

**GUIA  
PARA UMA  
RETOMADA  
SEGURA**

**TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO DA 7ª REGIÃO**



**PARA APOIAR O RETORNO SEGURO ÀS  
ATIVIDADES, A DIVISÃO DE SAÚDE  
PREPAROU ESTA CARTILHA COM DICAS DE  
BOAS PRÁTICAS.**

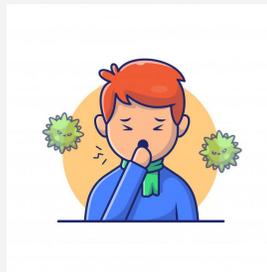
**ADOpte-AS NO SEU DIA A DIA E SEJA UM  
PROPAGADOR DESSAS ORIENTAÇÕES,  
COMPARTILHANDO-AS COM SEUS  
FAMILIARES, AMIGOS E CONHECIDOS.**

**DIVISÃO DE SAÚDE – TRT7**

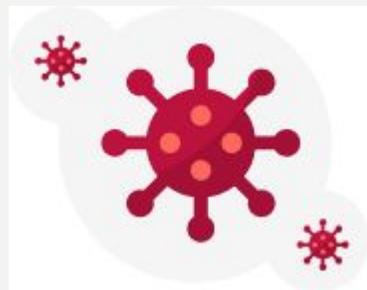
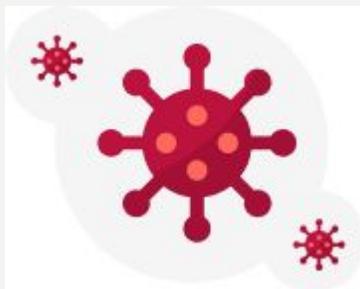
# ANTES DE SAIR DE CASA



- Se estiver apresentando algum dos sintomas suspeitos de COVID-19 NÃO vá para o trabalho! Se já estiver no trabalho e perceber os sintomas, retorne imediatamente para sua residência.
- **Sintomas suspeitos para COVID-19:** tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda de olfato (anosmia), alteração do paladar (ageusia), distúrbios gastrointestinais (náuseas/vômitos/diarreia), cansaço (astenia), diminuição do apetite (hiporexia), dispneia (falta de ar). *(Fonte Ministério da Saúde)*
- Nestes casos, entre em contato, por via remota, com a Divisão de Saúde (e-mail [trtmed@trt7.jus.br](mailto:trtmed@trt7.jus.br)) para receber orientação médica ou procure o serviço de saúde de sua preferência.



- Certifique-se de que sua máscara facial de tecido está em boas condições e bem ajustada ao rosto.
- Leve sempre máscaras reservas em um saco e um outro saco vazio para acondicionar as máscaras que forem sendo utilizadas.
- Atente para portar o menor número de objetos possíveis consigo.
- Evite usar adornos pessoais (colares, pulseiras, anéis, relógios, brincos, mais de uma bolsa ou mochila entre outros).
- Prefira sapatos fechados para trabalhar.
- Os profissionais que tem cabelos médios e longos, recomenda-se trabalhar com cabelo preso.



#### Como colocar

Primeiro, é preciso higienizar as mãos. A pessoa deve **cobrir o nariz e a boca**, verificando se não há espaços entre ela e o rosto. É importante não tocar na máscara durante o uso



#### Cuidado ao retirar

A remoção deve ser **por trás e sem tocar na frente da máscara**.



# FORA DE CASA

- Use sua máscara durante todo o tempo em que estiver fora.
- Mantenha uma distância segura das outras pessoas sempre que possível (2 metros).
- Evite locais com aglomeração.
- Toque o mínimo possível em qualquer superfície.
- Evite tocar no rosto.
- Higienize as mãos com frequência e sempre que ajustar a máscara.
- Respeite a etiqueta respiratória: ao tossir ou espirrar, use lenço ou o antebraço para cobrir a boca ou o nariz, descarte o lenço e higienize as mãos.



# CHEGANDO AO TRABALHO



- Permita que sua temperatura corporal seja aferida na entrada do prédio.
- Nota 1: A medição da temperatura será realizada utilizando termômetro infravermelho que permite a medição sem o contato direto com a pessoa. O método é o mais seguro e recomendado no contexto da pandemia, pois diminui uma possível contaminação cruzada entre pessoas.
- Nota 2: Nos termos da Resolução CNJ nº 322/2020, será obrigatória a medição da temperatura corporal para acesso às instalações prediais do órgão.
- Nota 3: Caso sua temperatura corporal esteja igual ou superior a 37,8° C, você não poderá ter acesso ao prédio. Nesse caso, recomendamos procurar o serviço de saúde mais próximo.

