



MEDIDAS DE PREVENÇÃO EM ESPAÇOS SOCIAIS

REFEITÓRIOS, BALNEÁRIOS

Cândida Pité-Madeira, M Eng. - Eng.ª Sanitarista no DSP_ARSLVT

Vera Noronha, M Eng. - Eng.ª Sanitarista no DSP_ARSLVT

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

1. INTRODUÇÃO

A COVID-19 foi declarada pela Organização Mundial de Saúde como pandemia, no dia 11 de março de 2020. A pandemia da COVID-19 transformou o mundo do trabalho e das empresas, com profundas e rápidas alterações no mercado de trabalho e na organização e gestão do trabalho, para além de um impacto socioeconómico até agora desconhecido.

Convém recordar que, de acordo com a evidência actual, o coronavírus SARS-CoV-2 transmite-se através de gotículas libertadas pelo nariz ou boca quando tossimos, espirramos ou falamos, que podem atingir diretamente a boca, nariz e olhos de quem estiver próximo. As gotículas também se podem depositar nos objetos ou superfícies que rodeiam a pessoa infetada. Por sua vez, outras pessoas podem infetar-se ao tocar nestes objetos ou superfícies e depois tocar nos olhos, nariz ou boca com as mãos.

Por isso, é fundamental adotar medidas de prevenção da COVID-19 nos locais de trabalho que permitam (con)viver e trabalhar com saúde, segurança e bem-estar, até existir uma vacina ou um medicamento específico para esta doença. É necessário que cada empresa (re)avalie os riscos e adote as necessárias medidas de prevenção e de proteção à infeção por SARS-CoV-2, de forma a salvaguardar uma prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde a todos os trabalhadores.

No entanto, não deve ser esquecido que, com base na Orientação nº 006/2020 de 26.02.2020 da Direcção-Geral de Saúde, referente à “Infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas”, as empresas devem dispor de um Plano de Contingência específico para responder a um cenário de epidemia pelo novo coronavírus, elaborado em colaboração com os Serviços de Segurança e Saúde no Trabalho (SSST) da empresa, os trabalhadores e os seus representantes. O Plano de Contingência deve responder a três questões basilares:

- Quais os efeitos que a infeção de trabalhador(es) por SARS-CoV-2 pode causar na empresa?
- O que preparar para fazer face a um possível caso de infeção por SARS-CoV-2 de trabalhador(es)?
- O que fazer numa situação em que existe um trabalhador(es) suspeito(s) de infeção por SARS-CoV-2 na empresa?

Este documento tem por objectivo compilar a documentação técnica existente sobre as regras de desconfinamento das unidades industriais no âmbito da COVID-19, servindo de apoio quer aos empregadores quer aos trabalhadores.

2. ESTRUTURAS FÍSICAS

O Departamento de Saúde Pública (DSP) da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT) elaborou, em Abril de 2020, vários documentos sobre estas matérias, que podem ser consultados no site da ARSLVT, e intitulados “*Prevenção e controlo da Legionella em estabelecimentos após um período de interrupção parcial ou total do seu funcionamento*” (https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8615/Prevencao_e_controlo_da_legionella_em_estabelecimentos.pdf), “*Coronavírus e água destinada ao consumo humano*” (https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8612/Coronavirus_e_agua_destinada_ao_consumo_humano.pdf)

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

) e “Coronavírus e águas residuais” (https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8613/Coronavirus_e_aguas_residuais.pdf).

No primeiro documento são referidos alguns procedimentos a adoptar antes da reabertura dos estabelecimentos no que diz respeito aos sistemas de distribuição predial de água (reservatório de água destinada ao consumo humano - água fria, rede predial de água fria (AF), reservatório e rede predial de água quente sanitária (AQS), torneiras e chuveiros), torres de arrefecimento, sistemas de água contra incêndio e sistemas de irrigação.

2.1 REDE DE ÁGUA FRIA E ÁGUA QUENTE SANITÁRIA

Não há evidências de que o vírus que provoca a COVID-19 seja transmitido pela água potável. Em Portugal o indicador de água segura situa-se na ordem dos 99 %, podendo garantir-se à população que pode beber água da torneira com confiança. A Autoridade/Delegado de Saúde Regional de Lisboa e Vale do Tejo recomenda à população da região que continue a **usar e beber água da torneira** como habitualmente.

Caso a unidade não se encontre ligada à rede pública, deve cumprir as orientações das autoridades de saúde no que respeito ao cumprimento do Decreto-Lei n.º 306/2007 de 27 de agosto, alterado pelo Decreto-Lei n.º 152/2017 de 7 de dezembro. Nestas situações, a água da torneira deverá ser disponibilizada de forma segura a todos os seus trabalhadores, não sendo necessário comprar água engarrafada para beber.

Se ocorreu o encerramento da totalidade do edifício, não tendo sido promovidas descargas periódicas nos diferentes pontos de utilização, todos os componentes do sistema de distribuição predial devem ser alvo de limpeza e desinfecção antes da reabertura, designadamente o reservatório de água fria/água destinada ao consumo humano, quando previsto, rede predial de AF, reservatório(s) de AQS, rede predial de AQS, torneiras e chuveiros. A estagnação da água por períodos prolongados no sistema de distribuição predial, potencia o decaimento do cloro residual livre o que pode promover o crescimento de microrganismos e pode potenciar também alterações químicas e físicas da água.

2.1.1 Rede de Água Fria

Os sistemas prediais de distribuição de água têm como objetivo garantir o abastecimento da água em segurança. A qualidade da água depende não só das suas propriedades, mas também da qualidade dos materiais, da qualidade da instalação, bem como da manutenção preventiva.

Para a entrada em funcionamento desta infraestrutura, recomenda-se a adoção de procedimentos de desinfecção e de manutenção. Caso se opte por hipoclorito de sódio, deve proceder-se da seguinte forma:

- Adicionar o desinfetante até se alcançar um valor de cloro residual livre de 20 mg/L ou 50 mg/L, em todo o sistema incluindo os pontos terminais, devendo os valores de pH situarem-se entre 7 - 8;
- Manter durante pelo menos 2 horas com valores de 20 mg/L ou pelo menos 1h com valores de 50 mg/L;
- Após a desinfecção e antes do sistema ser colocado novamente em funcionamento, o desinfetante deve ser removido do sistema, até à obtenção de um residual desinfetante em toda a rede entre 0,2 e 0,6 mg/L;

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Promover descargas, com periodicidade semanal, em pontos de extremos de rede ou em pontos com pouca utilização, até se verificar na rede predial de água fria os níveis de residual desinfetante (0,2 a 0,6 mg/L CL₂).

2.1.2 Rede de Água Quente Sanitária

A *Legionella* é uma bactéria transmitida ao Homem através da inalação de pequenas gotículas de água contaminada, de dimensões tão pequenas que veiculam a bactéria para os pulmões, podendo provocar um tipo de pneumonia - Doença dos Legionários.

Para a entrada em funcionamento desta infraestrutura, recomenda-se a adoção de procedimentos de desinfecção e de manutenção (ARSLVT, 2020):

- Desinfecção térmica do sistema - elevar a temperatura a 70-80°C no reservatório de AQS durante 2 horas;
- Desinfecção química de choque, caso não seja possível realizar a desinfecção térmica - deverá ser adicionado à rede AQS uma concentração de cloro residual livre no valor de 20 a 50 mg/L de cloro residual livre durante 3 a 1 horas respetivamente;
- Em ambas as desinfecções deverão ser realizadas purgas no reservatório de AQS, pela descarga de fundo até a água sair límpida e em extremos de rede;
- As torneiras e chuveiros devem ser alvo de limpeza e desinfecção através da desmontagem dos seus prelores/filtros;
- Nos pontos mais desfavoráveis, como os extremos de rede, a temperatura da água, deverá ser mantida no reservatório, pelo menos a 60°C, de modo a garantir em todos os pontos de utilização 55°C (não devendo baixar dos 50°C), após correr 1 minuto;
- Ao longo de toda a rede predial, o residual de desinfetante deverá manter-se entre 0,5 a 1,0 mg/L de cloro residual livre ou entre 0,1 a 0,5mg/L de dióxido de cloro.

2.2 ÁGUAS RESIDUAIS DOMÉSTICAS (INSTALAÇÕES SOCIAIS)


Todos os estudos e dados científicos disponíveis até o momento indicam que o vírus SARS-CoV-2, responsável pela doença designada COVID-19, não permanece ativo nas águas residuais (APDA, 2020).

A ARSLVT (2020) refere que o SARS-CoV-2 é um vírus com uma membrana externa frágil. Geralmente, estes vírus são menos estáveis no ambiente e são mais suscetíveis a oxidantes, como cloro. Embora não existam evidências até o momento sobre a sobrevivência do SARS-CoV-2 em água destinada ao consumo humano ou águas residuais/esgotos, é provável que o vírus se torne inativo significativamente mais rapidamente que os vírus entéricos humanos não-envelopados com transmissão conhecida pela água (como adenovírus, norovírus, rotavírus e hepatite A). O vírus que causa a COVID-19 foi detetado nas fezes de alguns pacientes diagnosticados com COVID-19, bem como em águas residuais brutas (não sujeitas a tratamento). O risco de transmissão da COVID-19 a partir das fezes de uma pessoa infetada é, também, desconhecido. No entanto, com base em dados de surtos anteriores de coronavírus, como síndrome respiratória aguda grave (SARS) e síndrome respiratória do Oriente Médio (MERS), espera-se que o risco seja baixo. Não há evidência de transmissão fecal-oral do SARS-CoV-2 até ao momento.

Os coronavírus não são mais resistentes ao tratamento da água do que outros microrganismos como *E. coli* ou poliovírus. Em geral, o tratamento secundário de águas residuais/esgotos remove 90% dos vírus,

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

 candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

podendo atingir 99%. O processo primário para a inativação de vírus no tratamento de águas residuais é a desinfecção química, através de cloração e/ou luz ultravioleta (ARSLVT, 2020).

Relativamente às lamas das estações de tratamento de águas residuais (ETAR), não é expectável que o vírus, a estar presente seja viável, dado haver vários processos de tratamento na ETAR (linhas líquida e sólida), e porque parece que o vírus não permanecer ativo nas águas residuais (APDA, 2020).


