



PUC  
RIO

---

# ***CARTILHA INFORMATIVA***

MEDIDAS PREVENTIVAS - PANDEMIA COVID-19

Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA  
Escola Nacional da Inspeção do Trabalho - ENIT  
Organização Mundial da Saúde - OMS

**SERVIÇO ESPECIALIZADO EM ENGENHARIA DE SEGURANÇA  
E EM MEDICINA DO TRABALHO - SESMT**

1ª Edição  
Rio de Janeiro 2020

## ÍNDICE:

1. ACESSO AOS CAMPUS PUC-RIO
2. COVID-19
3. DISTANCIAMENTO SEGURO
4. MEDIDAS DE HIGIENIZAÇÃO
5. SINALIZAÇÃO
6. VENTILAÇÃO
7. RECOMENDAÇÕES E ORIENTAÇÕES GERAIS

## REFERÊNCIAS

**NOTA:** As informações aqui presentes estabelecem medidas a serem observadas visando à prevenção, controle e mitigação dos riscos de transmissão da COVID-19 nos ambientes de Trabalho. Cabe ressaltar, que poderão sofrer atualizações conforme o anúncio de novas normas, decretos e medidas.

## 1. ACESSO AO CAMPUS PUC-RIO



# Atenção

Para preservação da saúde de todos e de acordo com as boas práticas de saúde pública, a entrada no campus da PUC-Rio só será permitida

- com o uso de máscara
- fazendo uso de álcool 70°
- fazendo a medição de temperatura (no máximo 37,3°)

 $+$  $+$  $=$ 

*SMO Serviço Médico Ocupacional*

**TÓPICO - 1:** As regras devem ser respeitadas por todos os alunos, professores, funcionários e visitantes do campus, sem exceção.

**TÓPICO - 2:** Leia todos os cartazes, avisos, cartilhas e mensagens sobre protocolos de Covid-19 que estiverem disponíveis no campus ou que forem enviados pela Universidade.

**TÓPICO - 3:** Obedeça ao distanciamento social obrigatório em todos os espaços do Campus.

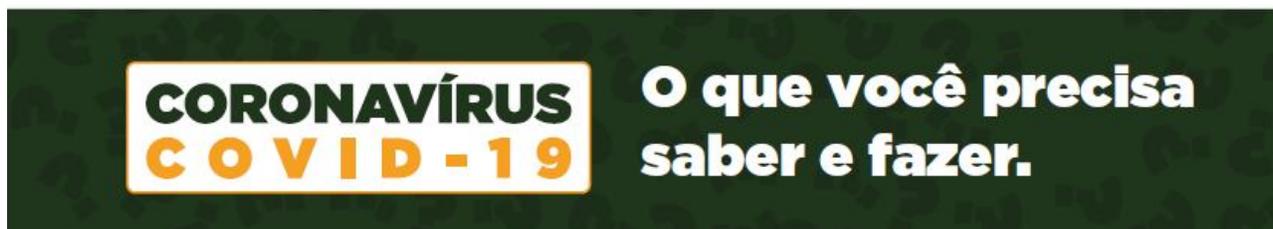
**TÓPICO - 4:** Use, obrigatoriamente, máscaras em todos os ambientes; retire-as somente no momento das refeições.

**TÓPICO - 5:** Higienize suas mãos com álcool em gel ou água e sabão antes e depois de cada atividade; pense em você e nos outros.

## 2. COMUNICAÇÃO SOBRE O COVID-19

Por meio do SMO, a PUC-Rio orienta que alunos, professores e funcionários comuniquem, a qualquer momento, os casos suspeitos e/ou confirmados da Covid-19, para que possam ser definidas condutas a serem seguidas pelos profissionais do SMO no retorno às atividades administrativas e acadêmicas.

