

## INSTRUÇÕES GERAIS PARA SERVIDORES

---

### MEDIDAS PREVENTIVAS - O USO DA MÁSCARA

1. Antes de tocar na máscara, **limpe as mãos com um higienizador à base de álcool 70% ou água e sabão.**
2. Coloque a máscara no seu rosto de modo **a cobrir a boca, o nariz, o queixo** e amarre com segurança para minimizar o espaço vazio entre o rosto e a máscara.
3. Enquanto estiver usando, **evite tocar ou ficar ajustando a máscara;**
4. Ao chegar em casa, **lave as mãos com água e sabão, secando-as bem, antes de retirar** a máscara
5. Após o uso, retire cuidadosamente a máscara por trás das orelhas, evitando tocar na parte da frente e **mantendo-a afastada do rosto e das roupas.**
6. Descarte a máscara em uma **lixeira fechada no sanitário**, imediatamente após o uso. **NÃO descartar** a máscara no ambiente de trabalho.
7. **Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara** – use um higienizador de mãos à base de álcool 70% ou, se estiverem visivelmente sujas, lave as mãos com água e sabão.
8. Se a máscara ficar úmida, **substitua por uma nova máscara limpa e seca.**
9. A máscara de tecido **deverá ser higienizada após o uso.** Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. Após o tempo de imersão, realizar o enxágue em água corrente e lavar com água e sabão.
10. **Após lavar a máscara**, a pessoa deve higienizar as mãos com água e sabão.
11. A máscara deve **estar seca para sua reutilização.**
12. Após secagem da máscara **utilize o ferro quente e manter em saco plástico.**
13. Descartar a máscara sempre que apresentar **sujeira, umidade, sinais de deterioração** ou funcionalidade comprometida.

### MEDIDAS PREVENTIVAS – CUIDADO PESSOAL

1. **Conhecer e aplicar as regras de higiene** e o adequado uso e descarte dos EPI (equipamento de proteção individual);
2. Desenvolver ações solidárias e conjuntas na perspectiva de **potencializar a vigilância do uso de EPI** (equipamento de proteção individual) e garantir condições adequadas de trabalho;

3. Realizar a **limpeza adequada e frequente** das mãos com sabão líquido e água ou álcool em gel a 70%, principalmente **a cada contato com outra pessoa** (cliente, colega de trabalho) **e após manuseio de material e superfície, bem como higienizar telefones celulares e óculos;**
4. Manter **distancia mínima de 2 metros** de qualquer pessoa com a qual esteja interagindo.
5. **Não utilizar acessórios de pessoal e adornos** (brincos, colares, pulseiras, anéis, relógios, etc.), uma vez que estes aumentam o risco de contaminação; sendo necessário o uso de **bolsas, mochilas ou crachás recomenda-se que sejam laváveis** ou de fácil desinfecção;
6. **Sempre utilizar máscaras, no ambiente de trabalho;**
7. É recomendável para as mulheres com **cabelos longos, manterem presos** e homens com **barba, mantê-la baixa;**
8. Colocar papel filme nos teclados de forma a possibilitar a limpeza com álcool a 70% sem danificá-los;
9. **Cumprir integralmente** as orientações recebidas.

## **MEDIDAS PREVENTIVAS – EM CASO DE APARECIMENTO DE SINTOMAS**

1. O servidor ou colaborador que estiver com dois ou mais sintomas de Covid-19 (coriza, tosse, febre, dificuldade de respirar, falta de olfato) deve buscar orientação médica. E, após esta orientação ou atestado médico enviar à chefia imediata.
2. O servidor ou colaborador que comece a sentir os sintomas da Covid-19 poderá seguir os seguintes procedimentos:
  - I. Buscar uma emergência médica do seu Plano de Saúde ou do SUS;
  - II. Contatar o número 155 que é serviço tele Coronavírus da Sesab, que funciona das 7h às 19h, onde a equipe de saúde dará as orientações;
  - III. Contatar o número 3118-8499, Chat Coronavírus;
  - IV. Caso possua o serviço da Vitalmed ou outro similar, pode ligar e conversar com médico plantonista;
  - V. Associados ASFEB tem os seguintes Canais de Atendimentos: (71) 2201 - 2220/2222 /2207/8220/8287 ou ainda WhastApp 71 98243-7942 ou 71 98198-1398;
  - VI. Associados Planserv possuem a Central de Teleorientação, com o número 71 3402-3702. O atendimento é realizado de segunda a sexta-feira, das 7h às 22h;
  - VII. Buscar orientação do seu médico particular;
  - VIII. Em caso de dúvidas, entrar em contato com o NDSH através de e-mail.