Mesmo assim, é importante que as unidades industriais garantam que o plano de contingência tenha definido as operações indispensáveis para a continuidade da drenagem e tratamento das suas águas residuais domésticas, bem como das lamas produzidas na ETAR. Assim, deve ter-se em conta (APDA, 2020):

- O número mínimo de trabalhadores para cumprimento das tarefas mínimas;
- Manutenção das habituais práticas de trabalho seguras e dos equipamentos de proteção individual, para minorar a exposição dos trabalhadores às águas residuais;
- Manutenção dos equipamentos de proteção individual (EPI) necessários para a realização destas tarefas associadas ao manuseamento de águas residuais;
- Garantia de que o pessoal técnico envolvido nas operações de rotina (envolvendo contacto direto ou indireto por meio de aerossóis de água residuais) tem acesso aos EPI e a balneários onde possa tomar um duche e trocar de roupa;
- Instalação de meios de lavagem ou desinfecção das mãos junto dos locais onde o manuseamento de água residual seja obrigatório (recolha de amostras, manuseamento de comportas/válvulas, limpeza de órgãos na ETAR, etc.);
- Limpeza e lavagem do equipamento que esteve em contacto com águas residuais, seguido de uma higienização adequada (atualmente mais reforçada, como medida suplementar de segurança), quando das operações de manutenção;
- Higienização das ferramentas utilizadas, evitando a sua partilha entre colaboradores, bem como de materiais e outros equipamentos afetos a atividades individuais de operação e manutenção dos sistemas de saneamento e de gestão de lamas de ETAR, sem que previamente tenham sido sujeitos a convenientes processos de limpeza e desinfecção com produtos anti COVID-19;
- Caso as operações obriguem à permanência simultânea de dois trabalhadores, em função do estado de alerta existente em cada momento no País (não reduzindo as condições de segurança dos trabalhadores) deve:
 - Manter a realização das operações, acrescidas de medidas extras de segurança para reduzir a possibilidade de contágio entre pessoal técnico, por exemplo, mantendo uma distância de pelo menos 1 metro entre operadores sempre que possível, e utilizando máscaras, luvas e outros EPI, mesmo não havendo contato direto com águas residuais;
 - Adiar a realização das operações, por já não ser possível ter dois operadores simultaneamente, uma vez que se subdividiram as equipas de modo a garantir que, pelo menos, existe uma equipa de reserva em casa, para o caso da contaminação da equipa de serviço.

Por último, mas não menos importante, a gestão das lamas nas ETAR não deve ser interrompida, de modo a não comprometer o funcionamento de todo o sistema de tratamento. São, contudo, aconselhados alguns aspetos adicionais, nomeadamente (APDA, 2020):

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

 candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Garantir uma efetiva higienização das lamas independentemente do seu destino final (cal ou outro método);
- Obrigatoriedade de utilização EPI, pelo pessoal que opere diretamente com as lamas de ETAR, de acordo com as orientações do SSST;
- Potenciar o armazenamento temporário das lamas durante um período de 2 semanas, seguindo as normas e legislação existente no país, sempre que tal for possível e existam áreas disponíveis e devidamente preparadas para o efeito;
- Nos casos de valorização agrícola das lamas, garantir que são dadas orientações ao destinatário, nomeadamente no que se refere à proteção dos agricultores e boas práticas e medidas de segurança na utilização agrícola das lamas (não pode haver contacto direto das lamas com produtos destinados ao consumo humano direto).

2.3 AVAC

A Federation of European Heating, Ventilation and Air-conditioning Associations (REHVA) publicou um documento intitulado “Como operar e usar os sistemas técnicos de edifícios para prevenir a propagação do vírus SARS-CoV-2, responsável pela COVID-19, em locais de trabalho”, atualizado em 3 de abril de 2020 (traduzido pela Ordem dos Engenheiros e disponível na sua página), onde são dadas recomendações práticas para a operação dos sistemas de edifícios. Estas sugestões deverão ser entendidas como um complemento à orientação geral destinada a funcionários e proprietários de edifícios que é apresentada no documento “*Getting workplaces ready for COVID-19*” (Proporcionar locais de trabalho aptos para o COVID-19) da Organização Mundial de Saúde OMS.

O referido documento apresenta o seguinte resumo das medidas práticas para a operação de sistemas técnicos de edifícios (REHVA, 2020):

- Recomendação geral - fornecer o máximo de ar exterior que seja razoavelmente possível. O parâmetro chave é a quantidade de ar novo fornecido por pessoa. Se, por alteração do trabalho realizado no local, o número de colaboradores for reduzido, não se deve deixar concentrar os restantes colaboradores em áreas menores de trabalho, mas deve-se manter ou alargar o espaçamento entre eles (distância física mínima entre pessoas de 2-3m), por forma a melhorar o efeito da limpeza pela ventilação;
- Afastamento de locais lotados e mal ventilados;
- Edifícios sem sistemas de ventilação mecânica - usar ativamente as janelas operáveis (mesmo mais do que o normal, ainda que possa causar algum desconforto térmico), única maneira de aumentar as taxas de renovação de ar (abrir as janelas durante cerca de 15 minutos quando se entra numa sala, em especial se esteve anteriormente ocupada por terceiros);
- Edifícios com ventilação mecânica - alargamento dos períodos de operação dos sistemas de ventilação, devendo ser promovido o arejamento pela abertura de janelas (aumenta a taxa de ventilação). Alterar a ventilação para o caudal nominal pelo menos 2 horas antes do início da ocupação do edifício e para o caudal mínimo 2 horas após o fecho do edifício. Manter-se a ventilação 24/7, em regimes mais baixos de caudal (mas não desligada) quando as pessoas estão ausentes (não desligar a ventilação em período noturno e aos fins de semana). Regularmente deve ser feito o arejamento através da abertura das janelas;

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Ventilação dos espaços com ar exterior, alterando as unidades de tratamento de ar (UTA) com utilização de 100% ar novo, isto é, não deve haver recirculação do ar (nas UTA os filtros do ar de retorno têm eficiências padrão, não HEPA, não tendo assim eficácia para remover partículas com vírus);
- Humidificação NÃO é um método de redução da viabilidade do SARS-CoV-2. A transmissão de alguns vírus em edifícios pode ser limitada pela alteração dos níveis de temperatura e humidade. Tal, não se verifica com vírus SARS-CoV-2, dado ser bastante resistente a mudanças ambientais e apresentar suscetibilidade apenas a níveis elevados de humidade relativa (acima de 80%, e a temperaturas acima dos 30 °C), que não são atingíveis e aceitáveis em edifícios, devido ao conforto térmico e crescimento microbiano. Juntamente com evidências prévias relativas ao MERS-CoV está bem documentado que a humidificação para valores até 65% terá um efeito muito limitado ou mesmo nulo sobre a estabilidade do vírus SARS-CoV-2. Assim, as evidências não suportam a tese de que humidades moderadas (HR 40-60%) são vantajosas na redução da viabilidade do SARSCoV-2;
- Sistemas de aquecimento e arrefecimento de ar podem ser operados normalmente, pois não há implicações diretas na dispersão do SARSCoV-2;
- Transmissão de partículas de vírus através dos dispositivos de recuperação de calor não é um problema quando os sistemas de AVAC estão equipados com unidades “run-around coil” ou outros dispositivos de recuperação de calor que garantam 100% de separação entre a admissão e o retorno;
- Recuperadores de calor rotativos construídos, instalados e mantidos de forma correta apresentam transferência quase nula de poluentes transportados por partículas (incluindo bactérias, vírus e fungos transportados pelo ar), limitada a poluentes gasosos (por exemplo, fumo do tabaco e outros cheiros). Desta forma, não existe evidência que partículas que carregam vírus com mais do que 0,1 micrón seriam transportadas pelas fugas;
- Inspeção do equipamento de recuperação de calor de modo a garantir o controlo das fugas;
- Desligar os ventiloconvetores ou garantir que os seus ventiladores funcionam continuamente (as partículas contendo vírus serão eliminadas pela ventilação de extração), uma vez que o vírus pode sedimentar nos filtros, seguindo-se um aumento da sua reintrodução no espaço quando os ventiladores são novamente ligados. Na verdade, os ventiloconvetores têm filtros apenas para partículas grossas, que praticamente não filtram partículas pequenas, mas que podem, ainda assim, reter partículas. Nas superfícies da bateria do ventiloconvetor é possível inativar o vírus ao aumentar a temperatura até 60°C, durante uma hora, ou até 40°C, durante um dia;
- Instalações sanitárias (IS) com ventilação natural - o arejamento por janelas não pode ser evitado, devendo manter as janelas abertas também noutros espaços, por forma a conseguir escoamentos de ar cruzados através do edifício;
- Instalações sanitárias (IS) com ventilação mecânica - janelas abertas podem originar correntes de ar contaminado das IS para outras divisões, i.e., funcionando em sentido contrário do que se deseja (criação de uma pressão negativa). Nesses casos, as janelas abertas devem ser evitadas;
- Sistemas de ventilação das instalações sanitárias mantidos a funcionar 24h/7 dias;
- Necessidade do fecho das tampas das sanitas pelos ocupantes do edifício;
- Limpeza adicional de condutas não tem efeitos práticos (o sistema de ventilação não é uma fonte de contaminação se as recomendações sobre a recuperação de calor e recirculação de ar forem seguidas: as pequenas partículas contaminadas com vírus não se depositam facilmente nas superfícies das

condutas e serão arrastadas pelo fluxo de ar), pelo que não se justifica planejar a limpeza durante este período (muito mais importante é incrementar a quantidade de ar novo e evitar a recirculação);

- Substituição dos filtros centrais de admissão e de extração de ar como planeado, de acordo com o calendário da manutenção preventiva programada, pois não se recomenda a reposição dos filtros existentes para ar exterior ou a sua substituição por outro tipo de filtros mais cedo do que seria normal;
- Equipamentos especiais de desinfecção por UV (a instalar na admissão de ar ou no tratamento de ar de um compartimento, eficaz no tratamento de bactérias e vírus) só é uma solução adequada para instalações em unidades de prestação de cuidados de saúde;
- Adoção de medidas de proteção para o pessoal de manutenção AVAC (incluindo proteção das vias aéreas) durante os trabalhos de regular substituição e manutenção de filtros, especialmente os filtros de extração de ar (deve assumir-se que os filtros contêm material microbiológico ativo, incluindo vírus viáveis, particularmente importante em edifícios onde recentemente tenha havido uma infeção). Os filtros devem ser substituídos com o sistema desligado e descartados num saco selado.

