

Orientações aos trabalhadores **formais e informais**

Em tempos de pandemia do coronavírus, medidas preventivas para a higienização.



2020



A Associação Brasileira de Medicina do Trabalho (ABMT) contou com o apoio dos engenheiros de Segurança do Trabalho Cesar Vianna Moreira e José Luís de Souza Fernandes para organizar orientações práticas visando a redução da disseminação do COVID19 e úteis na redução contínua e habitual de microrganismos.

O presente trabalho teve como objetivo principal os profissionais formais e informais, sendo aplicável também à sociedade em geral.

Na presente situação de pandemia pelo COVID19, e já em nível de disseminação coletiva, todas as tarefas diárias devem ser realizadas com cuidados redobrados para a redução ao máximo da propagação do vírus e preservação da vida.

A transmissão do vírus COVID19 ocorre por três fontes principais:

- A primeira fonte e de maior significância, é caracterizada pelas gotículas eliminadas através do ar durante os atos de respirar, falar, cantar, espirrar e tossir. Esta transmissão pode atingir desde poucos centímetros a metros de distância, dependendo de fatores, tais como: direção, intensidade e velocidade do ar;
- A segunda fonte é caracterizada pelas secreções do nariz e da boca;
- A terceira fonte é caracterizada pelo TOQUE DAS MÃOS que “conduzem” o COVID19 aos objetos e pessoas.

As superfícies corporais e objetos que devem ser higienizados de forma habitual.

No caso de objetos devemos observar o tempo de sobrevivência do COVID19, na dependência da natureza dos materiais que os compõem. Este tempo poderá variar de 2 horas a 9 dias, vide Quadro 1, (Persistência de coronavírus em diferentes superfícies).

Quadro 1 - Persistência de coronavírus em diferentes superfícies

Superfície	Tempo máximo de viabilidade
Aerossol	3h (meia-vida 1.2 horas)
Plástico	Até 72h (meia-vida de 6.8 horas) em estudo que compara SARS-CoV-1 e SARS-CoV-2 (3)/ até 9 dias em revisão com outros coronavírus (1)
Aço inoxidável	Até 72h (meia-vida 5.6 horas)
Cobre	4h
Papelão	24h
Alumínio	2-8h
Metal	5 dias
Madeira	4 dias
Papel	5 dias
Vidro	5 dias
Luva (látex)	8h
Avental descartável	2 dias
Cerâmica	5 dias

Fonte: TelessaúdeRS (2020), adaptado de Kampf (2020) e van Doremalen (2020).

Tomando essa premissa como verdadeira e considerando ainda as informações da FIOCRUZ - Fundação Oswaldo Cruz¹ e da OMS - Organização Mundial de Saúde^{2,3}, se faz necessária à ampliação das ações de prevenção nas AVD - Atividades da Vida Diária, AVP – Atividades da Vida Profissional e AVL – Atividades da Vida em Lazer, ou seja, contemplando os fatores e interações existentes entre pessoas, objetos em geral e os próprios EPI – Equipamentos de Proteção Individual, Uniformes, Vestimentas, Ferramentas, Equipamentos em geral confeccionados com diversos materiais cujas superfícies podem se constituir em “reservatórios” desse vírus, com estimativas de tempos distintos.

Alguns dos vírus mais conhecidos no mundo da Infectologia e Microbiologia são altamente contagiosos (sarampo, por exemplo), enquanto outros não o são.

Ainda não são conhecidas todas as características do COVID19. Sabe-se apenas que é uma doença infectocontagiosa. Este fato confirma a necessidade da apropriação dos atos de prevenção através da higiene corporal, ambiental, ferramental e de equipamentos de forma habitual e permanente.

