



Coronavírus: os cuidados em casa e no trabalho

- Só vá ao trabalho se estiver bem de saúde.
- Se está com febre, tosse, coriza e dor de garganta, fique em casa e se trate.
- Agora, se tem dificuldade de respirar, busque imediatamente ajuda médica em uma unidade de saúde.
- Se vai trabalhar, cuidado no trajeto de ida e volta. Evite tocar com as mãos o rosto, boca, nariz e olhos.
- Cuidado com pontos em que muita gente toca, nas Kombis e ônibus públicos ou fretados.
- Ao chegar à obra ou local de trabalho, higienize as mãos com água e sabão ou álcool gel 70 graus.
- Repita a operação várias vezes ao longo do dia.
- Evite saudar os colegas com aperto de mão, abraços e beijos.
- Higienize seus Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), celulares, ferramentas e instrumentos de trabalho com frequência.
- Mantenha distância de pelo menos 1 metro dos colegas. Se está tossindo ou espirrando, são pelo menos 2 metros.
- Ao espirrar ou tossir, cubra a boca ou nariz com lenço de papel, que deve ser jogado fora em seguida. Ou espirre no antebraço.
- Evite aglomerações no refeitório, banho e dormitórios.
- Não compartilhe talheres.
- Numa reunião, mantenha distância dos colegas ao lado.
- Reuniões devem ser rápidas e em locais ventilados. O ar condicionado deve ser evitado, por enquanto.
- Elevador deve circular com no máximo duas pessoas, e a cremalheira, até quatro.
- Evite contato com o pessoal da entrega. Se possível, peça para o motorista da entrega permanecer na cabina.
- Evite circulação de pessoas estranhas ao trabalho.
- As medidas valem para os terceirizados.
- Se alguém passar mal, informe imediatamente um superior, técnico ou engenheiro de segurança, enfermeiro ou médico do trabalho.
- Cuidado com quem não tem sintomas, mas é portador de doença crônica.
- A saúde é uma questão de todos, mas destaque um ou mais líderes para centralizar o assunto.
- Ao voltar para casa, lave as mãos e separe roupas e calçados vindos da rua ou da obra.
- Saia de casa só para o necessário, como ir ao mercado ou à farmácia mais próxima.



SINCAF

Sindicato Patronal das Indústrias da Construção de Limeira