2.4 TORRES DE ARREFECIMENTO


Nos estabelecimentos em que ocorre a paragem do funcionamento de torres de arrefecimento por um mês ou superior, antes do reinício do seu funcionamento, deve proceder-se à limpeza e desinfecção dos diferentes componentes. Nas paragens inferiores a um mês, a necessidade de limpeza e desinfecção deve ser aferida através da verificação do estado do equipamento antes do seu arranque, realizando-se, no mínimo, a avaliação da concentração do biocida utilizado e de microrganismos aeróbios totais na água do tabuleiro. Caso seja necessário, deve proceder-se à limpeza e desinfecção (ARSLVT, 2020).

Recomendam-se os procedimentos de limpeza e desinfecção constantes no documento “Torres de Arrefecimento e Condensadores Evaporativos” da ARSLVT (2015), que a seguir se discriminam (com o registo destas operações):

- *Cloragem da água do sistema com pelo menos 5 mg/L de cloro residual livre, utilização de bio dispersantes capazes de atuar sobre o biofilme e anticorrosivos compatíveis com o cloro e com os biodispersantes, em quantidade adequada, mantendo um pH entre 7 e 8. No caso do pH da água ser superior a 8, deve aumentar-se o nível de cloro residual livre para 15-20 mg/L. Nota: Na seleção dos diferentes reagentes, é importante verificar sempre a sua compatibilidade com os materiais dos diferentes componentes que estão instalados.*
- *Recircular o sistema durante 3 horas, com os ventiladores desligados e, sempre que possível, as aberturas fechadas para evitar a saída dos aerossóis. Medir o nível de cloro residual livre pelo menos de hora a hora, repondo-se a quantidade perdida.*
- *Neutralizar o cloro (com p.e. tiosulfato de sódio, evitando-se agressões em termos ambientais), esvaziar o sistema e lavar com água sob pressão.*
- *Limpar as superfícies, de modo a eliminar as incrustações e aderências e lavar.*
- *Encher com água e adicionar o desinfetante de manutenção. Quando o desinfetante é o cloro devem manter-se os níveis de 2 mg/L de cloro residual livre e adicionar um anticorrosivo compatível com o cloro, em quantidade adequada. As peças desmontáveis devem ser limpas e submersas, durante 20 minutos, numa solução que contenha 15 mg/L de cloro residual livre, lavando-se posteriormente com água fria abundante. Os elementos difíceis de desmontar ou de difícil acesso devem ser pulverizados com a mesma*

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

 candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

solução durante o mesmo tempo. Uma vez finalizada a operação de limpeza e no caso da qualidade da água não ser aceitável, poderá renovar-se a totalidade da água do circuito, abrindo a purga ao máximo possível e mantendo o nível do tanque.

Durante a limpeza e desinfecção de uma torre de arrefecimento, é importante:

- *Minimizar a criação de aerossóis.*
- *Proceder à limpeza dos eliminadores de gotas e realizar a sua substituição se necessário.*
- *Inspeccionar o meio de enchimento e proceder à limpeza e reparação ou substituição se necessário.*
- *Limpar os filtros de água e filtros associados com o sistema de distribuição, quando existentes.*
- *Verificar o sistema de distribuição de água e proceder à limpeza e reparação ou substituição se necessário.*
- *Avaliar a compatibilidade dos produtos a utilizar com as características dos diferentes materiais que constituem o equipamento.*

Os profissionais envolvidos nestes procedimentos têm de utilizar os EPI recomendados pelo SSST.

2.5 LOCAIS DE TRABALHO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), um dos seis critérios a ter em conta na suspensão/levantamento das medidas restritivas impostas no âmbito da COVID-19 é a existência de medidas preventivas nos locais de trabalho. Estas, asseguraram o emprego e a produção nacional, assim como o funcionamento das cadeias de abastecimento de bens e serviços, permitindo salvar vidas.

Por outro lado, a Occupational Safety and Health Administration (OSHA 3993) aponta para a implementação de controlos do local de trabalho. Durante um surto de COVID-19, quando não é possível eliminar o risco, as medidas de proteção mais eficazes são (listadas da mais eficaz à menos eficaz): controlos de engenharia, controlos administrativos, práticas de trabalho seguras (um tipo de controlo administrativo) e EPI. Existem vantagens e desvantagens para cada tipo de medida de controlo ao considerar a facilidade de implementação, eficácia e custo. Na maioria dos casos, será necessária uma combinação de medidas de controlo para proteger os trabalhadores da exposição ao SARS-CoV-2.

- Controlos de Engenharia para o SARS-CoV-2: envolvem o isolamento dos funcionários dos riscos relacionados com o trabalho. Este tipo de controlo, desde que aplicável, é eficaz pois reduz a exposição a riscos, sem depender do comportamento do trabalhador. Incluem nomeadamente:
 - Instalação de filtros de ar de alta eficiência;
 - Aumento das taxas de ventilação no ambiente de trabalho ou abrir as janelas sempre que possível, pelo menos duas vezes por dia (por exemplo, à hora de almoço e ao fim do dia);
 - Instalação de barreiras físicas (por exemplo, proteções de plástico transparente).
- Controlos Administrativos para o SARS-CoV-2: exigem ação do trabalhador ou empregador. Normalmente, são alterações nas políticas ou procedimentos de trabalho para reduzir ou minimizar a exposição a um perigo e podem incluir:
 - Elaborar e/ou rever um plano de contingência no âmbito da COVID-19 (e atualizá-lo de acordo com a situação epidemiológica do país, em função das recomendações das autoridades de saúde) que

indique os procedimentos de prevenção, controlo e vigilância decorrentes deste risco, devendo para esse efeito envolver os SSST e os trabalhadores;

- Divulgar o plano de contingência junto dos trabalhadores;
- Adotar regresso faseado, recorrendo ao regime de teletrabalho, quando possível e aplicável, garantindo que estão reunidas as condições de prestação de trabalho
 - Disponibilizar, na medida do necessário, o equipamento para a prestação de trabalho, assegurando que o trabalhador tem acesso ao equipamento habitualmente utilizado no local de trabalho (por exemplo, computador ou outro equipamento informático) bem como a informação e formação necessárias ao desenvolvimento das suas tarefas em teletrabalho;
 - Garantir a instalação de software necessário para a realização de contactos, nomeadamente plataformas de comunicação, assegurando também formação adequada para uso dessas plataformas;
 - Minimizar os riscos físicos e psicossociais para os trabalhadores;
 - Facultar informação e apoio para a instalação do posto de trabalho, nomeadamente do ponto de vista ergonómico;
 - Incentivar os trabalhadores a fazer intervalos regulares ou pausas, por exemplo, a cada 30 minutos, para se levantarem, moverem e, se possível, fazerem alguns exercícios;
 - Garantir comunicação regular e informação com os colegas, comunicação entre trabalhador, colegas e chefias, estabelecida, por exemplo, através do agendamento de reuniões online;
 - Permitir a flexibilidade de horários e de distribuição de tarefas com prazo, considerando por exemplo que o trabalhador pode ter filhos pequenos (que não estão na escola), outras pessoas em teletrabalho no mesmo espaço ou coabitar com pessoas com necessidades especiais;
- Permitir-se, quando possível, o isolamento dos trabalhadores que possam realizar as suas tarefas sozinhos com segurança;
- Manter presentes no local de trabalho apenas os trabalhadores considerados como necessários ao trabalho presencial;
- Adotar medidas técnicas e organizacionais que garantam o distanciamento físico (pelo menos dois metros em ambientes fechados) e a proteção dos trabalhadores, nas atividades ou situações em que seja necessário o exercício de funções de forma presencial, seja a tempo completo ou a tempo parcial;
- Estabelecer dias alternados ou turnos extras que reduzam o número total de funcionários numa instalação num determinado momento, permitindo que eles mantenham distância um do outro, mantendo uma semana de trabalho completa no local;
- Desfazer os horários o mais possível se o espaço de trabalho não permitir que o distanciamento físico seja mantido, contemplando possibilidades como a redistribuição de tarefas, o teletrabalho, a rotatividade dos trabalhadores ou a definição de diferentes horários para pausas;
- Reorganizar os locais de trabalho, assim como os fluxos (entrada e saída) destes locais, visando assegurar o distanciamento social entre trabalhadores e o cumprimento das distâncias de segurança;
- Minimizar o contacto direto entre trabalhadores, devendo ser privilegiado o trabalho “lado a lado”, entre trabalhadores, ou de costas (um para o outro), em detrimento do trabalho “cara a cara”;
- Utilizar sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança;

- Constituir equipas pequenas e organizar horários e pausas de trabalho desfasados entre equipas, de forma a limitar a interação social;
- Definir circuitos e procedimentos no interior da unidade fabril, que promovam o distanciamento físico entre os profissionais, no percurso desde a entrada da unidade até ao local de trabalho, nos intervalos, pausas, espaços comuns, acessos ao refeitório e às instalações sanitárias/balneários, por exemplo
 - Utilizar portas separadas para a entrada e saída para evitar o cruzamento entre as pessoas.
 - Adotar nos meios de acesso comuns (como escadas, portas e elevadores, bem como vestiários e instalações sanitárias) marcação no pavimento ou informação visível;
 - Identificar nos pavimentos as distâncias seguras, através de marcação visível (por exemplo, com fita adesiva ou com informação visivelmente afixada), nos espaços em que as pessoas tendem a juntar-se (como espaços de entrada, elevadores ou refeitórios);
 - Assegurar o distanciamento físico nas áreas comuns como salas de descanso ou cantinas, por exemplo, dispondo mesas e cadeiras com distância de segurança e, se necessário, alargando o horário e regulando o funcionamento dos refeitórios;
- Reduzir a utilização de espaços comuns ou utilizá-los por turnos, por forma a permitir manter a distância de, pelo menos 2 metros entre os utilizadores (ambientes fechados);
- (Re)estabelecer regras de utilização de espaços comuns (salas de reuniões, refeitórios, salas de convívio, etc.) e de infraestruturas (ex. elevadores);
- Reconfigurar, sempre que possível, a disposição de equipamento mobiliário, designadamente estantes e armários, nos diversos locais de trabalho, por forma a facilitar, na circulação, o cumprimento das distâncias mínimas de segurança;
- Identificar os percursos para o gabinete/sala de isolamento, de acordo com o Plano de Contingência implementado;
- Considerar a adoção de medidas alternativas ao registo biométrico utilizado para controlo de assiduidade;
- Instituir procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores, quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os trabalhadores (ex. apertos de mão, abraços);
- Evitar confraternizações sociais (ex. convívios, eventos sociais e desportivos) que suscitem aglomerados de pessoas na empresa. A instituição de horários de utilização de determinados espaços/áreas (ex. refeitório, salas) poderá ser benéfica.
- Remover elementos físicos de potencial contacto com os trabalhadores que não sejam indispensáveis à sua atividade;
- Evitar a concentração de profissionais nos espaços comuns do estabelecimento;
- Manter a distância de segurança em zonas de pausa, refeitórios, sanitários, etc., quando aplicável;
- Privilegiar a via digital para todos os procedimentos administrativos;
- Criar regras de utilização dos espaços que promovam o distanciamento físico;
- Interromper viagens não essenciais para locais com surtos contínuos de COVID-19;
- (In)Formar os trabalhadores sobre os fatores de risco e comportamentos de proteção COVID-19 (por exemplo, etiqueta respiratória, higienização das mãos e utilização dos EPI);
- Treinar os trabalhadores, que necessitam de usar roupas e equipamentos de protecção, no modo de colocá-los e retirá-los corretamente;