Orientações Preventivas

Higiene pessoal do profissional

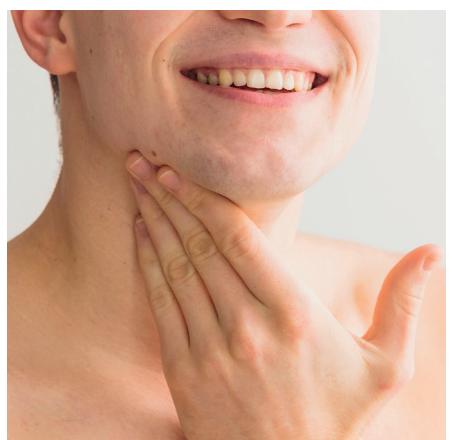
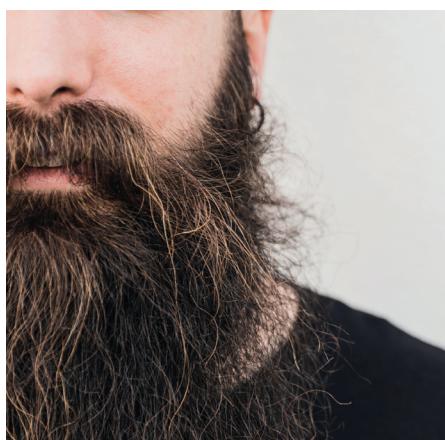
Visa a redução, ao máximo possível, da presença do coronavírus na superfície da pele humana e das vestimentas.

- Devem ser selecionadas 2 ou 3 peças de roupas para serem utilizadas na saída da residência até o local de trabalho e vice versa. Dar preferência a roupas mais simples e sem muitos detalhes (dobras, pregas, botões, relevos, aplicações, enfeites e outros) reduzindo-se as superfícies de contato.
- Elas devem ser higienizadas assim que houver o retorno ao lar, seguido do banho corporal com lavagem dos cabelos.
- O uniforme ou vestimenta de trabalho deve ser higienizado todos os dias, evitando o armazenamento que facilita o acúmulo de microrganismos. Levar sacos plásticos separados para o transporte do uniforme ou vestimenta de trabalho, para marmita ou outros objetos pessoais ou profissionais.



Figuras exemplificativas

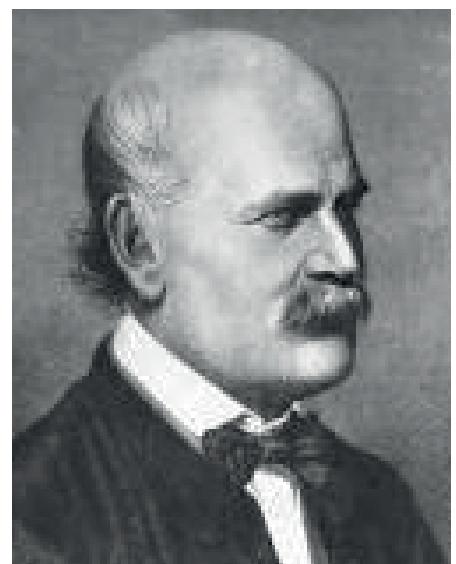
- Homens devem, sempre que possível, retirar a barba, o cavanhaque e o bigode, visando a redução das superfícies de armazenamento do vírus.



Figuras exemplificativas de contraste



- Devem ser separados pelo menos dois calçados (botas, sapatos, calçados de segurança ou tênis), confortáveis e de fácil condição de tirar e de colocar, destinados ao uso externo do trajeto entre a residência e os locais necessários de deslocamentos e retorno ao lar. Os calçados devem ser removidos antes da porta de entrada e acondicionados em sacos plásticos para a devida higienização, diariamente.
- Um calçado sempre ficará destinado ao uso em locomoção externa, portanto alternando com o outro que está na higienização. Ambos não devem entrar na residência, a não ser sob proteção plástica conforme item anterior.
- O banho corporal tem como objetivo reduzir os microrganismos naturais do lar para não leva-los à sociedade e vice-versa (não trazer microrganismos do meio social). Devem ser realizados, no mínimo, dois banhos diárias, um ao sair de casa e outro ao retornar. Em havendo necessidade de outra saída, outro banho.
- A lavagem das mãos fora preconizada como essencial a partir dos estudos realizados em 1846 / 1850 pelo médico austríaco, Ignaz Philipp Semmelweis, adotando este procedimento no Hospital Geral de Viena, reduzindo em 1/3 as mortes na ala onde trabalhava.
- Esse simples hábito saudável foi resgatado, com ênfase, na pandemia COVID19 e deve se tornar um hábito natural do cotidiano de todos, como ferramenta valiosa na redução da disseminação do coronavírus.
- Espera-se que ao final desta pandemia, o hábito de lavagem das mãos seja adotado como contribuição do controle de outras viroses, parasitoses ou disseminação de microrganismos diversos.



