

Data	27 de Fevereiro 2020
Assunto:	Coronavírus (COVID19) – Guia prático
Tema:	Saúde Pública

1 | A Higiene Pessoal

É essencial dar cumprimento aos seguintes pontos, os quais, na sua grande parte, constituem boas práticas de higiene que deverão ser executadas em qualquer local. Assim se previnem potenciais contágios, tendo como fonte o local de trabalho:

- Lavar frequentemente as mãos

Lavar frequentemente as mãos, com água e sabão, ou com uma solução de base alcoólica, sendo certo que se torna essencial fazê-lo nos seguintes casos:

- Quando chega ao local de trabalho;
- Imediatamente antes de começar a trabalhar e várias vezes ao longo do período de trabalho, seja a confeccionar alimentos, seja a servir clientes, seja na receção do hotel, seja a arrumar quartos;
- Depois de tossir ou espirrar;
- Depois de proteger um espirro ou tosse;
- Depois de mexer no cabelo, olhos, nariz, boca, ouvidos ou outra parte do corpo;
- Depois de manusear lenços com secreções;
- Antes e depois de consumir as suas refeições;
- No momento anterior e posterior a uma ida à casa de banho;
- Depois de tocar em superfícies muito manuseadas;
- Depois de tocar em superfícies e objetos sujos, nomeadamente embalagens, lixo, resíduos sólidos;
- Depois de ter utilizado transportes públicos ou frequentado locais com grande afluência de público.

Todas as pessoas que trabalham no estabelecimento devem ser sensibilizadas a lavar as mãos usando, de preferência, sabonete líquido, durante pelo menos 40 segundos. Devem ser usadas toalhas de papel ou secadores de ar quente para secar as mãos.

Também devem ser sensibilizadas a não tocar com as mãos sujas na boca, olhos ou nariz.

A este propósito recomendamos a afixação de um Dístico/Aviso produzido pela APHORT, denominado «Como Lavar as Mãos» e disponível no site, referência DV2, na zona “Dísticos de afixação voluntária”.

– Cobrir a boca e o nariz quando se tosse ou espirra

Cobrir a boca e o nariz com lenço de papel, nunca com a mão. Colocar o lenço de papel no caixote do lixo. No caso de não poder usar lenço de papel, tapar a boca com o antebraço. A seguir, lavar as mãos.

– Evitar o contacto com outras pessoas que tenham sintomas de Gripe

Todos os que trabalham no estabelecimento devem estar mais cientes de que deverão evitar, sempre que possível, o contacto próximo com pessoas que apresentem sintomas de Gripe.

- O respeito é muito bonito

Para sua salvaguarda e para o bem-estar de todos respeite uma distância de segurança relativamente aos colegas de trabalho e aos clientes, de cerca de 2 metros.

- Beijinho e aperto de mão – por agora não

O cumprimento de clientes e de outros trabalhadores, através de aperto de mão ou de beijinho deve ser absolutamente banido sendo certo que em casos extremos, em que não seja possível evitar tal cumprimento, dever-se-á proceder, imediatamente, à lavagem das mãos. Cumprimentar de mão ou de beijinho um cliente ou um colega pode deixar de ser considerado um ato afetuoso e de simpatia para passar a ser visto como um ato constrangedor, capaz mesmo de afastar clientes.

Use outras formas de cumprimento, como a vénia, também da nossa tradição.

- Atenção aos objetos “sujos”

Durante a nossa vida quotidiana existem vários objetos que usamos nas mais diversas situações. Esses são considerados objetos “sujos”. Exemplos, o quase indispensável telemóvel que usamos junto à boca ou as chaves que carregamos, sejam elas do carro, da casa, do estabelecimento, da empresa, etc. Devem ser tomadas medidas para limitar a sua utilização e as trocas destes objetos. E lavar bem as mãos, imediatamente após a sua utilização.

2| Medidas gerais de higiene nos estabelecimentos

– Manter as superfícies e os objetos de trabalho limpos

Limpar frequentemente as superfícies das mesas de trabalho e outros objetos com um desinfetante ou detergente (doméstico) comum, passando a seguir por água limpa todos os objetos que possam ser levados à boca, para evitar a ingestão do produto de limpeza.

Proceder da mesma forma para as superfícies e objetos que entrem em contacto com as mãos (ex: puxadores das portas, botões de elevadores, manípulos de equipamentos, corrimão).

- Promover o arejamento dos espaços

Promover o arejamento dos espaços fechados – salas, gabinetes e casas de banho, mantendo as janelas abertas, sempre que seja possível. Especial atenção com a limpeza e substituição dos equipamentos de ventilação e ar condicionado. Caso tenha dúvidas, contacte o seu fornecedor de equipamentos de ventilação.