- Minimizar o contato entre funcionários e clientes, substituindo as reuniões presenciais por comunicações virtuais, se possível. Quando a presença física for imprescindível deve-se reduzir ao mínimo indispensável o número de pessoas em cada reunião, utilizar as salas de maior dimensão e que possuam ventilação natural e instituir uma distância de segurança (recomendação +/- 2 metros) entre as cadeiras;
- Adquirir o necessário equipamento (ex. webcam) que possibilite aos trabalhadores a realização de videoconferências, videochamadas e outras formas de comunicação digital;
- Desenvolver planos de comunicação de emergência, incluindo um fórum para responder às preocupações dos trabalhadores e comunicações baseadas na Internet, se possível;
- Proteger os trabalhadores que, no desempenho da sua atividade profissional, não possam cumprir uma distância de segurança relativamente a outros trabalhadores ou fornecedores/clientes, mediante o recurso a medidas como:
 - Redução da ocupação/lotação máxima dos espaços de trabalho;
 - Utilização de barreiras físicas (ex. janelas de vidro, acrílico, postigo, divisórias) entre trabalhadores e trabalhador e fornecedor/cliente;
 - Ventilação reforçada da área de trabalho, incluindo pela abertura de janela;
 - Gestão e monitorização equilibrada do acesso de fornecedor/cliente ao interior do estabelecimento;
 - Limitação do tempo presencial (permanência) de fornecedor/cliente no estabelecimento;
 - Restrição do acesso de fornecedor/cliente a áreas da empresa;
 - Marcação prévia para o atendimento de fornecedor/cliente;
 - Implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos fornecedores/clientes;
 - Disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a visitantes, fornecedores e clientes, ou instituição da obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações da empresa.
- Incentivar os trabalhadores que tiverem sintomas da COVID-19 a ficarem no domicílio e a contactarem o SNS24 (808 24 24 24), comunicando esta situação às respetivas chefias;
- Sensibilizar TODOS os trabalhadores para, diariamente, procederem à auto medição da temperatura corporal e confirmarem a ausência de tosse persistente ou de dificuldade respiratória, antes de iniciarem o trabalho;
- Adquirir termómetro(s), preferencialmente, digital(ais) ou por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo;
- Informar TODOS os trabalhadores que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) OU febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) OU dispneia/dificuldade respiratória, este é um Caso Suspeito de COVID-19, pelo que se devem dirigir para a “área de isolamento” da empresa e contactar o SNS24 (808 24 24 24);
- Evitar as viagens de trabalho não essenciais;
- Garantir que, nas viagens essenciais para o desempenho da atividade, a lotação dos veículos é reduzida e, caso não seja possível limitar a partilha de veículo, em simultâneo ou consecutivamente, deve, tanto quanto possível, atribuir-se um veículo a equipa fixa e limitar o número de ocupantes;

- Observar o distanciamento possível, quando os veículos forem utilizados por mais do que uma pessoa, e considerar a utilização de máscara pelos ocupantes, sobretudo nos casos em que não for possível limitar significativamente a lotação do veículo;
 - Desinfetar os veículos ao serviço da empresa, designadamente para entrega de mercadorias ou prestação de serviços, após cada utilização e de acordo com as instruções definidas para o efeito;
 - Equipar os veículos das empresas com produtos de higiene e desinfecção das mãos, toalhetes de papel, sacos de lixo e instruções de utilização.
- Práticas de trabalho seguras para SARS-CoV-2: tipo de controlos administrativos que incluem procedimentos para o trabalho seguro e adequado, usados para reduzir a duração, a frequência ou a intensidade da exposição a um risco. Incluem:
- Garantir que existem obrigatoriamente dispensadores de solução de base alcoólica/álcool-gel, em número suficiente e devidamente abastecidos, para a frequente desinfecção das mãos em todos os espaços (entradas e saídas dos estabelecimentos, no seu interior, em diversas localizações de acordo com a organização de cada espaço, em particular em instalações sanitárias e refeitórios num rácio mínimo de um dispensador por 100 m²);
 - Disponibilizar toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais, onde seja possível a higienização das mãos;
 - Exigir lavagem regular das mãos ou utilização de desinfetante de base de álcool. Os trabalhadores sempre que estiverem com as mãos visivelmente sujas devem lavá-las ou após remoção de qualquer EPI;
 - Instituir pausas de trabalho para a higienização das mãos ao longo do período do trabalho, sempre que necessário. Estes procedimentos poderão estar associados a “lembretes” periódicos (ex. via intranet ou por Outlook);
 - Estabelecer a utilização de máscaras sempre que os trabalhadores tenham sinais ou sintomas respiratórios (ex. estejam constipados ou tenham tosse) e trabalhem em espaços interiores com outros trabalhadores;
 - Fornecer recursos e um ambiente de trabalho que promova a higiene pessoal, com o fornecimento obrigatório de, por exemplo, de lenços de papel (devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser descartadas higienicamente), contentores de resíduos de pedal, sabonete líquido, toalhetes desinfetantes e toalhas descartáveis para os trabalhadores limparem as superfícies de trabalho;
 - Rever o plano de higienização e desinfecção das instalações de forma a intensificar as rotinas e protocolos (revestimentos, equipamentos, utensílios e outras superfícies) e para as várias zonas da empresa, sobretudo para aquelas em que existe maior risco de transmissão da infeção (ver ponto 2.8);
 - Incluir planos de higienização e desinfecção para as novas exigências de prevenção (ex. desinfecção de superfícies após reunião, após a utilização de ferramentas, equipamentos, veículos ou máquinas, após o atendimento a cliente/fornecedor e respetivas barreiras físicas, etc.);
 - Instituir a desinfecção diária das superfícies, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes. Assegure a desinfecção periódica, ao longo do tempo de trabalho, de objetos ou superfícies que tenham um contacto frequente (ex. telefones, teclados, ferramentas, maçanetas das portas, corrimãos, interruptores de luz, botões de máquinas, etc.), mesmo que haja necessidade de interromper o trabalho para a sua realização;

- Adquirir os produtos e equipamentos necessários, de acordo com a revisão do plano de higienização e desinfecção da empresa. Não utilize equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis e/ou de projeção de poeiras com partículas;
 - Utilizar produtos devidamente autorizados, rotulados, nas doses corretas e de acordo com as recomendações do fabricante, que sejam eficazes no combate à propagação do COVID-19, exceto se ponderosas razões de segurança alimentar não o permitam;
 - Fornecer aos trabalhadores materiais (ex. toalhetes desinfetantes) ou produtos que permitam a desinfecção das superfícies (ex. mesa, ferramentas, etc.) sempre que necessário;
 - Monitorizar frequentemente e mantenha um registo da higienização e desinfecção das várias áreas da empresa;
 - Assegurar que os trabalhadores, ou a entidade prestadora de serviços que procede às atividades de higienização e desinfecção, têm instituídas, nos seus procedimentos, as necessárias medidas que evitam o risco de transmissão da COVID-19 (ex. panos específicos para cada área de risco/tipo de superfície);
 - Afixar nas instalações sanitárias e nos postos de desinfecção das mãos, o folheto da Direção-Geral da Saúde sobre a lavagem/desinfecção correta das mãos, o uso da etiqueta respiratória e da máscara, sobre o distanciamento público, o contacto do SNS24 (808 24 24 24) e os sintomas da COVID-19;
 - Combinar as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que promovam a etiqueta respiratória, a higienização das mãos, o distanciamento público, a importância da auto monitorização de sintomas por parte do trabalhador, para o próprio, para a empresa e colegas, assim como para a sua família.
- Equipamentos de Proteção Individual (EPI): também pode ser necessário para evitar determinadas exposições, como completo aos controles administrativos e de engenharia (mais eficazes para minimizar a exposição ao SARS-CoV-2). Embora o uso correto do EPI possa ajudar a evitar algumas exposições, não deve substituir outras estratégias de prevenção. Assim, relativamente aos EPI deve(m):
- Ser selecionados, pelo SSST, com base no risco para o trabalhador, tendo de ser (re)avaliada a proteção dos trabalhadores face à epidemia da COVID-19, na sequência da (re)avaliação de riscos;
 - Ser adquiridos, pela entidade empregadora, os necessários EPI para os trabalhadores;
 - Haver (in)formação e sensibilização dos trabalhadores quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção e substituição regular dos respetivos EPI;
 - Ser assegurado que os trabalhadores cumprem as recomendações preconizadas e fornecidas quanto à colocação, utilização, remoção, limpeza/desinfecção e armazenamento ou eliminação adequada, conforme aplicável, dos EPI, para evitar a contaminação do utilizador, de outras pessoas ou do ambiente, reforçando a informação transmitida sempre que necessário;
 - Ser promovida a realização de exercícios práticos sobre a correta colocação e remoção dos EPI pelos trabalhadores, visando a prevenção do risco de infeção por SARS-CoV-2 e a efetiva proteção do trabalhador;
 - Ser assegurada a necessária manutenção dos EPI, sempre que aplicável;
 - Ser assegurada a não partilha de nenhum EPI e, no caso dos equipamentos reutilizáveis, que seja guardado separado do vestuário do dia-a-dia;

- Garantir que os EPI descartáveis são colocados num compartimento à parte, em saco devidamente fechado, e colocados no resíduo indiferenciado, não devendo ser colocados nos ecopontos para reciclagem;
- Garantir que os EPI utilizados numa situação de contacto com caso confirmado de COVID-19, são colocados em pelo menos, dois sacos de plástico próprios, que devem ser cheios até 2/3 da sua capacidade, ser bem fechados e colocados no resíduo indiferenciado;
- Ser ponderado, em articulação com os trabalhadores e os seus representantes e de modo a reduzir os riscos de transmissão, nas deslocações de e para o trabalho, o uso de máscaras sociais ou comunitárias, desde que adequadas aos fins a que se destinam;
- Haver outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, ações de sensibilização e de formação sobre proteção individual, com especial incidência nos procedimentos de colocação, utilização, remoção do EPI.

