocados em saco de lixo antes do descarte com outros resíduos domésticos. Deixar no quarto da pessoa doente uma lixeira com saco plástico para descarte de resíduos;
- f) não compartilhar escovas de dente, talheres, pratos, bebidas, toalhas ou roupas de cama;
- g) talheres, copos e pratos devem ser limpos com água e sabão ou detergente comum após o uso e podem ser reutilizados;
- h) limpar e desinfetar as superfícies frequentemente tocadas, como mesas de cabeceira, quadros de cama e outros móveis do quarto do paciente diariamente com desinfetante doméstico comum ou álcool 70°;

- i) limpar e desinfetar as superfícies do banheiro pelo menos uma vez ao dia com desinfetante doméstico comum ou álcool 70°;
- j) roupas, roupas de cama e toalhas do paciente devem ser lavadas com água e sabão comum;
- k) manter os ambientes da casa bem ventilados (janelas e portas abertas).

7.4 Sinais de agravamento

O paciente com infecção suspeita ou confirmada pelo novo coronavírus deve procurar atendimento médico caso tenha qualquer um dos seguintes sintomas:

- falta de ar ou dificuldade para respirar;
- mal-estar intenso;
- sonolência excessiva ou confusão mental;
- persistência da febre por mais de três dias ou retorno da febre após dois dias afebril;
- diarreia de difícil controle.