- Limpeza e desinfeção de instalações, superfícies e utensílios

A limpeza e a desinfeção das instalações é um processo sempre importante.

Este facto pode levar a repensar a forma como se executam as atividades de limpeza e desinfeção dos locais onde habitualmente todas as pessoas tocam, como maçanetas de portas, balcão de atendimento, mesas dos estabelecimentos. Recomendamos vivamente que desinfetem, várias vezes ao dia, estes locais. Podem usar para esse efeito uma solução alcoólica (Consulte o seu fornecedor habitual de detergentes e desinfetantes para conhecer a oferta de produtos existentes).

- Proteger produtos e utensílios

Todos os produtos alimentares expostos sem estarem embalados devem estar protegidos de todos os agentes contaminadores. Não é admissível estar no balcão um tabuleiro de croissants ou outro alimento destapado, ou ter as chávenas de café nos pires com as colheres, prontas a serem utilizadas pelos clientes, mas também à mercê da tosse e de espirros.

Particular atenção a esta matéria deve ser dada pelos estabelecimentos de self-service ou com serviço de buffet. Neste último caso, todas as pessoas mexem nos mesmos utensílios e nos tabuleiros onde as refeições estão colocadas.

- Serviço de quartos

Nas tarefas levadas a cabo na arrumação dos quartos existem alguns cuidados a ter, uma vez que existem, necessariamente, secreções dos clientes.

São de salientar, nomeadamente, as seguintes medidas de prevenção:

- Lavar as mãos após tirar os lençóis sujos e imediatamente antes de colocar os novos; ter o mesmo procedimento com toalhas;
- Dar especial atenção à lavagem de almofadas;
- Fazer a higienização das instalações sanitárias com luvas de proteção;
- Higienizar corretamente as superfícies, não esquecendo os interruptores de luz, comandos de televisão, ar condicionado, manípulos de torneiras, puxadores das portas etc.
- Não deixar em contacto roupa suja com roupa limpa;

3 | Plano de Contingência

A elaboração de um Plano de Contingência é uma medida que todas as empresas devem tomar, qualquer que seja a sua dimensão e organização.

Como todos compreenderão, o Plano de Contingência deve ser feito à medida de cada empresa, tendo em consideração, elementos como a atividade desenvolvida, a dimensão, o número de pessoas que aí trabalham e a organização.

Aos nossos associados de média e grande dimensão sugerimos que, para a elaboração do Plano de Contingência, consultem o Médico de Trabalho da empresa e sigam as indicações da Direcção Geral de Saúde.

Aos nossos associados de pequena dimensão sugerimos que façam um Plano de Contingência seguindo, pelo menos os seguintes pontos:

1º - Medidas Preventivas

Faça uma lista das medidas preventivas e divulgue-as pelos seus colaboradores. Atrás demos muitas sugestões.

Diga-lhes com clareza as novas ordens sobre os comportamentos que devem adotar e torne clara a responsabilidade que assumem se não o fizerem.

Faça uma lista de todas as verificações diárias que deve fazer, como, por exemplo, a existência de sabão e toalhetes de papel e, muito importante não deixe de cumprir essa verificação.

2º - Medidas internas que assegurem o funcionamento do estabelecimento

Deve considerar a possibilidade de ser afetado pela pandemia, preparando-se para uma eventual redução de pessoal por motivo da gripe. Faça um quadro indicando o número mínimo de trabalhadores necessários para assegurar o funcionamento de cada secção e garantir o serviço ao cliente.

Encare a possibilidade de uma redução no horário de funcionamento do estabelecimento, em resultado da diminuição de pessoal, e estude qual seria o período que menos afetaria a empresa.

3º - Medidas externas que assegurem o normal funcionamento do estabelecimento

A primeira preocupação é manter o normal funcionamento do estabelecimento para o que é necessário assegurar o regular abastecimento de matérias-primas e de mercadorias e evitar ruturas de stocks. Para esse efeito esteja atento aos seus fornecedores para saber se eles vão ou não manter as entregas nos prazos atuais e para saber, com antecedência, alterações a esses prazos e assim reorganizar as suas compras e stocks.

4º - Medidas de responsabilidade social

Esteja atento a todas as informações e recomendações das autoridades de saúde e cumpra-as com a maior diligência.

Um Plano de Contingência deve ser um documento aberto, isto é dinâmico, que poderá sofrer alterações sempre que necessário.