Estas medidas podem ser mais ou menos aplicáveis consoante a classificação da exposição do trabalhador à SARS-CoV-2. Este risco pode variar de muito alto a alto, médio ou baixo risco. O nível de risco depende, em parte, do tipo do setor, da necessidade de contato a menos de um metro e meio de pessoas conhecidas como infetadas com SARS-CoV-2 ou suspeitas de estarem infetadas com SARS-CoV-2 ou da exigência de contato repetido ou prolongado com pessoas conhecidas como, ou suspeito de estar infetado com SARS-CoV-2. Para ajudar os empregadores a determinar as precauções apropriadas, a OSHA dividiu as tarefas de trabalho em quatro níveis de exposição a riscos: risco muito alto, alto, médio e baixo. A pirâmide de risco ocupacional mostra os quatro níveis de risco de exposição na forma de uma pirâmide para representar a provável distribuição de risco (figura 1).



Figura 1 - Pirâmide de Risco Ocupacional para a COVID-19 (OSHA, 220)

em que:

- Risco de exposição muito alto: Trabalhos com risco de exposição muito alto são aqueles com alto potencial de exposição a fontes conhecidas ou suspeitas de COVID-19 durante procedimentos médicos, post-mortem ou laboratoriais específicos.
- Alto Risco de Exposição: Os trabalhos de alto risco de exposição são aqueles com alto potencial de exposição a fontes conhecidas ou suspeitas de serem portadores de COVID-19.

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- **Risco de Exposição Média:** Trabalhos de risco de exposição média incluem aqueles que requerem contato frequente e/ou próximo de pessoas que podem estar infetadas com SARS-CoV-2 (a menos de um metro e meio) de distância, mas que não são pacientes suspeitos ou conhecidos de serem portadores de COVID-19.
- **Menor risco de exposição:** Os trabalhos com menor risco de exposição são aqueles que não requerem contato com pessoas conhecidas como infetadas com SARS-CoV-2, ou suspeitas de estarem infetadas com SARS-CoV-2, nem contato frequente e próximo com o público em geral.

Finalmente, e nunca é demais lembrar que, uma adequada prevenção da COVID-19 nas empresas deve contemplar todas as medidas de prevenção indicadas na figura 2:

- Higiene das mãos;
- Etiqueta respiratória;
- Distanciamento social;
- Higienização e desinfecção de superfícies;
- Auto monitorização de sintomas;
- Proteção individual (EPI);
- (In)formação.



Figura 2 - Medidas para uma adequada e completa prevenção da COVID-19 nas empresas (DGS, 2020)

2.6 BALNEÁRIOS/INSTALAÇÕES SANITÁRIAS

Se houver espaço físico suficiente, os balneários/instalações sanitárias podem ser utilizados garantindo que:

- São definidos circuitos e procedimentos no seu interior, que promovam o distanciamento físico entre os profissionais, de forma a evitar o contacto entre os profissionais;
- Exista quantidade suficiente de dispensadores de sabonete líquido e toalhas de papel/outro equipamento de secagem de mãos para a frequente higiene das mãos;
- Exista dispensador de solução de base alcoólica/álcool-gel, em número suficiente e devidamente abastecidos.

Dependendo das atividades desenvolvidas na unidade industrial, pode haver necessidade dos profissionais de algumas secções necessitarem de tomar banho antes de sair das instalações, devendo ser ponderada a utilização dos balneários.

2.7 REFEITÓRIOS

Segundo a Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) não existe, até ao momento, evidência de qualquer tipo de contaminação através do consumo de alimentos cozinhados ou crus. De acordo com a EFSA “a experiência dos surtos anteriores com coronavírus, nomeadamente com o coronavírus SARS-CoV e com o coronavírus MERS-CoV, mostram que a sua transmissão não ocorreu através do consumo alimentar”.

O European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), a este respeito, refere que, apesar de se suspeitar que o novo coronavírus é de origem animal, atualmente a sua transmissão ocorre pessoa a pessoa por contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus, ou superfícies ou objetos contaminados. Porém, aplicando o princípio da precaução, a manutenção e o reforço das boas práticas de higiene e segurança alimentar durante a manipulação, preparação e confeção dos alimentos é recomendada.

Assim, na utilização dos refeitórios, devem ser definidos procedimentos, designadamente com as seguintes normas de funcionamento:

- Cumprir as regras de HACCP, na confeção de alimentos;
- Respeitar os planos de limpeza de refeitórios existentes, utilizando agentes de limpeza e desinfeção aprovados pela legislação em vigor para o setor alimentar.
- Os profissionais da área de preparação e confeção dos alimentos devem:
 - Usar sempre máscara, durante as fases de preparação, confeção e distribuição dos alimentos;
 - Lavar as mãos com água e sabão imediatamente antes e após a manipulação de alimentos crus ou antes e após a utilização da casa de banho;
 - Higienizar frequentemente as mãos com água e sabão ou com solução antisséptica de base alcoólica (SABA);
 - Cumprir a etiqueta respiratória;
- Assegurar o distanciamento físico e evitar a concentração de profissionais nas áreas comuns como salas de descanso ou cantinas, por exemplo, dispondo mesas e cadeiras com distância de segurança e, se necessário, alargando o horário e regulando o funcionamento dos refeitórios, com a organização de turnos;
- Reduzir a um terço da sua lotação máxima e dispor de sinalética que indique os lugares que podem ser ocupados por forma a garantir as regras de distanciamento físico de pelo menos dois metros (podem ser retiradas as cadeiras ou deixadas duas mesas vazias de cada lado, por exemplo);
- Lavar/desinfetar as mãos antes e após o consumo de qualquer refeição por parte de qualquer trabalhador, bem como utilização obrigatória de máscara por parte dos funcionários do refeitório;
- Preparar o tabuleiro e entrega, a cada trabalhador, por um funcionário à entrada da linha do refeitório;
- Fornecer talheres e guardanapos dentro de embalagem;
- Ter cuidados excecionais na disponibilização dos alimentos: embalagem obrigatória da fruta e sobremesa, salada devidamente protegida, servida por um funcionário.

Caso haja máquinas de *vending* na unidade fabril devem ser tidos em conta os procedimentos referidos pela DGS e o Despacho n.º 3614-A/2020, publicado no DR, 2ª Série, n.º 58, de 23 de março de 2020. Assim:

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- É permitido o funcionamento de máquinas de *vending* em empresas, estabelecimentos ou quaisquer instituições nos quais aquelas máquinas representem o único meio de acesso a produtos alimentares;
- O funcionamento de máquinas de *vending* obriga a que as empresas, os estabelecimentos ou outras instituições, diretamente ou por intermédio dos proprietários dos equipamentos, procedam à desinfeção diária das máquinas, mediante a utilização de produtos adequados e eficazes no combate à propagação do vírus;
- As orientações emanadas da DGS, para uma correta utilização de máquinas de venda automáticas, devem ser cumpridas:
 - *Lavar adequadamente as mãos antes e depois da utilização das máquinas de venda automática, e, antes e depois do consumo dos alimentos (lavagem durante 20 segundos com água e sabão);*
 - *Manusear a máquina com um lenço de papel ou equivalente que no final deverá ser colocado no lixo;*
 - *Adotar as medidas de etiqueta respiratória (tossir para o antebraço/ braço ou para um lenço de papel) e evitar tocar no nariz, olhos e boca, quando está a manusear a máquina;*
 - *Cumprir as regras de distanciamento social, mantendo a distância de segurança de pelo menos 1 metro (na fila para acesso à máquina ou durante o consumo dos produtos alimentares);*
 - *Não retirar da máquina alimentos para consumo por parte de outras pessoas. A partilha de alimentos entre pessoas não deve acontecer;*
 - *Evitar consumir os produtos alimentares retirados da máquina na sua proximidade, evitando aglomerados de pessoas.*

Por último, e de acordo com a DGS existe ainda pouca evidência científica sobre a relação entre a doença por SARS-CoV-2 (COVID-19) e a alimentação. Contudo, sabe-se que um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença.

2.8 LIMPEZA E DESINFEÇÃO DAS INSTALAÇÕES

A Orientação da DGS n.º 014/2020, 21 de março, estabelece as regras de limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares, no âmbito da infeção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Nela é referido que o vírus permanece em superfícies durante um período temporal que pode ir de algumas horas a 6 dias, e a limpeza e desinfeção frequente dos espaços diminui consideravelmente esse período. Não esquecer que as superfícies podem constituir-se como reservatórios de vírus e de outros microrganismos.


As superfícies com maior risco de transmissão são as de toque frequente, ou seja, as superfícies manipuladas ou tocadas, por muitas pessoas, e com muita frequência ao longo do dia. São exemplos destas superfícies: maçanetas de portas, interruptores de luz, telefones, tablets e teclados de computadores principalmente quando usados por várias pessoas, botões (quer de elevadores quer de equipamentos), botoneiras, torneiras de lavatórios, manípulos de autoclismos, mesas, bancadas, cadeiras, corrimãos, dinheiro, botões e manípulos de máquinas, entre outros.

Algumas áreas de maior risco para a transmissão entre pessoas incluem (DG, 2020):

- Instalações sanitárias e balneários públicos;

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

 candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Áreas de confeção de alimentos, são críticos para evitar contaminação dos mesmos. Por isso, existem regras muito rigorosas de limpeza e desinfeção destas áreas;
- Refeitórios (mesas, tabuleiros, bancadas, cadeiras) podem aumentar o risco para as pessoas que as frequentam, se não forem desinfetadas frequentemente e entre trabalhadores;
- Áreas de isolamento em estabelecimentos, para pessoa suspeita de doente COVID-19, e a instalação sanitária afeta.