**ATENÇÃO:** No caso dos alunos, é preciso informar no e-mail, também, nome completo, número de matrícula e curso.



### O que é COVID-19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.

### Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado, a uma Síndrome Gripal-SG (**presença de um quadro respiratório agudo, caracterizado por, pelo menos dois dos seguintes sintomas: sensação febril ou febre associada à dor de garganta, dor de cabeça, tosse, coriza até uma pneumonia severa**). Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar
- Perda de olfato (anosmia)
- Alteração do paladar (ageusia)
- Distúrbios gastrointestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- Cansaço (astenia)
- Diminuição do apetite (hiporexia)

- Falta de ar (Dispnéia).

### **Como é transmitido**

A transmissão acontece pelo contato de uma pessoa doente para a outra, ou por meio de:

- Toque do aperto de mão contaminada;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, talheres, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

### **Como se proteger**

As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:

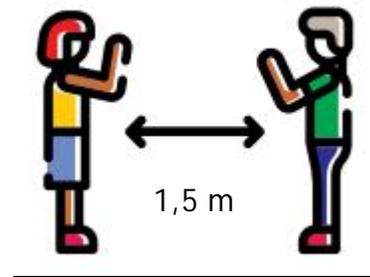
- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienize com álcool em gel 70%. Essa frequência deve ser ampliada quando estiver em algum ambiente público (ambientes de trabalho, prédios e instalações comerciais, etc), quando utilizar estrutura de transporte público ou tocar superfícies e objetos de uso compartilhado.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo.
- Não tocar olhos, nariz, boca, face ou a máscara de proteção com as mãos não higienizadas.
- Se tocar olhos, nariz, boca, face ou a máscara, higienize sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha distância mínima de 1,5 m (um metro e meio) entre pessoas em lugares públicos e de convívio social. Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienize com frequência o celular, brinquedos das crianças e outros objetos que são utilizados com frequência.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evite circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas.
- Se estiver doente, evite contato ou aproximação com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, busque orientação pelos canais on-line

disponibilizados pelo SUS ou atendimento nos serviços de saúde e siga as recomendações do profissional de saúde.

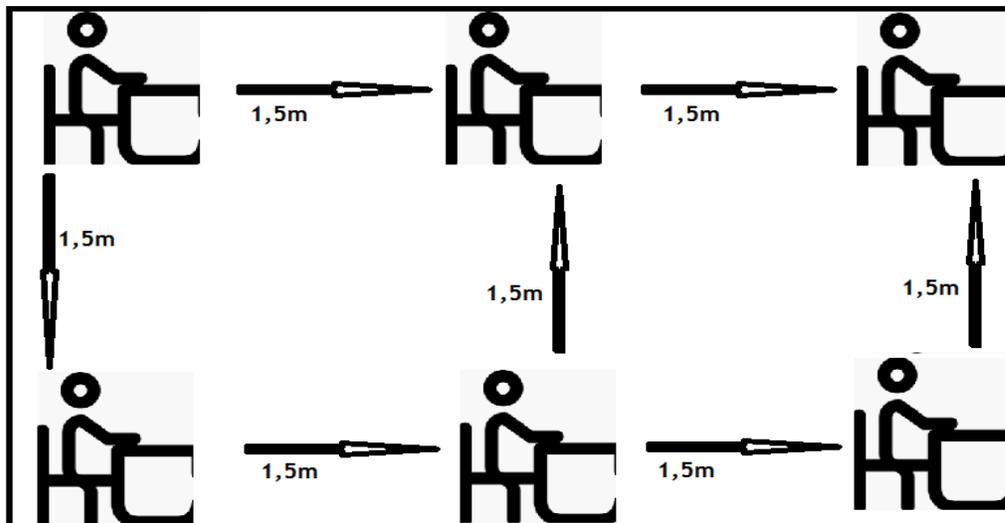
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes. As máscaras de tecido (caseiras/artesanais), não são Equipamentos de Proteção Individual (EPI), mas podem funcionar como uma barreira física, em especial contra a saída de gotículas potencialmente contaminadas.

