

PREVENÇÃO À COVID-19 NO TRABALHO

COSSBE-SIASS/PROGEPE/UFJF

Campi JF e GV

Nesta trilha de aprendizagem trazemos informações importantes sobre os cuidados que você deve ter para interromper a cadeia de transmissão do novo coronavírus ao sair de casa, no trajeto para o trabalho, no ambiente do trabalho e ao retornar para a sua casa.



MAS PRIMEIRO...



O que é COVID-19, quais os principais sintomas e como é transmitido? [Neste link](#) você encontra vídeos informativos sobre essa questão

AO SAIR PARA O TRABALHO...

Você já deve ter percebido que precisa tomar alguns cuidados ao sair de casa, como o uso da máscara e a higiene das mãos. Mas você sabe a maneira correta de utilizar a sua máscara e quais os cuidados que você deve ter com ela? Dá só uma olhada [nesse vídeo](#). E a higiene correta das mãos, você está por dentro de como deve ser feita? [Estes vídeos te mostram direitinho como fazer isso!](#) Além desses, outros cuidados são importantes! Veja [aqui](#).



Você já deve saber sobre o Protocolo de triagem da saúde do público em atividades presenciais ou semipresenciais na UFJF, no contexto da pandemia de COVID-19. Trata-se de uma medida necessária de auto monitoramento para os sinais e sintomas compatíveis com a COVID-19.

Acesse no SEI/UFJF o processo 23071.924385/2020-22 para saber mais! E como um canal de interlocução com a Unidade COSSBE/SIASS/JF, o e-mail triagem.servidor@ufjf.edu.br está disponível para esclarecimentos e orientações quanto ao Protocolo.

Mas, e se antes de sair de casa você percebe que não está se sentindo bem e suspeita que possa estar doente? Temos um canal muito útil no esclarecimento de dúvidas sobre a COVID-19, uma parceria entre a UFJF e a Prefeitura de Juiz de Fora. O serviço é feito através do telefone (32) 3512-0768 ou do [Busco-Saúde](#) e funciona de segunda a sexta-feira, das 8 às 18 horas. Se você mora em Governador Valadares e faz parte da comunidade acadêmica pode ligar no 0800 042 0506, um telefone disponibilizado para tirar dúvidas. Além disso, o Governo de Minas lançou um aplicativo para atender toda a população do estado, o Saúde Digital - MG COVID-19. Saiba mais clicando no [link](#)

[Clique aqui para saber mais!](#)

Na próxima página, vamos conhecer os cuidados necessários no deslocamento para o trabalho



AO SE DESLOCAR PARA O TRABALHO...

Você vai se deslocar até a UFJF, seja para alguma atividade presencial ou para resolver algo na Instituição? Entenda os cuidados durante o transporte! [Clique neste link](#) e veja o vídeo.

Atenção: Os sistemas de transporte público representam um ambiente de alto risco durante uma epidemia em função do alto número de pessoas confinadas em espaço com ventilação limitada, sem nenhum controle de acesso de pessoas infectadas, além de apresentar uma variedade de superfícies possíveis de abrigarem o vírus e serem tocadas (máquinas de compra de passagem, corrimãos, validadores, braços de assentos, etc.) Isso mostra que os cuidados devem ser redobrados se você tiver que utilizar o transporte público. Além disso, você não deve deixar de utilizar a sua máscara e ter atenção a higiene das mãos, como mostrado nos vídeos anteriores.

Você encontrará mais informações sobre cuidados no deslocamento para o trabalho [neste link](#).



NO AMBIENTE DE TRABALHO...

Agora você está no seu ambiente de trabalho! Para desenvolver suas atividades com segurança é importante a adoção de alguns cuidados. Quer saber mais sobre esse assunto? Confira as recomendações do Protocolo de Biossegurança, elaborado pela UFJF, [clikando aqui](#).



Você deve ter notado que uma das recomendações se refere à higienização, com álcool 70%, da estação de trabalho (por exemplo: mesa, teclado, mouse e demais objetos que serão utilizados de uso compartilhado). Para saber um pouco mais sobre a importância desse procedimento, sugerimos a leitura dos materiais que estão disponíveis [nesse link](#) e [nesse link](#).

Como já foi visto, uma das formas de transmissão do novo Corona vírus se dá por meio de gotículas expelidas em espirros e tosse. Além disso, estudos que procuram identificar a presença do vírus suspenso no ar, também estão em andamento. Por isso, recomenda-se que durante a jornada de trabalho as portas e janelas dos ambientes sejam mantidas abertas e não é indicado o uso de ar condicionado. Para entender mais sobre o motivo dessas recomendações e ter acesso a outras dicas, vale a pena a leitura dos materiais [apresentados aqui](#).