Cada organização deve:

- Elaborar o seu plano de contingência para COVID-19, de acordo com a Orientação DHGS n.º 006/2020 e atuar em conformidade;
- Estabelecer um plano de limpeza e higienização das instalações, que:
 - Deve estar afixado em local visível e acessível aos funcionários;
 - Deve conter um sistema de registo da limpeza com identificação das pessoas responsáveis e a frequência com que é realizada;
 - A frequência de limpeza (que nesta fase deve ser aumentada, não bastando cumprir os horários habituais de limpeza estipulados anteriormente);
 - Os profissionais de limpeza devem conhecer bem os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes), as precauções a ter com o seu manuseamento, diluição e aplicação em condições de segurança, como se proteger durante os procedimentos de limpeza dos espaços e como garantir uma boa ventilação dos mesmos durante a limpeza e desinfeção, tendo em conta as fichas de dados de segurança dos produtos;
 - Deve haver disponibilidade de materiais de limpeza e desinfeção adequados.

O profissional de limpeza deve entrar nos locais a limpar - “área suja” - já totalmente equipado com o EPI envergado e com o material de limpeza, levando também consigo sacos prontos para a recolha dos resíduos. Ao entrar na “área suja”, deve abrir janelas e arejar a área, sempre que possível. Ao sair da “área suja” no final da limpeza, esperar para ter o espaço totalmente arejado e só depois fechar as janelas, ter o cuidado de:

- Limpar os frascos e produtos de limpeza antes de sair;
- Limpar as luvas e calçado por fora sem os retirar;
- Sair da área e fechar a porta, sempre que possível;
- Colocar os EPI reutilizáveis, em embalagem própria hermeticamente fechada, para os transportar até à zona de desinfeção/lavagem do material e os EPI descartáveis nos sacos de resíduos;
- Colocar o saco de resíduos no contentor (“caixote do lixo”) dos resíduos indiferenciados. Estes resíduos não devem, em caso algum, ser colocados no contentor de recolha seletiva, nem depositados no ecoponto.
- Nunca deixar os sacos de resíduos em espaços públicos, ou zonas onde possam ser mexidos.

Toda a comunidade, nomeadamente os profissionais nos seus locais de trabalho, deve preocupar-se em manter a limpeza de rotina das superfícies, sobretudo aquelas onde todos tocam frequentemente.

A citada Orientação da DGS refere que:

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

2.7.1 Técnicas de Limpeza

Os estabelecimentos devem assegurar-se que a limpeza segue a seguinte técnica:

- A limpeza deve ser sempre húmida - não usar aspiradores a seco em zonas públicas -, salvo se forem aspiradores com tanque de água que recolhe a sujidade na água; este depósito deve ser despejado e lavado entre cada uma das áreas a aspirar;
- Deve ser realizada sempre no sentido de cima para baixo e, das áreas mais limpas, para as mais sujas:
 - Paredes e teto (se aplicável);
 - Superfícies acima do chão (bancadas, mesas, cadeiras, corrimãos, outros);
 - Equipamentos existentes nas áreas;
 - Instalações sanitárias;
 - Chão - é o último a limpar.

2.7.2 Materiais de Limpeza

Em relação aos materiais de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Devem existir materiais de limpeza distintos (de uso exclusivo), de acordo com o nível de risco das áreas a limpar;
- Os panos de limpeza devem ser, preferencialmente, de uso único e descartáveis (usar e deitar fora), diferenciados por um código de cores, para cada uma das áreas, de acordo com o nível de risco. São exemplos:
 - Bancadas, mesas, cadeiras, cadeirões de restaurantes e de gabinetes, entre outros: azul;
 - Mesas de refeição e áreas de preparação de alimentos: verde;
 - Casas de banho: pano só para limpar o lavatório: amarelo; pano para as sanitas (exterior): vermelho;
 - A parte interior da sanita não precisa de pano. Deve ser esfregada com o próprio piaçaba e com detergente de base desinfetante;
- O balde e esfregona para o chão são habitualmente reutilizáveis, pelo que se deve garantir uma limpeza e desinfeção destes equipamentos no final de cada utilização. O balde e esfregona devem ser diferentes, para as áreas atrás referidas. Por exemplo: o balde e esfregona usados nas casas de banho, não devem ser usados nas áreas de alimentação, ou em outros espaços públicos.

2.7.3 Frequência de Limpeza

Em relação à frequência de limpeza, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- A limpeza de superfícies de toque frequente pode ser realizada com detergente de base desinfetante, para conseguir um procedimento mais rápido, isto é, um produto que contém na sua composição, detergente e desinfetante em simultâneo (2 em 1), compatíveis. Podem ter várias apresentações: líquida, gel, espuma ou spray. Não usar produtos em spray nas áreas de exposição e venda de alimentos já confeccionados;
- A frequência de limpeza das superfícies de toque frequente deve ser no mínimo 6 vezes ao dia, mas pode ser necessário aumentar essa frequência;
- No refeitório esta limpeza rápida deve ser feita quando sai um profissional e entra outro para a mesma mesa. Os puxadores de portas devem ser limpos com mais frequência (cerca de 1 vez por hora);
- Chão: lavar com água quente e detergente comum, seguido da desinfeção com solução de lixívia diluída em água. A frequência de limpeza deve ser no mínimo 2 vezes ao dia;

- Instalações sanitárias e balneários: lavar preferencialmente com produto que contenha na composição detergente e desinfetante porque é de mais fácil aplicação e desinfecção. A frequência de limpeza do chão deve ser no mínimo, 3 vezes ao dia.

2.7.4 Produtos de Limpeza e Desinfecção

Em relação aos produtos de limpeza e desinfecção, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- De forma a serem tomadas as medidas necessárias para proteger a saúde e o ambiente e garantir a segurança nos locais de trabalho, é necessário ter no estabelecimento as fichas de dados de segurança dos produtos (vulgarmente designadas por fichas técnicas) que constam no plano de higienização;
- Devem ser cumpridas as indicações do fabricante e instruções nos rótulos dos produtos e nas fichas de segurança;
- Os produtos químicos devem estar devidamente rotulados, fechados e conservados nas suas embalagens de origem, de modo a evitar o risco de contaminação de alimentos, por exemplo;
- Os produtos químicos devem ser armazenados fora das áreas onde são manuseados os alimentos, em local fechado e devidamente identificado e fora do alcance de crianças ou pessoas com necessidades especiais;
- Os detergentes a usar são os comuns ou de uso doméstico;
- Os desinfetantes mais utilizados são: a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro livre na forma original e o álcool a 70%;
- Podem ser ainda utilizados produtos de desinfecção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes são produtos que juntam habitualmente na sua composição, detergente e desinfetante compatíveis. Estes toalhetes são para usar numa superfície e não devem ser reutilizados em várias superfícies, porque favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Usar um toalhete para cada superfície e descartar para o caixote do lixo. Não secar a superfície depois de usar o toalhete desinfetante, porque é necessário que a superfície fique molhada durante uns minutos até secar ao ar, para ser eficaz;
- Existem no mercado, pastilhas de dicloroisocianurato de sódio (com efeito semelhante à lixívia) mas de preparação mais rápida, não necessitando de grandes espaços para armazenar. Os utilizadores devem seguir as instruções do fabricante (rótulos) para o seu uso em segurança; estas pastilhas devem ser preparadas só na altura da utilização, para manter a sua eficácia;
- As partes metálicas das superfícies ou as que não são compatíveis com a lixívia, devem ser desinfetadas com álcool a 70% ou outro produto compatível, para evitar a corrosão ou danificação;
- Ao aplicar lixívia ou outro produto semelhante, abrir as janelas para arejar e renovar o ar, ajudando também a secar mais rapidamente as superfícies.


2.7.5 Uso de Equipamentos de Proteção Individual pelos Funcionários de Limpeza

Em relação a equipamentos de protecção individual, os estabelecimentos devem assegurar-se que:

- Os funcionários que limpam as áreas de alimentação não são os mesmos que limpam as casas de banho;
- Nesta fase de possível disseminação do vírus, aconselha-se a que os profissionais de limpeza usem:
 - Bata impermeável, embora possa também ser usado um avental impermeável por cima da farda (não usar a roupa que traz de casa);
 - Uma máscara comum bem ajustada à face - a máscara deve ser mudada sempre que estiver húmida (mínimo de 4-6 horas);

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

 candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Luvas resistentes aos desinfetantes (de usar e deitar fora);
- Utilizar uma farda limpa todos os dias e um calçado próprio só para as limpezas; a farda deve ser lavada nos locais de trabalho e preferencialmente em máquina com ciclo de lavagem e desinfecção pelo calor - não deve ser levada para casa, para ser lavada pelos funcionários;
- Na desinfecção de áreas de isolamento e/ou em grandes espaços (cantinas, entre outros) onde se supõe que possam ter ocorrido casos de COVID-19 ou eventual disseminação, pode recorrer-se ao método de desinfecção por vapor de peróxido de hidrogénio, através da aquisição de uma máquina e produto próprio. Esta desinfecção é feita depois da limpeza prévia e só pode ser realizada com a área vazia (sem ninguém presente). Cumprir as instruções do fabricante/fornecedor para a utilização deste desinfetante em segurança.

2.7.6 Limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas comuns deve seguir as seguintes indicações:

- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser de 1/100, ou seja, na proporção de 1 parte de lixívia para 99 partes iguais de água (tabela1);

Tabela 1 - Solução diluída de lixívia a 1% (adaptado da Orientação DGS n.º 014/2020, 21 de março)

Solução de lixívia, a partir de uma concentração da Original da Lixívia de 5%	Volume de Lixívia	Volume de Água
Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	10 mL	990 mL
Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	50 mL	4,950 L
Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	100 mL	9,900 L

- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos - ler as instruções do fabricante/fornecedor. Essa etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

2.7.6.1 Instalações sanitárias

- Utilizar panos diferentes para os lavatórios e as áreas à volta destes e para o exterior das sanitas.
- Seguir a sequência:
 - Iniciar a limpeza pelos lavatórios (1.º as torneiras e só depois o lavatório) e superfícies à volta destes;
 - Limpar as sanitas;
 - Limpar o chão.
- Limpeza da sanita:
 - Parte interior: limpar o interior da sanita apenas com o piaçaba:

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Se houver urina ou fezes, descarregar primeiro o autoclismo;
- Não deitar lixívia ou produto com amoníaco sobre a urina, porque provoca uma reação gasosa nociva para a saúde;
- Aplicar o produto detergente com base desinfetante; deixar atuar durante pelo menos 5 minutos;
- Esfregar bem por dentro com o piaçaba;
- Puxar o autoclismo com o piaçaba ainda dentro da sanita para que este também fique limpo;
- Voltar a puxar a água.
- Parte exterior da sanita:
 - Espalhar o detergente/desinfetante na parte de cima da sanita e sobre os tampos;
 - Esfregar com o pano: primeiro os tampos e só depois, a parte exterior da sanita (em cima e nos lados);
 - Passar com pano só com água;
 - Deixar secar ao ar;
 - Limpar e desinfetar bem o botão do autoclismo. Pode desinfetar também com álcool a 70º-80;
- No final da limpeza, deve voltar a passar um pano humedecido em desinfetante em todas as torneiras;
- Não esquecer de limpar frequentemente as maçanetas das portas das casas de banho;
- Se utilizar a solução de hipoclorito de sódio deve ser preparada a partir de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (diluição de 1/50), a partir de lixívia na concentração original de cloro livre a 5% (tabela 2).

