| **IDENTIFICAÇÃO E AVALIAÇÃO DE RISCOS** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ND – Nível de Deficiência NE - Nível de Exposição NP - Nível de Probabilidade NC - Nível de Consequências NR - Nível de Risco** | | | | | | | | | |
| **SITUAÇÃO/EQUIPAMENTO/OPERAÇÃO** | **PERIGO** | **RISCO** | **ND** | **NE** | **NP** | **NC** | **NR** | **MEDIDAS PREVENTIVAS** | |
| **Risco de “COVID-19”** | | | | | | | | | |
| **Locais e equipamentos de trabalho** | * Contacto com colegas e clientes * Utilização de teclados, ratos, telefones * Abertura de portas * Abertura de correspondência * Contacto com outras superfícies * Troca de equipamentos de trabalho, ferramentas, máquinas. | **Risco Biológico** | 2 | 4 | 8 | 100 | **I**  **800** | | **Medidas a manter/melhorar:**  Segundo a Orientação nº 006/2020 de 26/02/2020 da Direção Geral de Saúde (DGS), a empresa deve:   * Possuir o seu próprio Plano de Contingência atualizado, de acordo com a Orientação 006/2020 da DGS; * Fornecer a todo(a)s o(a)s trabalhadore(a)s o Plano de Contingência e garantir que estes estão aptos para colocar em prática todas as medidas estabelecidas, informando-os, sobretudo, dos procedimentos a adotar perante um caso suspeito de COVID-19; * Cumprimento do estabelecido no Plano de Contingência;   A Organização Mundial da Saúde (OMS), considera que 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.  Considera-se que uma adequada prevenção da COVID-19 nas empresas deve contemplar todas as medidas de prevenção seguidamente indicadas (Figura1): Higiene das mãos; Etiqueta respiratória; Distanciamento social; Higienização e desinfeção de superfícies; Auto monitorização de sintomas; Proteção individual (EPI); e (In)formação.  Figura1. Medidas a implementar para uma adequada e completa prevenção da COVID-19 nas empresas  **Higiene das mãos**     * A adequada lavagem das mãos, com água e sabão (durante pelo menos 20 segundos), ou a utilização de solução antissética de base alcoólica (SABA), com 70% de álcool, permitem eliminar o novo coronavírus (SARS-CoV-2) da superfície da pele, evitando que este vírus se transmita nos locais de trabalho, designadamente pelo manuseamento e contacto; * Assegure que os trabalhadores têm locais adequados para a lavagem das mãos na empresa. Nestes locais devem existir os meios para lavagem e secagem das mãos (doseador de sabão e toalhetes de papel);      * Coloque dispensadores com SABA em locais estratégicos dos locais de trabalho. Certifique-se de que estes dispensadores são recarregados regularmente e têm a necessária manutenção;      * Clarifique os trabalhadores quanto aos momentos em que é indispensável higienizar as mãos (ex. 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 utentes/clientes, como telemóveis, dinheiro, canetas, entre outros; após um contacto com secreções respiratórias; antes e após comer; etc.); * Institua 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); * Afixe folhetos informativos que promovam a higienização das mãos (através da lavagem ou pela utilização de SABA) pelos trabalhadores.   **Etiqueta respiratória**     * O novo coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se a um trabalhador através de gotículas respiratórias de pessoa infetada, quando esta fala, tosse ou espirra. Por outro lado, o contacto das mãos de um trabalhador com secreções respiratórias infeciosas existentes nas componentes materiais do trabalho (ex. ferramentas, máquinas e equipamentos) e posterior transferência para as suas mucosas (da boca, nariz ou olhos) é também uma forma de transmissão da COVID-19 nos locais de trabalho. * **É obrigatório o uso de máscara no interior dos locais de trabalho, para trabalhadores e clientes**;      * Incentive todo(a) o(a)s trabalhadore(a)s a adotarem procedimentos de etiqueta respiratória relativos aos atos de tossir, espirrar e assoar; * Disponibilize lenços de papel nos locais de trabalho, devendo estes estar devidamente acondicionados em embalagens fechadas que possam ser descartadas higienicamente;   **Distanciamento social**     * O distanciamento social visa quebrar as cadeias de transmissão do SARS-CoV-2, dado que ao limitarem-se os contactos próximos entre pessoas há uma redução das possibilidades de transmissão do novo coronavírus, protegendo-se a população.      * Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento social um trabalhador deve estar afastado de outro trabalhador, ou de cliente/utente/público, pelo menos um metro de distância, devendo ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados. No entanto, existem diversas atividades de trabalho em que não é possível o cumprimento das referidas distâncias de segurança. Nestas situações, devem ser adotadas outras medidas, usualmente arquitetónicas e de organização do trabalho, que reduzam o risco de transmissão do SARS-CoV-2, nomeadamente através do uso de barreiras em acrílico entre trabalhadore(a)s da empresa e/ou entre trabalhadore(a)s e clientes; * Reorganize 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; * Constitua equipas pequenas e organize horários e pausas de trabalho desfasados entre equipas, de forma a limitar a interação social; * Minimize o contacto direto entre trabalhadores: deve ser privilegiado o trabalho “lado a lado”, entre trabalhadores, ou de costas (um para o outro), em detrimento do trabalho “cara a cara”; * Utilize sinalização (ex. marcação no pavimento) e outra informação (ex. cartazes) que alerte para as distâncias de segurança; * Institua procedimentos de conduta social junto dos trabalhadores, 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), assim como condutas de atuação junto destes (ex. entrega de encomendas preferencialmente sem entrada do trabalhador nas instalações de outra empresa ou em domicílios); * (Re)estabeleça regras de utilização de espaços comuns (salas de reuniões, refeitórios, salas de convívio, etc.) e de infraestruturas (ex. elevadores); * Privilegie reuniões e trabalhos de grupo que não sejam presenciais; * 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 +/- 1 metro) entre as cadeiras; * Adquira o necessário equipamento (ex. webcam) que possibilite aos trabalhadores a realização de videoconferências, videochamadas e outras formas de comunicação digital; * Evite 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; * Proteja os trabalhadores que no desempenho da sua atividade profissional não possam cumprir uma distância de segurança relativamente a outros trabalhadores ou a utentes/clientes/público, 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) entre trabalhador e utente/cliente/público; * ventilação reforçada da área de trabalho, incluindo pela abertura de janela; * gestão e monitorização equilibrada do acesso de utentes/clientes/público ao interior da empresa/estabelecimento; * limitação do tempo presencial (permanência) de utentes/clientes/ público na empresa/estabelecimento; * restrição do acesso de utentes/clientes/público a áreas da empresa; * marcação prévia para o atendimento de utentes/clientes/público; * implementação de circuitos/fluxos específicos de atendimento aos utentes/clientes/público; * disponibilização de máscaras sociais/comunitárias a visitantes, fornecedores e clientes/utentes da empresa, ou instituição da obrigatoriedade do seu uso quando visitam, utilizam ou se deslocam às instalações da empresa/estabelecimento.   **Higienização e desinfeção de superfícies**   * A limpeza das superfícies, quando agregada à lavagem com água quente e detergente, possibilita a remoção da matéria orgânica que favorece a sobrevivência e proliferação dos microrganismos e, desta forma, promove a sua eliminação. A desinfeção de superfícies elimina, destrói ou inativa os microrganismos; * Em termos gerais, deve ser reforçado o plano de higienização e desinfeção da empresa/estabelecimento. De realçar que em matéria de desinfeção:   • Superfícies, incluindo de mobiliário (ex. balcões e mesas) e de revestimentos (ex: pavimento do chão), devem ser desinfetadas com produtos adequados. Nas situações em que se utilizar lixívia, deve-se lavar primeiro a superfície com água quente e detergente, aplicar de seguida a lixívia (diluída em água), deixar atuar a lixívia durante 10 minutos e depois enxaguar apenas com água quente e deixar secar ao ar;  • Mobiliário e equipamentos não tolerantes à lixívia (ex. telemóveis) poderão ser desinfetados, após a limpeza, com toalhetes humedecidos em desinfetante ou em álcool;  • Instalações sanitárias devem ser desinfetadas com produto de limpeza misto que contenha, em simultâneo, detergente e desinfetante na composição, por ser mais fácil e rápida a aplicação e a ação;  • Reveja o plano de higienização e desinfeção das instalações de forma a intensificar as rotinas e protocolos a todos os níveis (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;  • Inclua planos de higienização e desinfeção para as novas exigências de prevenção (ex. desinfeção de superfícies após reunião, após a utilização de ferramentas, equipamentos, veículos ou máquinas, após o atendimento a utente/cliente/público e respetivas barreiras físicas, etc.);  • Institua a desinfeção diária das superfícies, ou entre cada utilização (esta quando aplicável), ou outra periodicidade, de acordo com as necessidades existentes;   * Assegure a desinfeção 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;   • Adquira os produtos e equipamentos necessários, de acordo com a revisão do plano de higienização e desinfeção da empresa/estabelecimento. Não utilize equipamento de ar comprimido na limpeza, pelo risco de recirculação de aerossóis e/ou de projeção de poeiras com partículas;  • Utilize produtos devidamente 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 a tanto obstem;  • Forneça aos trabalhadores materiais (ex. toalhetes desinfetantes) ou produtos que permitam a desinfeção das superfícies (ex. mesa, ferramentas, etc.) sempre que necessário;  • Monitorize frequentemente e mantenha um registo da higienização e desinfeção das várias áreas da empresa;  • Assegure que os trabalhadores, ou a entidade prestadora de serviços que procede às atividades de higienização e desinfeção, 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).  **Auto monitorização de sintomas**A temperatura ≥ 38.0ºC (febre), a tosse persistente (ou agravamento da tosse habitual) e a dispneia / dificuldade respiratória são os sintomas comuns da COVID-19. A auto monitorização destes sintomas (pelo trabalhador) permite identificar Casos Suspeitos de COVID-19 e encaminhar para os necessários serviços de saúde;   * Em termos gerais, os trabalhadores devem efetuar a auto monitorização de sintomas da COVID-19 através da medição da temperatura e pela confirmação da ausência de sintomas respiratórios (agravamento da tosse habitual e dispneia / dificuldade respiratória). Na existência de sintomas o trabalhador deverá dirigir-se para a área/sala de isolamento da empresa e adotar os procedimentos estabelecidos na Orientação n.º 06/2020, da DGS; * Incentive 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; * Sensibilize todo(a) o(a)s trabalhadore(a)s 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; * Adquira termómetro(s), preferencialmente, digital(ais) ou por infravermelhos, de forma a evitar o contacto cutâneo; * Informe TODOS os trabalhadores que se desenvolverem um quadro respiratório agudo de tosse (persistente ou agravamento de tosse habitual) OU febre (temperatura ≥ 38.0ºC) 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); * Confirme que TODOS os trabalhadores sabem agir numa situação de Caso Suspeito a COVID-19 e reforce esta informação sempre que necessário; * Afixe folhetos informativos ou utilize outros meios e plataformas digitais que alertem para o contacto do SNS24 (808 24 24 24) e para os sintomas da COVID-19; * Alerte os trabalhadores que tomam paracetamol, ibuprofeno ou aspirina que estes e outros medicamentos podem mascarar sintomas da infeção, pelo que deverão ter especial atenção ao seu estado de saúde;   **Proteção individual**   * A colocação, utilização e remoção adequadas de todo o equipamento de proteção individual (EPI), preconizado pelos Serviços de SO/SST, evitam a exposição do trabalhador a SARS-CoV-2 e à infeção; * Os EPC’s e EPI’s necessários fornecer aos trabalhadores devem ser disponibilizados pelo empregador; * (Re)avalie a proteção dos trabalhadores face à epidemia da COVID-19, na sequência da (re)avaliação de riscos, efetuada pelos Serviços de SST da empresa; * Adquira os necessários EPI para os trabalhadores; * (In)forme e sensibilize os trabalhadores quanto à colocação, utilização, remoção e manutenção dos respetivos EPI; * Promova 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; * Assegure que os trabalhadores cumprem as recomendações preconizadas e fornecidas quanto à colocação, utilização e remoção dos EPI, reforçando a informação transmitida sempre que necessário; * Assegure a necessária manutenção dos EPI, sempre que aplicável; * Combine as medidas anteriores com outras formas de comunicação adicionais transmitidas em reuniões, intranet, ações de sensibilização, entre outras que esclareçam o trabalhador da importância da auto monitorização de sintomas, para o próprio, para a empresa e colegas, assim como para a sua família.     Uma informação clara e sistematizada é um importante meio de coesão que permite comunicar medidas e soluções aos trabalhadores sobre a COVID-19, reduzindo a incerteza e a ansiedade e evitando pânico desnecessário. Somente com trabalhadores informados, esclarecidos e sensibilizados se pode requerer que estes adotem comportamentos específicos para prevenir a transmissão da COVID-19 no local de trabalho   * Exibir cartazes a promover a higiene respiratória, o distanciamento social e a higienização e desinfeção de superfícies (disponibilizados pela DGS no seu site). |
| **Local de Trabalho - Ventilação** | * Ausência ventilação * Ausência de manutenção/limpeza de sistema de ventilação | **Risco Biológico (coronavírus responsável pela Covid-19)** | 2 | 4 | 8 | 100 | **I**  **800** | | **Medidas a manter/melhorar:**   * Cumprimento da legislação vigente relativa ao Covid-19, bem como o cumprimento de normas, orientações e despachos da DGS; * Cumprimento do estabelecido no Plano de Contingência; * Assegurar uma boa ventilação do espaço, com uma renovação adequada de ar, recorrendo, preferencialmente, a portas e janelas. Em caso de utilização de ar condicionado, esta deve ser efetuada em modo de extração e nunca de recirculação de ar. Para além disso, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método adequado); * Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado; * Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção: * Mantenha os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), abrindo janelas e/ou portas; * Se necessitar de usar um sistema de ventilação de ar forçado, assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar; * Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfeção; * É recomendado que desligue a função de desumidificação, do sistema de ventilação e ar condicionado; * Deve reforçar a desinfeção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador. |
