

# ORIENTAÇÕES PARA O RETORNO AO TRABALHO PRESENCIAL EM TEMPOS DA COVID-19

Bem-vindo, colaborador! É TEMPO DE PREVENIR

---



Agência Reguladora de Águas, Energia  
e Saneamento Básico do Distrito Federal

O objetivo desta cartilha é levar conhecimento sobre a Covid-19 e as medidas de prevenção que precisam ser adotadas.

Em tempos de pandemia, com o retorno às atividades presenciais, mesmo para aqueles que não fazem parte dos grupos de risco, todos precisamos estar alertas, pois ainda não existe vacina ou medicamentos específicos que tratem a doença ou impeçam a contaminação pelo coronavírus.

Além disso, a necessidade do cuidado consigo e com o próximo é uma realidade que se perpetuará. Portanto, o engajamento de todos é fundamental!

## É importante saber

O Coronavírus é uma família de vírus que causa infecções respiratórias. O novo agente, que provoca a Covid-19, foi descoberto em 31 de dezembro de 2019 após casos registrados na China. A doença tem um período de transmissão de até 14 dias.

## Para o autocuidado



- Lave as mãos com frequência com água e sabão por pelo menos 20 segundos;
- Antes e depois de encostar em objetos como maçanetas, botões de elevadores, máquinas de café, filtros de água, banheiros ou outras superfícies, higienize as mãos com álcool em gel 70%;
- Evite tocar os olhos, a boca ou o nariz;
- Antes de vestir a máscara, higienize as mãos.



- Utilize máscara ao deslocar-se pelas instalações;
- Troque a máscara sempre que estiver úmida;
- Durante a alimentação, guarde a máscara em uma sacola plástica;
- Quando precisar remover a máscara faça a retirada pela lateral (elástico ou cordão).



- Traga os próprios utensílios para alimentar-se e desenvolver suas atividades;
- Não compartilhe objetos pessoais;
- Não será permitida a utilização do refeitório do subsolo. Busque um lugar externo, ao ar livre, para realizar a refeição, preferencialmente aqueles adaptados pela Agência para este fim.

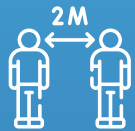
## Fique alerta

Esteja atento à própria temperatura corporal e aos sinais/sintomas de síndrome gripal. Se apresentar febre, tosse, dificuldade de respirar, dor no corpo, coriza, diarreia e cansaço, busque assistência médica em uma Unidade de Saúde próxima de casa e comunique à chefia imediata.

## Para a convivência saudável



- Não deixe de aferir a temperatura corporal nas portarias, tanto na hora da chegada quanto na hora da partida;
- Se a temperatura estiver alterada, você deverá procurar a Unidade de Saúde mais próxima da sua residência;



- Mantenha o seu ambiente de trabalho higienizado;
- Mantenha o distanciamento entre os postos de trabalho de 2m;
- Mantenha todas as janelas abertas e o ambiente arejado.
- Dê preferência às reuniões virtuais;
- Em caso de reuniões presenciais, mantenha o distanciamento necessário de 2m entre os participantes e a sala ventilada;



- Evite aglomerar nas áreas de alimentação, banheiros, corredores, espera de elevador, escadas e escalone os horários;
- Utilize máscara em todas as instalações públicas;



- Os elevadores devem ser usados apenas por uma pessoa de cada vez;
- Ao entrar e ao sair dos elevadores faça uso do álcool gel;
- Não retire a máscara enquanto estiver no elevador;
- Mantenha distancia razoável das portas do elevador e respeite a ordem de espera para utilizá-lo;
- Se for inevitável o espirro ou tosse, leve o antebraço à frente do rosto.

## Para aqueles que adoecerem

Caso seja necessário o afastamento por motivos de doença, siga as orientações da Portaria 140 e alterações da Secretaria de Estado de Economia e encaminhe o seu pedido de licença médica para avaliação da Subsaúde.

## Empatia

- Evite apertos de mãos, abraços e beijos;
- Olhe para si e para o próximo com atenção para que todos permaneçam saudáveis.