Tabela 2 - Solução diluída de lixívia a 2% (adaptado da Orientação DGS n.º 014/2020, 21 de março)

Solução de lixívia, a partir de uma concentração da Original da Lixívia de 5%	Volume de Lixívia	Volume de Água
Para obter 1 litro de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	20 mL	980 mL
Para obter 5 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	100 mL	4,900 L
Para obter 10 litros de solução de lixívia a 1000 ppm, pronta a utilizar	200 mL	9,800 L

Aplica-se também às instalações sanitárias e áreas de toque frequente

2.7.6.2 Áreas de preparação e confeção de alimentos

- Os materiais de limpeza são específicos para estas áreas e seguem as regras definidas pela legislação em vigor;
- Deve haver panos diferentes de limpeza para as bancadas e utensílios destas; as mesas, cadeiras e outro mobiliário; material específico para o chão;
- Os produtos a utilizar (detergentes e desinfetantes devem ser produtos que não contaminem eventualmente os alimentos);
- Não borrifar com desinfetante em spray nas áreas onde há alimentos em confeção ou em exposição.

2.7.6.3 Limpeza e desinfecção de superfícies da área de isolamento onde esteve uma pessoa suspeita ou confirmada de COVID-19

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas de quarentena ou isolamento, de suspeito ou doente confirmado, deve seguir as seguintes indicações:

- Esperar pelo menos 20 minutos depois de a pessoa doente, ou suspeita de estar doente sair da área de isolamento/quarentena e, só depois, iniciar os procedimentos de limpeza em segurança;
- Preparar a solução de lixívia (hipoclorito de sódio) com concentração original de 5% ou mais de cloro livre. A lixívia deve ser diluída na altura de utilizar. A solução diluída deve ser a 2%, na proporção de 1 parte de lixívia para 49 partes iguais de água (diluição de 1/50), a partir de lixívia na concentração original de cloro livre a 5% (tabela 2);
- Lavar primeiro as superfícies com água e detergente;
- Em seguida, espalhar uniformemente a solução de lixívia nas superfícies;
- Deixar atuar a lixívia nas superfícies durante pelo menos 10 minutos - ler as instruções do fabricante/fornecedor. Esta etapa é fundamental;
- De seguida enxaguar as superfícies só com água quente;
- Deixar secar ao ar.

2.7.6.4 Limpeza e desinfecção de superfícies que contenham sangue ou outros produtos orgânicos

Na limpeza e desinfecção das superfícies de áreas que contenham sangue ou outros produtos orgânicos (vómito, urina, fezes), deve seguir as seguintes indicações:

- Utilizando luvas resistentes, avental impermeável e óculos de proteção, absorver o mais possível o derrame com papel absorvente para não espalhar os líquidos;
- Aplicar de seguida a solução de lixívia na diluição de 1 parte de lixívia em 9 partes iguais de água;
- Deixar atuar durante pelo menos 10 minutos; tapar a zona afetada com toalhetes para que as pessoas não pisem e colocar o dispositivo de alerta para zona em limpeza de manutenção;
- Lavar a área suja com água e detergente comum; enxaguar só com água e deixar secar ao ar.

3. TRABALHADORES

No atual contexto da pandemia da COVID-19, cabe ao empregador e aos respetivos serviços de SST estabelecerem as condições técnicas que assegurem a implementação das medidas de prevenção que evitem a infeção dos trabalhadores por SARS-CoV-2 no local de trabalho e a transmissão da doença COVID-19. Nesse sentido, os serviços de SST devem proceder a uma (re)avaliação dos riscos, tendo em conta o impacto do risco de infeção por SARS-CoV-2 relativamente a outros riscos profissionais, a (re)organização do trabalho, as condições de trabalho, as relações sociais e a influência dos fatores ambientais, bem como a evolução da situação epidemiológica da área geográfica onde se localiza a empresa (emanada diariamente pela DGS).

Os estabelecimentos devem assegurar-se que todas as pessoas que trabalham no mesmo, estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização.

A ACT e a DGS publicaram recomendações para adaptar os locais de trabalho no âmbito da COVID 19, com vista a proteção dos trabalhadores”, que se podem resumir em:

- Se o trabalhador tiver algum sintoma associado à COVID-19 (por exemplo, tosse, febre e dificuldade respiratória) não deve regressar ao seu local de trabalho sem antes confirmar que não existe risco para si nem para os outros, devendo para o efeito contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e ter essa confirmação;
- Se o trabalhador manteve contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos de COVID 19, não deve regressar ao seu local de trabalho sem antes contactar a Linha SNS 24 (808 24 24 24) para obter as orientações adequadas à sua situação concreta;
- Se pertencer ao grupo de pessoas sujeitas a um dever especial de proteção (de acordo com a DGS são os maiores de 70 anos, os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica - designadamente os hipertensos, os diabéticos, os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica e os doentes oncológicos -, deve, preferencialmente, realizar as suas tarefas remotamente (teletrabalho). Caso não seja possível o trabalho remoto, deve consultar o médico do trabalho, preferencialmente utilizando canais de comunicação à distância, para obter informação sobre como proceder;
- O trabalhador tem direito ao aconselhamento individual junto do médico do trabalho, particularmente aqueles que se enquadram em grupos de risco;
- Todos os trabalhadores devem medir temperatura corporal e confirmarem a ausência de tosse persistente e de dificuldade respiratória antes de iniciarem o seu trabalho, sob a supervisão do SSST. O termómetro a utilizar deverá ser, preferencialmente, digital ou por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo;
- Qualquer trabalhador que desenvolva um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual), OU febre (temperatura $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$), OU dispneia/dificuldade respiratória, é considerado suspeito de COVID-19 (Caso Suspeito), de acordo com a Norma 004/2020 da DGS;
- O trabalhador que seja Caso Suspeito deve comunicar tal situação à chefia e dirigir-se para a “área de isolamento”, definida no Plano de Contingência, de onde contacta o SNS24 (808 24 24 24). A chefia direta deve contactar, de imediato, o empregador que por sua vez informa o médico do trabalho da situação, como estabelecido na Orientação n.º 006/2020 da DGS. Este trabalhador será submetido a teste laboratorial para SARS-CoV-2, em amostras do trato respiratório (superior e/ou inferior), nos termos da Orientação n.º 015/2020 da DGS;
- O trabalhador deve usar sempre uma máscara facial no local de trabalho, por 14 dias após a última exposição. Os empregadores devem fornecer máscaras adequadas às funções dos trabalhadores ou aprovar revestimentos faciais de pano fornecidos pelos funcionários em caso de escassez, sempre em articulação com o SST;
- O trabalhador deve conhecer as principais etapas da lavagem/desinfecção das mãos;
- O trabalhador deve lavar/desinfetar as mãos
 - À entrada e à saída da unidade fabril;
 - Antes e após remover a máscara;
 - Após tocar em maçanetas, corrimãos, ferramentas e outros locais e objetos de contacto frequente;
 - Após o contacto com objetos dos fornecedores/clientes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros;
 - Após um contacto com secreções respiratórias;

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Antes e após comer;
- O trabalhador deve conhecer e adotar procedimentos de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar;
- O trabalhador deve utilizar máscaras sempre que tenha sinais ou sintomas respiratórios (ex. esteja constipado ou tenha tosse) e trabalhe em espaços interiores com outros trabalhadores (neste último caso a máscara deve ser a indicada pelo SSST);
- O trabalhador deve praticar as regras de distanciamento público, de pelo menos dois metros em ambientes fechados, conforme as obrigações de trabalho permitam no local de trabalho, bem como a sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação que alerte para as distâncias de segurança;
- O trabalhador deve cumprir os procedimentos de conduta social quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os trabalhadores e entre estes e os utentes/clientes/público e fornecedores (ex. apertos de mão, abraços);
- O trabalhador deve cumprir as regras de utilização de espaços comuns (salas de reuniões, refeitórios, salas de convívio, IS, balneários) e de infraestruturas (ex. elevadores);
- O trabalhador deve limpar e desinfetar (ex. toalhetes desinfetantes ou produtos que permitam a desinfecção das superfícies) o seu posto de trabalho (ex. mesa, ferramentas, etc.), antes de iniciar o trabalho ou sempre que necessário;
- O trabalhador deve cumprir as recomendações preconizadas e fornecidas quanto à colocação, utilização, remoção, limpeza/desinfecção e armazenamento ou eliminação adequada, conforme aplicável, dos EPI, para evitar a sua contaminação, de outras pessoas ou do ambiente;
- O trabalhador nas deslocações de e para o trabalho deve evitar, sempre que possível, o ajuntamento de pessoas, nomeadamente nos transportes coletivos e no acesso aos locais de trabalho (está a proteger-se, a proteger os colegas de trabalho e a sua família):
 - Dar prioridade às opções de mobilidade que melhor garantam o distanciamento físico (dois metros quando se trate de ambiente fechado);
 - Evitar horas de ponta e a respeitar os circuitos adaptados, normas, medidas de segurança e de higiene recomendadas em cada meio de transporte;
 - Observar as medidas de higiene e saúde que estejam definidas para os meios de transporte coletivos, incluindo táxis ou TVDE.