- Não cumprimente com beijos, abraços ou apertos de mãos.
- Só bata o ponto no computador da sua própria estação de trabalho.
- Fique atento ao novo limite de pessoas dentro dos elevadores. Evite encostar-se nas paredes da cabine.
- Prefira o uso de escadas, sempre que possível.
- Ao manusear objetos de uso comum como maçanetas e interruptores de energia, se possível, utilize lenço de papel ou papel toalha e higienize as mãos em seguida.
- Mantenha a rotina de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel com frequência.
- Deixe sobre a mesa somente o essencial para o trabalho a fim de facilitar a limpeza.
- Após a manipulação de documentos recebidos, higienize suas mãos.
- Evite compartilhar objetos. Na impossibilidade, lembre-se de higienizá-los, e também suas mãos, antes e após o uso.
- Evite e/ou minimize a mobilidade de pessoas dentro da instituição, realizando o máximo possível das atividades, internas e externas, por vias remotas (telefone e e-mail).
- Se possível, priorize agendamentos de horários para evitar aglomeração.
- Não se desloque desnecessariamente entre as salas e seções nem deambule ou aglomere-se nos corredores ou nas copas no horário das refeições.

- Evite o contato manual em mesas, cadeiras, computadores e outros objetos que não estejam relacionados com suas necessidades laborais.
- Atente para a técnica correta de lavagem das mãos.
- A higienização das mãos é uma das medidas mais seguras e eficazes para a prevenção da COVID-19.
- **LEMBRE-SE:** o álcool em gel é usado exclusivamente para higienização das mãos. Para limpeza de superfícies deve-se usar solução desinfetante ou álcool líquido 70%.



# ATENÇÃO! CUIDADO COM O ÁLCOOL!

O álcool é um importante aliado contra o coronavírus, mas é preciso lembrar que este produto, em suas variadas formas, é inflamável. E por isto, seu uso tem causado o aumento de ocorrências de acidentes domésticos na pandemia. Os acidentes provocados pelo álcool estão entre os tipos mais graves de queimaduras devido à chama, que geralmente causa lesões profundas e extensas. A chama provocada pelo álcool em gel é praticamente invisível e a pessoa só percebe quando a queimadura já está ocorrendo.

Explosões podem ocorrer quando a pessoa passa álcool gel na mão e em seguida vai para o fogão cozinhar ou acende um cigarro, churrasqueira ou quando se deixam recipientes de álcool perto do fogão. Portanto, nunca use álcool perto de algo que esteja ou tenha estado em chamas, pois o vapor do álcool pode ir na direção do fogo e explodir.

**Se ocorrer um acidente procure socorro médico imediato.**

Qualquer produto que ofereça risco a crianças e animais domésticos deve ficar fora do alcance destes, armazenado em local fresco e seco e em altura que não seja alcançado.

# REFEIÇÕES E CAFEZINHOS

- Higienize suas mãos antes de qualquer refeição.
- Evite sair do local de trabalho para refeições, procure levar de casa.
- Não compartilhe alimentos e utensílios.
- Mantenha o distanciamento seguro.
- Combine com seus colegas e estabeleça uma rotina de uso dos espaços, para que não ocorra acúmulo de pessoas.



# CHEGANDO EM CASA

- Tire os sapatos na entrada.
- Retire sua máscara e coloque de molho para posterior lavagem.
- Higienize suas mãos com água e sabão.
- Limpe seus pertences: óculos, chaves, bolsas, carteiras, celulares e crachás, entre outros, com álcool líquido 70%.
- Reserve um local na sua residência para deixar mochilas e itens pessoais usados – evite colocar esses objetos em áreas limpas como sofá, cama e mesa.
- Coloque sua roupa para lavar. Evite sacudi-las antes da lavagem.
- Tome banho e coloque roupas limpas.
- Cuide da saúde mental e emocional evitando pensamentos negativos e procurando entretenimentos, mesmo sem sair de casa, nas horas de descanso.
- Mantenha uma alimentação equilibrada, boa hidratação, boa qualidade do sono, atividade física leve e orientada, que é de fundamental importância para a saúde do corpo e da mente neste momento de enfrentamento ao novo coronavírus e na capacidade de resposta do sistema imunológico.

Jamais imaginamos enfrentar uma pandemia com essas proporções. Está sendo um desafio para todos nós, mas estamos juntos e cada um de nós tem papel essencial na luta contra a COVID-19.

Obrigada por sua dedicação e colaboração.



**Fontes:**

TRT da 7ª Região. Plano de retomada das atividades presenciais.

Hospital Sírio-libanês. Guia para uma retomada segura.

TRT da 23ª Região. Procedimento Operacional Padrão – POP COVID-19.

Medidas preventivas de combate à COVID-19. Preparando para um novo normal.

Orientações da Seção de Saúde para os servidores na retomada das atividades presenciais na Justiça Eleitoral de Santa Catarina.

**CUIDE DA SUA SAÚDE, DA SUA  
FAMÍLIA E DA SUA COMUNIDADE.  
DÊ O EXEMPLO!**

**SEJA O ATOR PRINCIPAL NA SUA  
ROTINA E ESTIMULE SEUS  
AMIGOS, FAMILIARES E  
CONHECIDOS A FAZER O MESMO.**

**ADOTAR E MANTER ESSAS REGRAS  
É A PRINCIPAL FERRAMENTA  
PARA COMBATER O NOVO  
CORONAVÍRUS E POSSIBILITAR UM  
RETORNO SEGURO ÀS  
ATIVIDADES.**

**PROTEJA-SE E PROTEJA OS  
OUTROS!**