Durante o expediente é comum (e necessário!!!) fazer pausas para ir ao banheiro. Então, se liga na dica a seguir! [Este vídeo](#) orienta sobre alguns cuidados para a utilização, com segurança, dos banheiros na UFJF.

E na hora da refeição? Além de manter os cuidados de higiene das mãos, uso de máscara e distanciamento entre as mesas em um refeitório, lembrar de ter uma alimentação saudável é indispensável para manter a saúde em dia. [Este vídeo](#) aborda uma perspectiva dos novos hábitos alimentares, costumes de higienização e preparo dos alimentos, além da nova rotina de compras. [Os materiais disponíveis neste link](#) também vão colaborar para você saber mais sobre os cuidados na hora da alimentação no ambiente de trabalho!



Sabemos que o uso de equipamentos de proteção, considerando o tipo de exposição, é extremamente importante para se proteger do novo coronavírus. Entretanto, conhecer a técnica correta para colocá-los e retirá-los é tão importante quanto o seu uso. Pensando nisso, separamos alguns materiais didáticos sobre esse assunto, [neste link](#).

E não se esqueça!!! Durante todo o expediente USE MÁSCARA, REALIZE A HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS (sempre que necessário) e MANTENHA O DISTÂNCIAMENTO (mínimo 1,5m) de outras pessoas.

Na próxima página, vamos conhecer os cuidados necessários na volta para casa

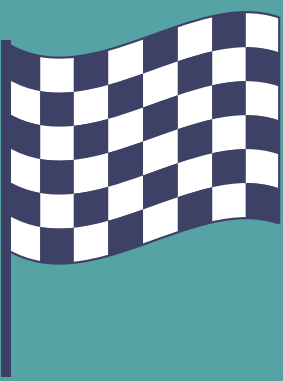


VOLTANDO PARA CASA...



Ufa! Depois de um longo dia de trabalho, agora é hora de voltarmos para nossa casa. Para fechar o dia com chave de ouro, se liga nos cuidados que devemos ter [nestes artigos](#). E lembrem-se, todos esses cuidados, além de protegê-lo, ajudarão a proteger também as pessoas que ama e convivem com você. Prevenção é um ato de carinho e cuidado!

E PRA FECHAR...



De acordo com o Comitê de Monitoramento e Orientação de Condutas sobre o coronavírus da UFJF, a retomada das atividades presenciais deve ocorrer de forma segura, gradativa, planejada, regionalizada, monitorada e dinâmica, de forma a preservar a saúde e a vida das pessoas. Dessa forma, para você conhecer ainda mais sobre orientações para o funcionamento e desenvolvimento de atividades presenciais na UFJF, além de ações de prevenção, minimização ou eliminação de riscos às atividades administrativas e acadêmicas, [veja o vídeo sobre o nosso protocolo de biossegurança](#).

Quer conhecer outros protocolos de biossegurança? [Clique neste link](#).

CONFIRA ESSAS DICAS TAMBÉM!



A pandemia de COVID-19 impôs à comunidade universitária restrições nas suas atividades sociais, gerando problemas à saúde tanto psíquica quanto física e interferindo diretamente na qualidade de vida. Dessa forma, pensar em ações voltadas para promoção e prevenção à saúde em tempos de COVID-19 tem sido um grande desafio, pois o espaço domiciliar ganhou novos usos desde o início da pandemia. Com o isolamento social e o trabalho remoto, muitas têm sido as iniciativas de tornar o período mais produtivo com foco na saúde. Entre elas, um projeto da UFJF busca promover a prática de ginástica laboral. Bolsistas do projeto, ligados à Faculdade de Fisioterapia e em parceria com a Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE/SIASS), gravam vídeos de até quatro minutos com orientações de exercícios a serem feitos em casa com recursos domiciliares.

Acesse [por este link](#)



Outra dica super bacana é o projeto Yoga e Saúde, também da COSSBE/SIASS. [Segue o link do canal](#).

A prática tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam no controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de promover a sensação de bem-estar e melhorar a disposição.

Não para por aqui... Aproveitamos para convidar você a fazer reflexões sobre as relações interpessoais no atual contexto da pandemia de Covid-19 e como nosso cotidiano foi modificado por causa do distanciamento. Sabemos que em algum momento (que seja em breve!!!) vamos retornar aos nossos postos de trabalho e retomar nosso convívio com os colegas... Dessa forma, vamos nos preparar? Você pode acessar a trilha: Aprimorando as relações interpessoais [por este link](#).