4. FORNECEDORES/CLIENTES

Os estabelecimentos devem assegurar-se que todas as pessoas estranhas ao mesmo, e que as visitam ou que prestem serviços, estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória (folheto anexo), da lavagem correta das mãos (folheto anexo), assim como as outras medidas de higienização. Devem:

- Privilegiar as formas de contacto com clientes, fornecedores e parceiros à distância (pedidos de material a fornecedores, orçamentos e marcações online para clientes);
- Evitar ou reduzir ao mínimo o acesso de fornecedores/clientes e, quando acontecer, estes devem ser informados sobre as medidas de controlo de infeção por COVID-19 em vigor na empresa, devendo o plano de contingência prever tal situação;
- Registrar, sempre que possível, a entrada e saída de fornecedores/clientes;

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Afixar as regras de etiqueta respiratória em local visível pelos clientes, em Português e Inglês, divulgadas pela Direção-Geral da Saúde, e incentivar os trabalhadores e os clientes para o respetivo cumprimento;
- Afixar os procedimentos de higienização das mãos junto de pessoas externas à empresa (ex. clientes/fornecedores), que utilizam/visitam a empresa (ou estabelecimento), devendo ser realizados pelas pessoas externas antes de se iniciar um atendimento, reunião, evento, auditoria, visita, vistoria ou outra situação similar;
- Dar indicação às transportadoras, nas operações de abastecimento dos estabelecimentos, para aguardar por autorização e respeitar as indicações que forem definidas para descarregar o material. O(s) trabalhador(es) designado(s) para a receção, recolha e encaminhamento de material deve(m) assegurar os cuidados de desinfeção dos objetos e higiene das mãos;
- Instituir procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores, quanto às formas de contacto a evitar/suprimir entre os trabalhadores os clientes/ fornecedores (ex. apertos de mão, abraços), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do trabalhador nas instalações de outra empresa ou em domicílios);
- Eliminar, sempre que possível, quaisquer procedimentos de interação física, como a recolha de assinatura de receção da mercadoria, adotando formas alternativas de comunicação (e-mails de confirmação, fotografias de entrega ou outros). Nos casos em que tal não seja praticável, deverão ser assegurados meios para possibilitar a higienização das mãos no local;
- Disponibilizar obrigatoriamente soluções de base alcoólica/álcool-gel, em todas as entradas e saídas dos estabelecimentos, assim como, no seu interior, em diversas localizações de acordo com a organização de cada espaço, em particular em instalações sanitárias;
- Disponibilizar toalhetes de papel para secagem das mãos nas instalações sanitárias de acesso aos clientes, onde seja possível a higienização das mãos;
- Afixar nas instalações sanitárias o folheto da Direção-Geral da Saúde sobre a lavagem/desinfeção correta das mãos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS


Em resumo, uma adequada prevenção da COVID-19 nas empresas deve contemplar todas as medidas de prevenção seguidamente indicadas (Figura 1): Higiene das mãos; Etiqueta respiratória; Distanciamento social; Higienização e desinfeção de superfícies; Auto monitorização de sintomas; Proteção individual (EPI); e (In)formação.

Assim, na situação de desconfinamento, com a abertura de unidades industriais devem ser cumpridos os seguintes requisitos:

- Preparação das infraestruturas para a abertura da unidade (rede de água fria e de água quente, torres de arrefecimento, AVAC, postos de trabalho, limpeza e desinfeção das instalações, balneários/instalações sanitárias e refeitórios);
- Existência de Plano de Contingência;
- Divulgação do Plano de Contingência específico a todos os trabalhadores;
- Esclarecer os trabalhadores, mediante informação precisa e clara, sobre a COVID-19 de forma a, por um lado, evitar o medo e a ansiedade e, por outro, estes terem conhecimento das medidas de prevenção que devem instituir;

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

 candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- Exercício profissional em regime de teletrabalho, sempre que as funções o permitam;
- Teletrabalho parcial, com horários desfasados ou equipas em espelho;
- Procedimentos básicos para higienização das mãos (ex. lavar as mãos com água e sabão durante pelo menos 20 segundos; se estes não estiverem disponíveis utilize um desinfetante para as mãos que tenha pelo menos 70% de álcool, cobrindo todas as superfícies das mãos e esfregando-as até ficarem secas; sabão e água devem ser usados preferencialmente se as mãos estiverem visivelmente sujas);
- Existência de toalhetes de papel para secagem das mãos, nas instalações sanitárias e noutros locais onde seja possível a higienização das mãos;
- Procedimentos de etiqueta respiratória (ex. evitar tossir ou espirrar para as mãos; tossir ou espirrar para o antebraço ou manga, com o antebraço fletido ou usar lenço de papel; higienizar as mãos após o contacto com secreções respiratórias);
- Procedimentos de colocação de máscara cirúrgica (incluindo a higienização das mãos antes de colocar e após remover a máscara);
- Procedimentos de conduta social (ex. alterar a frequência e/ou a forma de contacto entre os trabalhadores e entre estes e os clientes - evitar o aperto de mão, as reuniões presenciais, os postos de trabalho partilhados);
- Existência de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) e disponibilizar a mesma em sítios estratégicos (ex. zona de refeições, registo biométrico, área de “isolamento” da empresa), conjuntamente com informação sobre os procedimentos de higienização das mãos;
- Existência de máscaras cirúrgicas para utilização do Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Existência de máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis, a utilizar, enquanto medida de precaução, pelos trabalhadores que prestam assistência ao Trabalhador com sintomas (caso suspeito);
- Existência de equipamentos de limpeza, de uso único, que devem ser eliminados ou descartados após utilização. Quando a utilização única não for possível, deve estar prevista a limpeza e desinfecção após a sua utilização (ex. baldes e cabos), assim como a possibilidade do seu uso exclusivo na situação em que existe um Caso Confirmado na empresa. Não deve ser utilizado equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis;
- Existência de produtos de higiene e limpeza. O planeamento da higienização e limpeza deve ser relativo aos revestimentos, aos equipamentos e utensílios, assim como aos objetos e superfícies que são mais manuseadas (ex. corrimãos, maçanetas de portas, botões de elevador). A limpeza e desinfecção das superfícies devem ser realizadas com detergente desengordurante, seguido de desinfetante;
- In(formar) os trabalhadores quanto aos procedimentos específicos a adotar perante um caso suspeito na empresa;
- Reporte de todos os trabalhadores à sua chefia direta, numa situação de doença enquadrada como trabalhador com sintomas e ligação epidemiológica compatíveis com a definição de caso possível de COVID-19, com ativação do Plano de Contingência;
- Contactos do Serviço de Saúde do Trabalho e, se possível, do(s) médico(s) do trabalho responsável(veis) pela vigilância da saúde dos trabalhadores da empresa, em local acessível.

6. BIBLIOGRAFIA

- ACT (2020). “19 Recomendações. Adaptar os Locais de Trabalho/Proteger os Trabalhadores” in [https://www.act.gov.pt/\(pt-PT\)/Itens/Noticias/Documents/19_MEDIDAS-280420.pdf](https://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Itens/Noticias/Documents/19_MEDIDAS-280420.pdf)

Área Funcional de Engenharia Sanitária

Departamento de Saúde Pública

✉ candidapite@arslvt.min-saude.pt e vera.noronha@arslvt.min-saude.pt

- “Balneários públicos. COVID 19” in <http://www.arsnorte.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/3/2020/04/Balnearios.pdf>
- Barreiros, C. (2015). “Torres de Arrefecimento e Condensadores Evaporativos”. ARSLVT. Junho de 2015 in https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8256/Torres_arrefecimento_e_Condens_Evaporativos.pdf
- CDC (2020). “Guidance for Cleaning & Disinfecting - Public Spaces, Workplaces, Businesses, Schools, and Homes”. Centers for Disease Control and Prevention. in https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/ReOpening_America_Cleaning_Disinfection_Decision_Tool.pdf e https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/pdf/Reopening_America_Guidance.pdf
- CEQA (2020). “Folheto Informativo: COVID-19. Síndrome respiratória aguda grave - coronavírus 2”. APDA. Lisboa.
- CEQA (2020). “Folheto Informativo: COVID-19. Síndrome respiratória aguda grave - coronavírus 2, nos sistemas de saneamento e lamas de ETAR”. APDA. Lisboa.
- DGS. “Orientação nº 006/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas”. Direcção-Geral de Saúde. 26/02/2020.
- DGS (2020). Nono coronavírus COVID-19. Alimentação”. Direcção-Geral de Saúde. 19/03/2020.
- DGS. “Orientação nº 014/2020 - Infecção por SARS-CoV-2 (COVID-19). Limpeza e desinfeção de superfícies em estabelecimentos de atendimento ao público ou similares”. Direcção-Geral de Saúde. 21/03/2020.
- Moreira, S. e Nogueira, J. Rocha (2020). “Saúde e Trabalho. Medidas de prevenção da COVID-19 nas empresas”. Direcção-Geral da Saúde. 28 de abril de 2020 in <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/saude-e-trabalho-medidas-de-prevencao-da-covid-19-pdf.aspx>
- OSHA (2020). Guidance on Preparing Workplaces for COVID 19”. 3990-03 2020.
- Pité-Madeira *et al.* (2020). “Coronavírus e água destinada ao consumo humano”. ARSLVT. Abril de 2020 in https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8612/Coronavirus_e_agua_destinada_ao_consumo_humano.pdf
- Pité-Madeira *et al.* (2020). “Coronavírus e águas residuais”. ARSLVT. Abril de 2020 in https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8613/Coronavirus_e_aguas_residuais.pdf
- Pité-Madeira *et al.* (2020). “Prevenção e controlo da *Legionella* em estabelecimentos após um período de interrupção parcial ou total do seu funcionamento”. ARSLVT. Abril de 2020 in https://www.arslvt.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/8615/Prevencao_e_controlo_da_legionela_em_estabelecimentos.pdf
- PNSOC. “Informação Técnica n.º 15/2020 - Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional: Medidas de prevenção e proteção a SARS-CoV-2 (COVID-19) nas empresas”. Direcção-Geral de Saúde. 17/04/2020.
- REHVA (2020). “Como operar e usar os sistemas técnicos de edifícios para prevenir a propagação do vírus SARS-CoV-2, responsável pela COVID-19, em locais de trabalho (versão 3 de abril, 2020)”. Ordem dos Engenheiros in https://www.ordemengenheiros.pt/fotos/editor2/rehva_oe_orientacoes_rehva_covid_19_vers2_20200403.pdf

- WHO (2020). "COVID-19 Strategy Update". World Health Organization 14. April 2020. *in* https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020.pdf?sfvrsn=29da3ba0_19&download=true
- WHO (2020). "Getting your workplace ready for COVID-1". *in* <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/guidance-for-schools-workplaces-institutions>
- WHO (2020). "Interim recommendations on obligatory hand hygiene against transmission of COVID-19". *in* <https://www.who.int/who-documents-detail/interim-recommendations-on-obligatory-hand-hygiene-against-transmission-of-covid-19>
- WHO (2020). "Strategic preparedness and response plan for the new coronavirus". *in* <https://www.who.int/publications-detail/covid-19-strategy-update---14-april-2020>