Dr. Ignaz Philipp Semmelweis

- O procedimento de lavagem das mãos deve ser realizado todas as vezes em que houver o contato com secreções corporais, antes e após as refeições, das necessidades fisiológicas e após tocar nas diversas superfícies de objetos e produtos em todas as atividades do cotidiano. A ANVISA⁷ orienta sobre a correta execução da lavagem das mãos (*Figura 1*).

Higienize as mãos salve vidas

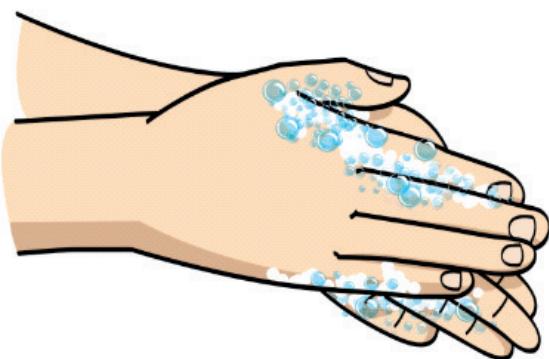
- 1 Abrir a torneira e molhar as mãos, evitando encostar-se à pia.



- 2 Aplicar na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir toda a superfície das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



- 3 Ensaboar as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



- 4 Esfregar a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



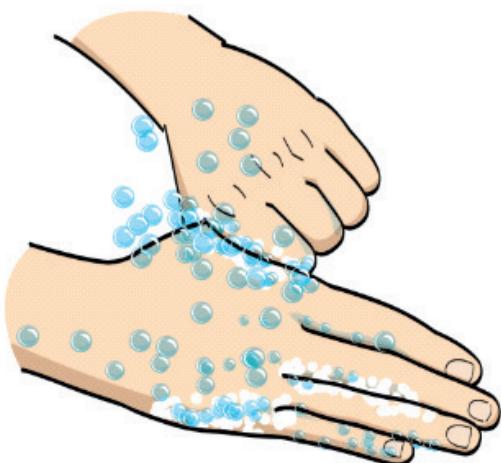
- 5 Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.



- 6 Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem, e vice-versa.



7 *Esfregar o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda, realizando movimento circular, e vice-versa.*



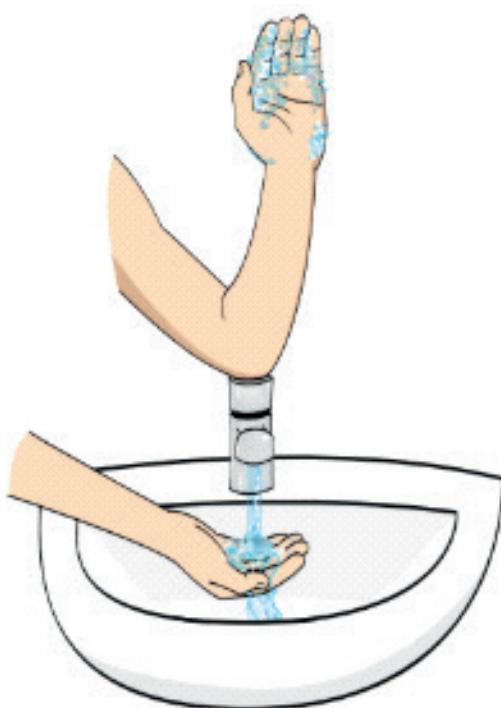
8 *Friccionar as polpas digitais e as unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha, fazendo movimento circular, e vice-versa.*