### 3. DISTÂNCIAMENTO SOCIAL

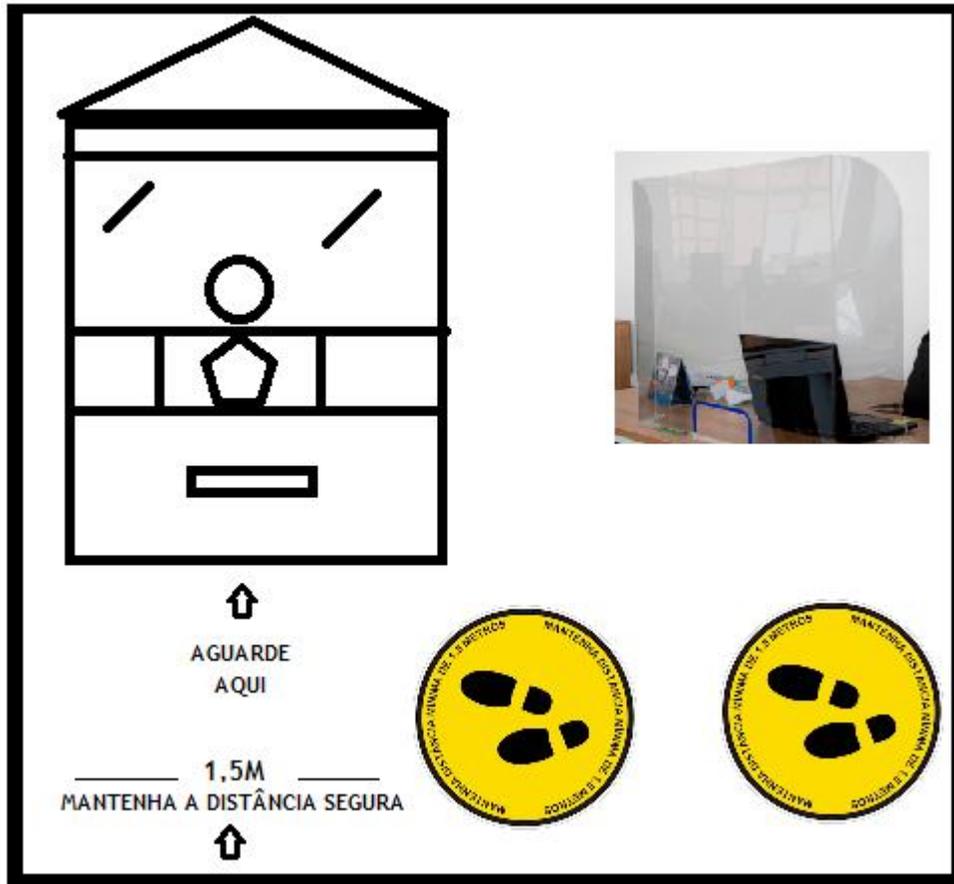
Nas áreas de circulação, postos de trabalho e acesso ao campus manter a distância entre pessoas em todos os ambientes (interno/externo) de 1,5 m (um metro e meio) e sempre que possível, evitar a circulação nas áreas comuns.



Evitar **AGLOMERAÇÃO** é fundamental para prevenir o **coronavírus**.

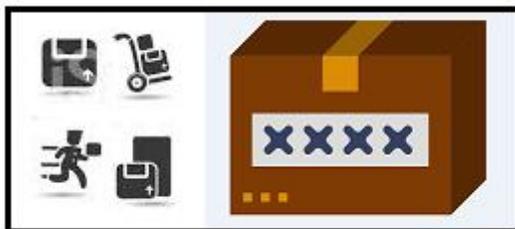


Reorganizar os layouts dos ambientes administrativos, salas de aula, salas de professores, auditórios, laboratórios, áreas de vivência e demais, realizando o espaçamento das bancadas, cadeiras/ mesas.



Pode ser adotada a instalação de barreiras de proteção (vidro ou acrílico, etc...) de modo que atenda às regras e necessidades do distanciamento seguro.

#### 4. ORIENTAÇÕES SOBRE HIGIENIZAÇÃO



Toda mercadoria de origem externa tem que ser higienizada pelas áreas de destino.

