



LOGO DO SUPERMERCADO (DO LADO DA LOGO DA AMIS)

Versão 01 (22.04.2020)

Eu, José da Silva Neto (CPF: 013.885.965-18), declaro estar ciente das Medidas Orientativas relacionadas ao combate da disseminação do coronavírus (COVID-19) abaixo descritas e declaro também, que recebi (x) máscaras, estando ciente do seu correto uso e descarte, quando for o caso. Assinatura:

---

## MEDIDAS ORIENTATIVAS RELACIONADAS AO SETOR DE SUPERMERCADOS

### SECRETARIA ESPECIAL DO TRABALHO E PREVIDÊNCIA

#### I – PROTOCOLO DE IDENTIFICAÇÃO E ENCAMINHAMENTO DE TRABALHADORES COM SUSPEITA DE CONTAMINAÇÃO PELA COVID-19

Fonte: Ministério da Saúde <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>

#### O que é COVID-19

A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória e desses casos aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

#### O que é o coronavírus?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias. **O novo agente do coronavírus foi descoberto em 31/12/19** após casos registrados na China. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

Os primeiros coronavírus humanos foram isolados pela primeira vez em 1937. No entanto, foi em 1965 que o vírus foi descrito como coronavírus, em decorrência do perfil na microscopia, parecendo uma coroa.

A maioria das pessoas se infecta com os coronavírus comuns ao longo da vida, sendo as crianças pequenas mais propensas a se infectarem com o tipo mais comum do vírus. Os coronavírus mais comuns que infectam humanos são o alpha coronavírus 229E e NL63 e beta coronavírus OC43, HKU1.

#### Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:

- Tosse
- Febre
- Coriza
- Dor de garganta
- Dificuldade para respirar

### **Como é transmitido**

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- 1) Toque do aperto de mão;
- 2) Gotículas de saliva;
- 3) Espirro;
- 4) Tosse;
- 5) Catarro;
- 6) Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

### **Diagnóstico**

O diagnóstico da COVID-19 é realizado primeiramente pelo profissional de saúde que deve avaliar a presença de critérios clínicos:

- Pessoa com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, que pode ou não estar presente na hora da consulta (podendo ser relatada ao profissional de saúde), acompanhada de tosse OU dor de garganta OU coriza OU dificuldade respiratória, o que é chamado de Síndrome Gripal.
- Pessoa com desconforto respiratório/dificuldade para respirar OU pressão persistente no tórax OU saturação de oxigênio menor do que 95% em ar ambiente OU coloração azulada dos lábios ou rosto, o que é chamado de Síndrome Respiratória Aguda Grave

Caso o paciente apresente os sintomas, o profissional de saúde poderá solicitar exame laboratoriais:

- De biologia molecular (RT-PCR em tempo real) que diagnostica tanto a COVID-19, a Influenza ou a presença de Vírus Sincicial Respiratório (VSR).
- Imunológico (teste rápido) que detecta, ou não, a presença de anticorpos em amostras coletadas somente após o sétimo dia de início dos sintomas.

O diagnóstico da COVID-19 também pode ser realizado a partir de critérios como: histórico de contato próximo ou domiciliar, nos últimos 7 dias antes do aparecimento dos sintomas, com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19 e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica, também observados pelo profissional durante a consulta.

### **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%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- 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 e os brinquedos das crianças.
- 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 puder, fique em casa.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar.
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

Caro **José da Silva Neto**, se você possui algum dos sintomas acima mencionados (tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar) ou teve contato com alguém diagnosticado com COVID-19 **procure imediatamente o seu superior hierárquico ou a equipe de Recursos Humanos** para que nós, do **Supermercado Fera**, possamos tomar as providências necessárias para preservação da sua saúde, dos demais colaboradores e dos nossos clientes.

## II – PRÁTICAS QUANTO ÀS REFEIÇÕES

1. Os trabalhadores que preparam e servem as refeições devem utilizar máscara, mantendo rigorosa higiene das mãos;
2. Está proibido o compartilhamento de copos, pratos e talheres não higienizados, bem como qualquer outro utensílio de cozinha;
3. Realize a limpeza e desinfete a superfície da mesa antes da sua utilização;
4. Mantenha maior espaçamento entre as pessoas na fila, e evite conversas, pois são foco de contaminação;
5. Sente, se possível, distante no mínimo 01 metro do seu colega de trabalho, ou seja, aumente as distâncias interpessoais.

## III - DECLARAÇÃO DE RECEBIMENTO DE MÁSCARAS E ORIENTAÇÕES DE USO

### OBJETIVO

O objetivo do treinamento realizado é orientar o usuário o uso correto das máscaras recebidas, conforme orientações da ANVISA, ficando os colaboradores cientes quanto ao procedimento de uso das máscaras. Ao assinar este controle de treinamento o participante

esta validando o processo, assumindo como entendido todo o conteúdo descrito e se responsabilizando pela realização dos processos treinados durante o período de trabalho.

