



Trabalho presencial.

**MEDIDAS DE
PREVENÇÃO À
COVID-19.**

Unimed 



RESPONSABILIDADE no combate à covid-19.

Em muitas empresas, o retorno ao trabalho teve seu início, após o cumprimento de vários meses de distanciamento, como estratégia de combate ao novo coronavírus.

Outras não suspenderam as atividades, mas todas precisam tomar alguns cuidados importantes.

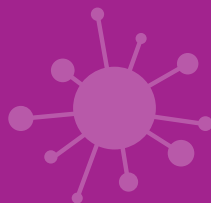
NESTE MOMENTO, É FUNDAMENTAL MANTER OS CUIDADOS PREVENTIVOS, PARA QUE VOCÊ E TODOS AO SEU REDOR ESTEJAM PROTEGIDOS.

Esta cartilha apresenta orientações que priorizam a segurança dentro das empresas, assim como ações de prevenção quando se está fora delas.

Juntos, venceremos a covid-19.



SEGURANÇA, desde o início.









- 🦠 Ao ingressar no trabalho, respeite as normas de prevenção adotadas pela sua empresa.
- 🦠 Mantenha a distância mínima de 1,5 m de outras pessoas.
- 🦠 Ao passar por catracas, não utilize as mãos e sim as pernas e o quadril para girar o equipamento.
- 🦠 Dê preferência a escadas e não se esqueça de higienizar as mãos, após usar os corrimãos.
- 🦠 Se optar por elevadores, fique atento ao distanciamento mínimo de 1,5 m de outras pessoas. Não converse em elevadores e em ambientes pequenos.
- 🦠 Descarte corretamente suas máscaras. Se elas forem reutilizáveis, guarde em um saco plástico para, em casa, fazer a higienização.



NOVAS ATITUDES

para novos tempos.

**FAÇA SUA PARTE E AUXILIE COLEGAS E
DEMAIS PESSOAS COM QUEM CONVIVE EM
SEU AMBIENTE DE TRABALHO. TODOS SÃO
RESPONSÁVEIS POR NOSSA PROTEÇÃO.**

-  Cuide de seu posto de trabalho. Higienize frequentemente mesa, telefone, equipamentos e outros objetos.
-  Respeite a distância mínima de 1,5 m de seus colegas e demais pessoas. Caso não seja possível, utilize barreiras físicas para proteção.
-  Mantenha seu celular e pertences pessoais limpos e não os compartilhe.
-  A circulação de pessoas deve ser reduzida ao máximo. Também é importante evitar aglomerações nas dependências da empresa.
-  Siga as orientações internas nos casos de recepção de clientes, fornecedores e visitantes. Avalie a necessidade de reuniões de trabalho presenciais, que devem ter duração limitada.
-  Informe-se, com sua liderança, sobre as rotinas para o horário de almoço e descanso.

Fique atento aos **SINTOMAS DA COVID-19.**



A Unimed São Roque oferece a Teleassistência-COVID, serviço gratuito para clientes. Caso tenha algum sintoma, acesse o atendimento, de onde estiver, por meio de seu celular ou pelo site www.unimedcontraocoronavirus.com.br e receba as orientações de um profissional de saúde.




SINTOMAS MAIS COMUNS:

- 🦠 FEBRE;
- 🦠 TOSSE SECA;
- 🦠 CANSAÇO;
- 🦠 PERDA DE PALADAR OU OLFATO;
- 🦠 DORES NO CORPO;
- 🦠 DIARREIA.





SINTOMAS GRAVES:

-  DIFICULDADE DE RESPIRAR
OU FALTA DE AR;
-  DOR OU PRESSÃO NO PEITO;
-  PERDA DE FALA OU
MOVIMENTO.

**CASO VOCÊ ESTIVER COM ALGUM DESSES
SINTOMAS, COMUNIQUE À SUA LIDERANÇA
IMEDIATAMENTE.**

CORONAVÍRUS.

O que você precisa saber para **PREVENIR O CONTÁGIO.**



HIGIENIZE AS MÃOS SEMPRE QUE NECESSÁRIO, AO LONGO DO DIA. USE ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL EM GEL.



NÃO COMPARTILHE OBJETOS PESSOAIS.



PROCURE NÃO TOCAR BOCA, NARIZ E ROSTO COM AS MÃOS.



AO TOSSIR OU ESPIRRAR, UTILIZE O ANTEBRAÇO.



EVITE BEIJOS, ABRAÇOS E APERTOS DE MÃOS.



A MÁSCARA AJUDA NA SUA PROTEÇÃO E A EVITAR A CONTAMINAÇÃO.

- A máscara é individual e não deve ser compartilhada. É item obrigatório para sair de casa.
- Verifique se ela cobre totalmente nariz e boca. Ajuste-a pelas laterais, manuseando os elásticos.
- Evite tocar as mãos na parte frontal da máscara.
- Lave as mãos antes de colocar e depois de higienizar a máscara.
- As máscaras têm necessidade de troca em até três horas, conforme o tipo de atividade que o profissional executa.



Cuide de você e de **SUA FAMÍLIA.**



Ao sair da empresa, vale a mesma orientação de entrada: respeite as normas de prevenção adotadas. E lembre-se: use máscara de proteção durante todo o trajeto de retorno.

- 🦠 Troque calçados e roupas utilizados no trabalho ao chegar em casa.
- 🦠 Lave bem as mãos e, se possível, tome um banho.
- 🦠 Higienize celular, chaves, carteira e outros objetos. Em seguida, guarde-os em local seguro, específico para essa finalidade.

Em casa, tome todas as medidas de higiene, antes de manter contato com seus familiares.

APROVEITE PARA FAZER A HIGIENIZAÇÃO DE SUAS MÁSCARAS REUTILIZÁVEIS.



- 1.** Lave a máscara separadamente das outras roupas.



- 2.** Deixa-a de molho na água sanitária por 20 minutos. Em seguida, lave-a com água e sabão.



- 3.** O mais indicado é que o próprio usuário lave a peça.



- 4.** Esterilize-a com ferro de passar roupa quente (apenas em máscara de tecido).



Superar este momento juntos. Esse é o plano.



somos **coop** »

ANS - nº 318388