# COMO HIGIENIZAR AS MÃOS

Use álcool gel ou água e sabão. Retire anéis, pulseiras, relógios etc.

Aplique na palma da mão quantidade suficiente do produto para cobrir todas as superfícies das mãos.



Friccione as palmas das mãos entre si.



Friccione a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



5



Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos.

6



Friccione o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.

7



Friccione as polpas digitais da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa), com movimento circular.

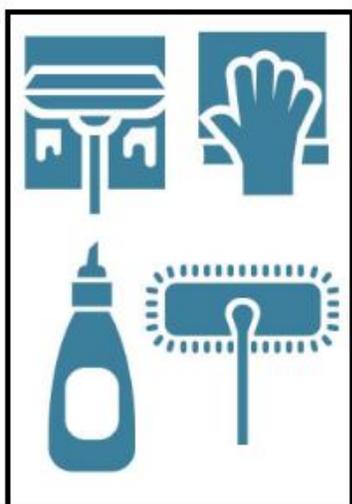
8



Friccione os pulsos com movimentos circulares.

Deixe o álcool secar ou enxague o sabão em água corrente.

**SALVE VIDAS. HIGIENIZE SEMPRE AS MÃOS!**



Diariamente e sempre que necessário, como no início e final de expediente e nas trocas de turnos, deve ser realizada a limpeza das superfícies mais tocadas e acessadas como acionamento dos elevadores, maçanetas, telefones, mesas, interruptores de luz, corrimãos, mesas, banheiros, etc. A desinfecção pode ser feita com produtos a base de cloro, como o hipoclorito de sódio, álcool líquido a 70% ou outro desinfetante de uso geral, desde que seja regularizado junto à ANVISA.

# CORONAVÍRUS COVID-19

## O que você precisa saber e fazer. Como prevenir o contágio:



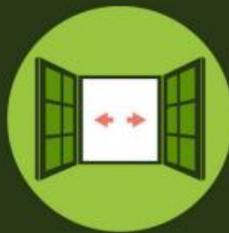
**Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel.**