Considerando a Pandemia da COVID-19, o uso de máscara se tornou obrigatório para os profissionais desta empresa a partir de 22 de abril de 2020, por tempo indeterminado.

### **INDICAÇÃO/PÚBLICO ALVO**

Qualquer pessoa pode fazer uso de máscaras faciais de uso não profissional, inclusive crianças e pessoas debilitadas, desde que respeitadas a tolerância, o ajuste e a higiene do material.

Recomenda o uso em locais públicos (por exemplo, supermercados, farmácia e no transporte público).

Quatro regras básicas devem ser seguidas:

- a. a máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada;
- b. deve-se destinar o material profissional (máscaras cirúrgicas e do tipo N95 ou equivalente) para os devidos interessados: pacientes com a COVID-19, profissionais de saúde e outros profissionais de linha de frente em contato próximo e prolongado com possíveis fontes de contágio;
- c. as medidas de higiene e a limpeza das máscaras não profissionais em tecido e a eliminação periódica das descartáveis são ações importantes de combate à transmissão da infecção; e
- d. fazer a adequada higienização das mãos com água e sabonete ou com preparação alcoólica a 70%. **IMPORTANTE:** mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1 (um) metro de outra pessoa.

### **FORMA DE USO**

É recomendável que cada pessoa tenha mais de uma (01) máscara de uso individual.

Antes de colocar a máscara no rosto deve-se:

- a. assegurar que a máscara está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- b. fazer a adequada higienização da mão com água e sabonete ou com preparação alcoólica a 70%/ (cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas);
- c. tomar cuidado para não tocar na máscara, se tocar a máscara, deve executar imediatamente a higiene das mãos;
- d. cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- e. manter o conforto e espaço para a respiração;

f. evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara.

### **ADVERTÊNCIAS**

- a. não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas);
- b. trocar após esse período e sempre que tiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;
- c. higienizar as mãos com água e sabonete ou preparação alcoólica a 70% ao chegar em casa;
- d. retire a máscara e coloque para lavar;
- e. repita os procedimentos de higienização das mãos após a retirada da máscara; e
- f. não compartilhe a sua máscara, ainda que ela esteja lavada.

### **LIMPEZA**

Ao contrário das máscaras descartáveis, as máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente.

- a. a máscara deve ser lavada separadamente de outras roupas;
- b. lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- c. deixar de molho em uma solução de água com água sanitária\* ou outro desinfetante equivalente de 20 a 30 minutos;
- d. enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- e. evite torcer a máscara com força e deixe-a secar;
- f. passar com ferro quente;
- g. garantir que a máscara não apresenta danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.), ou você precisará substituí-la;
- h. guardar em um recipiente fechado.

\* Para preparar uma solução de água sanitária (2,5%) com água, por exemplo, você pode diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água. Caso você possua máquina de lavar, pode programar o ciclo completo de lavagem (lavagem, enxague, secagem) de pelo menos 30 minutos com uma temperatura de lavagem de 60°C.

### **DESCARTE**

Descarte a máscara de pano ao observar perda de elasticidade das hastes de fixação, ou deformidade no tecido que possam causar prejuízos à barreira. As máscaras de TNT não podem ser lavadas, devem ser descartáveis após o uso. Para removê-la, manuseie o elástico ao redor das orelhas, não toque na parte frontal da máscara e jogue fora imediatamente em um saco papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa. Evite tocar a superfície do saco de papel ou plástico após o descarte da máscara, não toque no rosto ou em superfície, lave imediatamente as mãos com água e sabonete novamente ou proceda a higienização com preparação alcoólica a 70%

### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

O uso de máscara não reduz ou substitui a necessidade das medidas de higiene preconizadas e a manutenção do distanciamento de mais de 1 (um) metro entre as pessoas. Importante que todas as pessoas, sigam:

- a. as medidas de higiene já estudadas e estabelecidas;
- b. limpe as mãos frequentemente; lave as mãos com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, especialmente depois de estar em um local público ou depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar. Se água e sabonete não estiverem prontamente disponíveis, use uma preparação alcoólica a 70%, cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas;
- c. evite tocar nos olhos, nariz e boca;
- d. limpe e desinfete as superfícies frequentemente tocadas diariamente - mesas, maçanetas, interruptores de luz, bancadas, mesas, telefones, teclados, banheiros, torneiras, pias, etc. Se as superfícies estiverem sujas, limpe-as com detergente ou sabão e água antes da desinfecção; e para desinfetar, use produtos domésticos comuns registrados na Anvisa e apropriados para a superfície;
- e. siga as normas do Ministério da Saúde divulgadas no site: <https://coronavirus.saude.gov.br>