| **Local de Trabalho - Higiene e limpeza das instalações** | * Contacto com produtos químicos (frequentemente utilizado para desinfetar contra Covid-19) | **Risco Químico** | 2 | 4 | 8 | 100 | **I**  **800** | | **Medidas a manter/melhorar:**   * Cumprimento da legislação vigente relativa ao Covid-19, bem como o cumprimento de normas, orientações e despachos da DGS; * Cumprimento do estabelecido no Plano de Contingência; * Formação adequada sobre a utilização correta e segura de produtos químicos e informação sobre os seus riscos e níveis de exposição; * Exigir ao fabricante as fichas de dados de segurança dos produtos; * Respeitar as instruções de utilização dos produtos e seguir as medidas de segurança constantes nas fichas de dados de segurança dos mesmos (as fichas de dados de segurança devem sempre ser adquiridas juntamente com o produto); * Preparar os produtos respeitando as doses recomendadas pelo fabricante; * Não misturar produtos diferentes ou incompatíveis mesmo que sejam para o mesmo fim (exceto quando existam instruções do fabricante em contrário) (podem ser libertados vapores nocivos); * Os equipamentos de limpeza devem ser utilizados de acordo com o plano de higienização e deve estar prevista a limpeza e desinfeção 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 e/ou de projeção de poeiras com partículas virais; * A desinfeção deve ter carácter diário, ou entre cada utilização (este último quando aplicável) e deve ser realizada com recurso a agentes adequados; * Nos casos em que a atividade em causa implique um contacto frequente com objetos ou superfícies (ex. terminais de pagamento, dispensadores de senhas, maçanetas das portas, corrimãos, balcões, interruptores de luz, telefones, etc.), o empregador deve assegurar a desinfeção periódica de tais objetos ou superfícies, mediante a utilização de produtos adequados e eficazes no combate à propagação do vírus, exceto se ponderosas razões de segurança alimentar a tanto obstem; * Ao limpar e desinfetar superfícies e objetos deve ter-se em atenção os seguintes pontos: * Limpeza e desinfeção de superfícies duras (não porosas) * Antes de iniciar o processo de limpeza e desinfeção não se esqueça que deve sempre usar luvas e garantir uma boa ventilação do espaço enquanto estiver a usar o desinfetante. * Use luvas preferencialmente descartáveis ao limpar e desinfetar as superfícies. * Lave e limpe convenientemente as mãos imediatamente após a remoção das luvas. A lavagem das mãos pode ser efetuada com água e sabão (mais informação aqui) ou com solução antisséptica de base alcoólica (SABA) contendo pelo menos 60% de álcool (pode consultar forma de preparação aqui) * Caso a superfície a limpar se encontre visivelmente suja limpe-a inicialmente com água e sabão ou outro detergente; * De seguida use um desinfetante doméstico, que poderá ser a vulgar lixívia (hipoclorito de sódio) com pelo menos 5% de cloro ativo na forma original ou álcool com uma concentração entre 62-70%; * Podem ser ainda utilizados produtos de desinfeção rápida sob a forma de toalhetes humedecidos no desinfetante e fornecidos em dispensador próprio (facilitando tirar 1 a 1 sem os contaminar). Estes produtos juntam habitualmente na sua composição, detergentes e desinfetantes compatíveis. Estes toalhetes devem ser usados exclusivamente numa única superfície, não devendo nunca ser reutilizado em qualquer outra, uma vez que a sua utilização favorece a disseminação dos agentes contaminantes. Deve ser usado um toalhete para cada superfície. Cada toalhete deve ser de imediato descartado para o caixote do lixo comum. * Não secar de imediato a superfície desinfetada pois é necessário que esta fique molhada durante alguns minutos até secar ao ar para que a desinfeção seja eficaz. * Produtos de limpeza que podem ser usados em superfícies e objetos para destruir o coronavírus SARS-CoV-2: * Lixívia (hipoclorito de sódio). A Direção-Geral da Saúde recomenda a utilização de uma solução diluída de lixívia comercial com, pelo menos, 5% de cloro ativo. A solução para desinfetar deve ser diluída para 0.05%, ou seja, 1 medida de lixívia com 99 medidas de água, caso se pretenda desinfetar uma superfície de uso comum; * Álcool etílico. As soluções alcoólicas com cerca de 70% (60-80%) de álcool são as mais eficazes para inativar coronavírus em superfícies rígidas; * Água oxigenada ou peróxido de hidrogénio. Esta solução é eficaz na destruição de coronavírus. |