**Cubra nariz e boca ao espirrar ou tossir.**



**Evite aglomerações se estiver doente.**



**Mantenha os ambientes bem ventilados.**



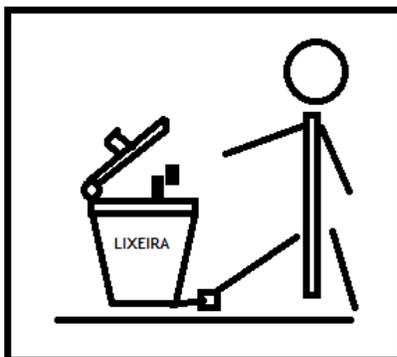
**Não compartilhe objetos pessoais.**

DISQUE  
SAÚDE  
**136**

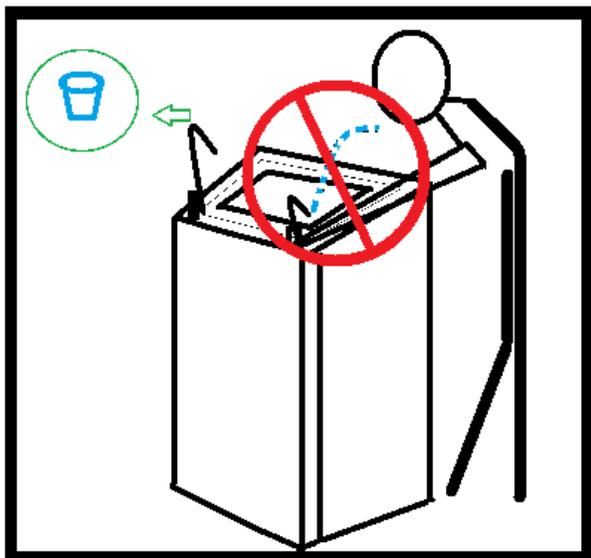
SUS+

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

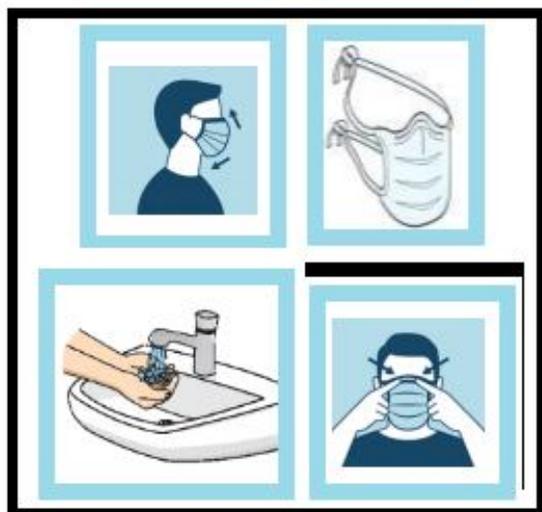
PÁTRIA AMADA  
**BRASIL**  
GOVERNO FEDERAL



Devem ser usadas, preferencialmente, lixeiras de tampa com pedal, e os resíduos devem ser recolhidos com mais frequência.



Para sua segurança, utilize copo ou garrafa nos bebedouros de forma individual e sem compartilhamento.



Não utilizar a máscara por longo tempo.

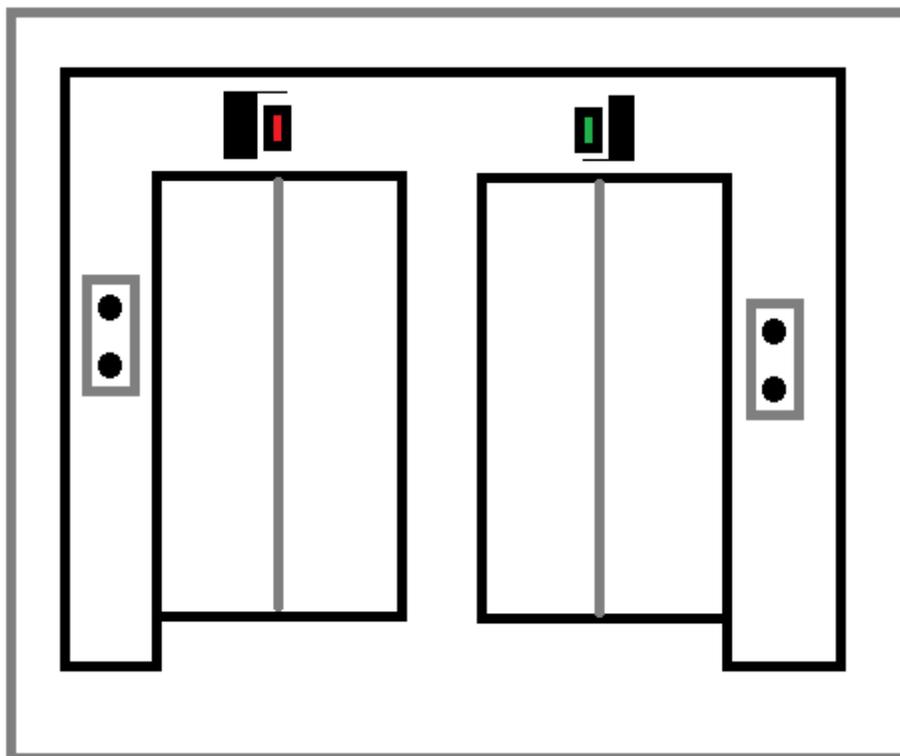
Trocar sempre que tiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar. Evitar o toque na máscara, principalmente na frente. Lavar as mãos antes e depois de tocá-la.

De acordo com a ANVISA, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens.