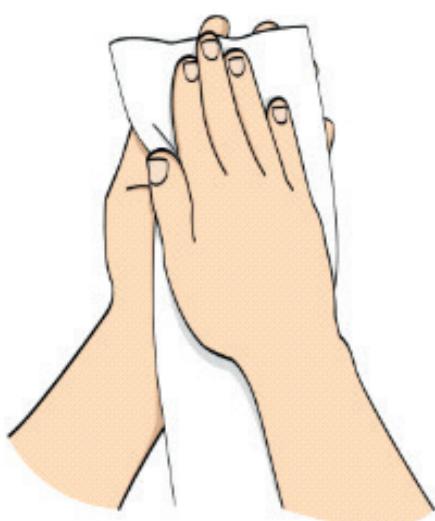
9 *Esfregar o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita, realizando movimento circular, e vice-versa.*



10 *Enxaguar as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evitar contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.*



11 *Secar as mãos com papel toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos. No caso de torneiras com contato manual para fechamento, sempre utilizar papel toalha.*



Figuras retiradas do Manual ANVISA -
Agência Nacional de Vigilância Sanitária.
Segurança do Paciente em Serviços de Saúde



Alguns procedimentos simples de higienização também devem ser obedecidos:

- Neste período de distanciamento social, deve ser excluída a utilização de quaisquer acessórios ou adornos, tais como: piercing, brincos, pulseiras, relógios, apliques e outros.
- A utilização de lentes de contato deve ser substituída, quando possível, pelo uso de óculos, os quais devem ser higienizados antes, durante e após sua utilização.
- A utilização de celular, tablet, laptop e outros deve ser precedida de higienização e sempre que tocar em outras superfícies, alternando com os de informática e providenciando nova higienização com lenço umedecido em álcool isopropílico 70 % ou álcool em gel 70%.
- Nunca devem ser compartilhados os talheres, copos, pratos e outros utensílios pessoais, mesmo com pessoas íntimas.
- O ambiente do posto de trabalho também deve ser higienizado diariamente antes e após o uso pelo trabalhador.
- No posto de trabalho só deve ser mantido o que for essencial para execução das tarefas e após seu término, higienizar e guardar tudo em armários ou sacos plásticos, evitando depósito de microrganismos.

- Os objetos, matérias primas e ferramentas estritamente necessárias para a execução das tarefas devem ter as suas superfícies higienizadas periodicamente, antes do término do período de viabilidade do COVID 19 apontado no Quadro 1.

Exemplo: se a superfície utilizada no processo produtivo for de Cobre, conforme o quadro 1, a viabilidade do COVID 19 será de 4 horas. Recomenda-se que a higienização da superfície seja realizada de forma repetida, em períodos inferiores a 4 horas. O ideal será a realização de um número maior de higienizações com o objetivo de diminuir o contato entre o homem e o COVID 19.

- As ferramentas e equipamentos que necessitem ser compartilhadas com equipes por troca de turnos devem seguir as mesmas ações de prevenção sugeridas na higiene do posto de trabalho.

Criação e organização:

Cesar Vianna Moreira

José Luís de Souza Fernandes

Nadja de Sousa Ferreira



Referencias Bibliográficas

- 1) Fiocruz <https://portal.fiocruz.br/pergunta/quanto-tempo-o-coronavirus-sobrevive-em-superficies>
- 2) World Health Organization. Department of Communications. Water, sanitation, hygiene and waste management for the COVID-19 virus: technical brief. Geneva: WHO; 2020 Mar 20 [citado em 23 Mar 2020]. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>.
- 3) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- 4) https://www.ufrgs.br/telessauders/posts_coronavirus/quanto-tempo-o-virus-que-causa-o-covid-19-sobrevive-em-superficies/
- 5) Kampf G, Todt D, Pfaender S, Steinmann E. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents. J. Hosp. Infect. 2020 Feb;104:246-51. Doi 10.1016/j.jhin.2020.01.022.
- 6) Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, et al. Aerosol and surface stability of SARS-CoV-2 as compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med. 2020 17. Doi 10.1056/NEJMc2004973.
- 7) ANVISA <https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/category/higienizacao-das-maos>



abmt.org.br