

Recomendações para a prevenção contra a COVID-19 nos canteiros de obras

Mãos à obra na luta contra o vírus



ÍNDICE

O que é o coronavírus?.....	02
Quais os principais sintomas?.....	02
Quem é do grupo de risco?.....	03
Como é transmitido?.....	03
O que fazer se tiver os sintomas?	04
Como se proteger?	04
Como prevenir a disseminação do vírus no ambiente de trabalho?.....	05



O Sindicato das Indústrias Construção Civil do Maranhão - Sinduscon-MA elaborou essa cartilha para orientar as empresas associadas a se organizarem para voltar ao trabalho com as medidas de segurança necessárias, garantindo a saúde do trabalhador nos canteiros de obras. O objetivo é proteger a vida de todos os trabalhadores para a obra não parar e ainda contribuir na prevenção do coronavírus.

O que é o coronavírus?

Coronavírus é uma família de vírus que causam infecções respiratórias que podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Provoca a doença chamada de coronavírus (COVID-19).

Quais os principais sintomas?

Os sintomas mais comuns do COVID-19 são tosse, febre, cansaço e dor de garganta. Em alguns casos, o paciente pode apresentar também:

- Coriza (nariz escorrendo);
- Dor no peito;
- Dores no corpo;
- Diarreia;
- Dificuldade para respirar;
- Mal estar no geral.

Esses sintomas geralmente são leves e aparecem gradualmente. Algumas pessoas são infectadas, mas não apresentam sintomas e não estão doentes. A maioria das pessoas (cerca de 80%) se recupera da doença sem precisar de tratamento especial. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS, cerca de 1 em cada 6 pessoas que recebem COVID-19 desenvolvem uma doença grave e têm dificuldade para respirar.



Quem é do grupo de risco?

Grupo mais vulnerável à contaminação pelo Coronavírus:

- Pessoas com idade acima dos 60 anos;
- Diabéticos;
- Com doenças respiratórias crônicas (asma, bronquite);
- Doenças cardiovasculares (pressão alta, arritmia, derrame, infarto, Doença de Chagas);
- Doenças renais crônicas (hemodiálise);
- Imunodeprimidos, com sistema imunológico enfraquecido (transplante de órgãos, câncer, HIV/AIDS, lúpus);
- Gestantes.

Como é transmitido?

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

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



O que fazer se tiver os sintomas?

Caso apresente sintomas de gripe, evite contato físico com outras pessoas, principalmente do grupo de risco, avise ao seu supervisor e familiares, fique em casa por 14 dias em isolamento domiciliar.

Procure um serviço de saúde apenas se persistirem/agravarem os sintomas ou apresentar falta de ar.

Como se proteger?

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

- Lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então higienizar com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cobrir nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Ao tocar, lavar sempre as mãos como já indicado.
- Manter uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evitar abraços, beijos e apertos de mãos. Adotar um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.
- Higienizar com frequência o celular e todos os objetos de uso diário, de preferência a cada 2h.
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos, copos e ferramentas de trabalho.
- Manter os ambientes limpos e bem ventilados.
- Evitar circulação desnecessária nas ruas, estádios, teatros, shoppings, shows, cinemas e igrejas. Se puder, fique em casa.



- Se estiver doente, evitar contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e ficar em casa até melhorar.
- Dormir bem e ter uma alimentação saudável.
- Utilizar máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

Como prevenir a disseminação do vírus no ambiente de trabalho?

Reunimos protocolos que deverão ser exigidos e implantados nos canteiros de obras com o objetivo resguardar nossos colaboradores. Destacamos, ainda, que tais protocolos foram estudados, avaliados e extraídos de manual da Câmara Brasileira da Indústria da Construção – CBIC.

1. Informar, divulgar e disponibilizar material educativo no canteiro de obra para informar sobre a doença e procedimentos implantados para prevenção;
2. Identificar os colaboradores do grupo de risco, com monitoramento dos que tem boa saúde e afastamento dos que tem comorbidades e riscos;
3. Tornar obrigatório o fornecimento de máscaras para os deslocamentos externos e no canteiro de obra, orientando como utilizar, higienização, sua obrigatoriedade e a validade;
4. Aferir temperatura na entrada da obra, utilizando equipamentos que evitem contato, em conjunto com a avaliação dos demais sintomas;
5. Desinfectar calçados na entrada e saída das obras para impedir a entrada de superfícies contaminadas, utilizando recipientes com água sanitária;
6. Monitorar, de forma organizada e orientativa, a marcação das filas com o espaçamento adequado para ponto, evitando aglomerações;
7. Monitorar os vestiários, com pequenos grupos e mobília reorganizada mantendo o afastamento de 1,50m entre os funcionários;



8. Implantar nos refeitórios turnos de alimentação para evitar aglomeração, além de reorganização do lay-out dos mobiliários para atender as exigências mínimas de distanciamento. Implantar lavatórios e exigir a higienização das mãos antes e depois das refeições;
9. Disponibilizar lavatórios fixos nos refeitórios e em pontos estratégicos na obra, com orientações de como deve ser utilizado;
10. Fornecer água potável para consumo com o uso de bebedouros sem as torneiras à jato que permitiam a ingestão de água diretamente dos bebedouros com a boca dos usuários. Substituir por equipamento que possibilite a retirada de água apenas em copos descartáveis ou recipientes de uso individual;
11. Implantar nos canteiros uma rígida rotina de limpeza e desinfecção das áreas comuns, com execução diárias com produto a alto teor desinfetante;
12. Disponibilizar álcool 70% para limpeza das mãos, na entrada da obra e em pontos estratégicos dentro do canteiro de obra. Sempre com informativos e orientações de utilização e da possibilidade de combustão e acidente;
13. Orientar os colaboradores a não compartilhar ferramentas de uso individual, e que estas sejam limpas e desinfetadas diariamente;
14. Determinar que as equipes de segurança do trabalho e gestores das obras que monitorem e identifiquem os funcionários que apresentarem alguns sintomas suspeitos sejam encaminhados às unidades de saúde;
15. Realizar todas as reuniões, treinamentos e encontros das equipes em ambientes abertos, e os que não forem a céu aberto devem ser mantidos ventilados e desinfetados;
16. Orientar quanto ao uso do elevador de obra, informando que deve ser limitado, garantindo um espaçamento mínimo de 1,5 metros entre as pessoas. E em alguns casos, recomendamos a utilização, preferencialmente, de escada;



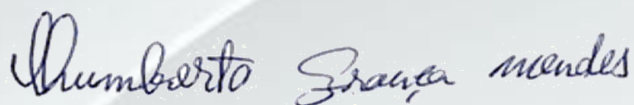
17. Entregar periodicamente cartilhas orientativas com kits de higiene para que o funcionário possa levar para a sua residência;
18. Orientar como proceder e ações de higiene no transporte público durante o deslocamento para o serviço e na sua volta para casa;

São Luis, 12 de maio de 2020.



Fábio Nahuz

Presidente do Sinduscon-MA



Humberto França Mendes

Presidente Sindicato dos Trabalhadores na Indústria da Construção
Civil de São Luís – Sindconstrucivil