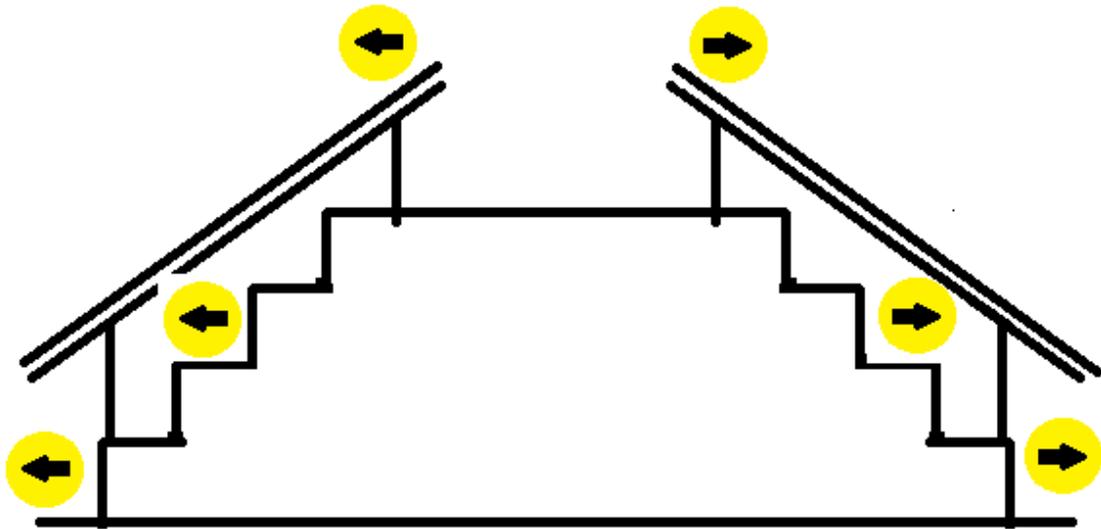
- A máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- Lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- Deixar de molho em uma solução de água com água sanitária ou outro desinfetante equivalente de 20 a 30 minutos;
- Enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- Evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- Passar com ferro quente;
- Garantir que a máscara não apresente danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.), ou deverá ser substituída;
- Por fim, guardar em um recipiente fechado, como por exemplo, sacos plásticos.

## 5. SINALIZAÇÃO

Ao acessar a PUC, esteja atento as sinalizações e informações impressas nas placas, banners e etc, seguindo sempre as orientações dos Governos Estaduais e das Secretarias de Educação Estadual e/ou Municipal.



**MANTENHA UMA DISTÂNCIA SEGURA:** Para sua segurança respeite a capacidade máxima de pessoas nas salas, laboratórios, banheiros e demais compartimentos, conforme dimensionamento. Atendendo as determinações dos Órgãos Públicos, elevadores devem operar com capacidade máxima de 50%.



Ao utilizar as escadas, esteja atento ao sentido para as subidas e para descidas, conforme as indicações sinalizadas por setas.



Ao realizar o registro de ponto (suspensão Temporariamente), ou acesso as áreas que exija a digital, não toque no rosto ou em superfície, higienize imediatamente as mãos

## 6. VENTILAÇÃO



Os ambientes devem ser dotados de ventilação natural, mantendo-se sempre as janelas abertas. Para os ambientes onde não existam janelas, deverão manter as portas abertas, se estas proporcionarem a circulação de ar natural. No caso de uso do aparelho de ar condicionado, deve ser evitada a recirculação de ar e verificada a adequação de sua manutenção preventiva e corretiva (mensal).

## 7. RECOMENDAÇÕES E ORIENTAÇÕES GERAIS



- No atendimento ao público, recomenda avaliar a possibilidade de priorizar agendamentos de horários para evitar aglomerações.



- Nos atendimentos, considerar o distanciamento mínimo de 1,5 m (um metro e meio) nas filas em frente ao ponto de atendimento ou no lado externo do ambiente.



- Distribuir o fluxo de pessoas ao longo do dia, programando escalas, evitando concentração de muitas pessoas em um único turno ou dia.



- Aos profissionais do grupo de risco viabilizar o trabalho remoto.



- Deslocamentos para viagens e reuniões presenciais devem ser evitados, priorizando o uso de recursos de áudio e/ou videoconferência. Em caso excepcional, deve-se assegurar que as atividades sejam realizadas em ambiente com menor exposição de risco de contaminação possível.



- O uso de máscara é obrigatório no deslocamento - domicílio / Universidade/ domicílio, devendo ser mantido durante todo o período de trabalho e não utilizá-la por um longo tempo, trocar sempre que tiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar.



- Em caso de dúvida sobre a implantação das medidas, consultar o Serviço Especializado em Engenharia De Segurança e em Medicina Do Trabalho - SESMT, para apoio e orientações de novas medidas, caso necessárias.

## CONTATOS DA EQUIPE SESMT

### Serviço de Medicina Ocupacional - SMO (08h às 12h de segunda à sexta)

Nome	Ramal	e-mail
<b>Dr. Álvaro Martins Rodrigues</b> Médico do Trabalho, Coordenador do PCMSO e do SESMT.	<b>3527-1571/1572</b> <b>Somente em Emergências</b> <b>21 9479-1463</b>	<i>smo-02@puc-rio.br</i>
<b>Paula Almeida Bahri</b> - Téc. Enfermagem do Trabalho.	<b>3527-1571/1572</b>	
<b>Ana Emília Conceição</b> - Téc. Enfermagem do Trabalho.		
<b>Dr. Luiz Carlos Simões</b> - Médico		
<b>Alexandre Amorim</b> - Téc. Enfermagem do Trabalho (Noite).		
<b>Dra. Maria Cristina Gama Oliveira</b> - Médica		
<b>Dra. Ana Rita</b> - Médica		
<b>Dr. Hugo Carlos Suevo</b> - Médico		
<b>Glauber Pacheco da Silva</b> - Téc. Enfermagem do Trabalho.		

### Divisão de Segurança do Trabalho - DST (08h às 17h de segunda à sexta)

Nome	Ramal	e-mail
<b>Luiz Fernando Neves Maia</b> - Eng. Segurança do Trabalho.	<b>3527/1114 / 993851615/</b>	<i>dst-02@puc-rio.br</i>
<b>Érica Cristina de Souza</b> - Téc. Segurança do Trabalho.	<b>3527-1114 / 9947-91467/</b>	
<b>Eliete da Silva Peixoto</b> - Auxiliar Administrativo.	<b>3527-2065</b>	
<b>Samuel Monteiro</b> - Téc. Segurança do Trabalho.	<b>3527-1114 / 9685-73745/</b>	
<b>Windson Barros</b> - Téc. Segurança do trabalho.	<b>3527-1114 / 976463750</b>	
<b>G. Guedes</b> - Téc. Segurança do trabalho.	<b>3527-1114 99479-1498</b>	

O SESMT PUC - Rio fica sediado no Campus Gávea, situado na Rua Marquês de São Vicente, 255 - Vila dos Diretórios, Casa IX e X - Gávea - RJ - CEP: 22453-900 - FAX: 21 3527-1488/ TEL: 3527-1001.

## REFERÊNCIAS

Agência Nacional de Vigilância em Saúde - ANVISA: Disponível em> <https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/category/covid-20>> Acesso em 26 de junho de 2020.

Escola Nacional da Inspeção do Trabalho - ENIT: Disponível em> <https://enit.trabalho.gov.br/porta1/index.php/covid-19-coronavirus>> Acesso em 10 de julho de 2020.

Organização Mundial da Saúde - OMS: Disponível em> <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>> Acesso em 10 de julho de 2020.

Orientações Gerais - Máscaras faciais de uso não profissional> Disponível em> <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>> Acesso em 10 de julho de 2020.

GUIA DE CONVÍVIO NO CAMPUS> Disponível em> <https://www.pucrio.br/sobrepuc/admin/vrc/guiaconviviocampus.html>> Acesso em 10 de agosto de 2020.

### **Realização:**

SERVIÇO ESPECIALIZADO EM ENGENHARIA DE SEGURANÇA E EM MEDICINA DO TRABALHO - SESMT PUC- RIO

Rio de Janeiro 03 setembro 2020