



CUIDADOS CONTRA A COVID-19

10/8/2020

**Protocolo de ações para
empresas residentes,
visitantes e
prestadores de serviços**



SUMÁRIO

PARA ENTENDER A COVID-19

[O que é o Coronavírus?](#)

[Formas de transmissão](#)

[Principais sintomas](#)

PREVENÇÃO: UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

[Canais de comunicação](#)

[Acesso e circulação no PqTec](#)

[Comportamento nas áreas comuns](#)

[Áreas de convivência e conveniência](#)

[Condutas no trabalho](#)

[Limpeza e desinfecção](#)

AÇÕES EM CASO DE SUSPEITA DE CONTAMINAÇÃO

[As diferentes síndromes](#)

[Notificação compulsória](#)

[Período de quarentena](#)

FONTES CONFIÁVEIS DE INFORMAÇÃO



>>>> DIANTE DE UMA PANDEMIA

Desde o início da pandemia de Covid-19, a equipe do Parque Tecnológico São José dos Campos monitora diariamente o número de colaboradores das empresas residentes e de prestadores de serviços que trabalham de forma presencial. No mês de maio de 2020, notou-se um aumento significativo do fluxo de pessoas, que deve crescer ainda mais no início do mês de junho.

As empresas residentes afirmaram em pesquisa realizada pelo PqTec que esperam o retorno de cerca de 20% dos colaboradores para as próximas semanas. Isso equivale a aproximadamente 450 pessoas.

Para garantir a segurança de todos que trabalham e frequentam o PqTec, elaboramos este material, de que constam dados sobre o Coronavírus e orientações de prevenção e comunicação. As informações são baseadas nas orientações e experiência de órgãos municipais, estaduais e federais.

São medidas simples, mas comprovadamente eficazes na prevenção.

Solicitamos a colaboração de todos, seguindo todos os protocolos aqui descritos. Todos eles estão de acordo com as determinações legais emanadas pelos órgãos de controle e governos federal, estadual e municipal.

Este momento requer compreensão, bom senso e união. É preciso que todos se comprometam a implementar as condutas e, dessa forma, seja garantida a segurança de colaboradores, parceiros, clientes e prestadores de serviços.



PARA ENTENDER A COVID-19

O que é o coronavírus?

Coronavírus é parte de uma família de vírus que causa infecções respiratórias.

O novo agente do Coronavírus foi descoberto em 31/12/19, depois de casos serem registrados na China, e provoca a doença chamada de COVID-19 (Coronavirus Disease).

Como ocorre a transmissão do vírus?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.

Dados preliminares de pesquisas sobre o Coronavírus sugerem que a transmissão possa ocorrer mesmo sem o aparecimento de sinais e sintomas.



PARA ENTENDER A COVID-19

Período de incubação

O período médio de incubação (período em que os primeiros sintomas levam para aparecer desde a infecção) do Coronavírus é de 5 dias, e as variações neste intervalo podem ser de 2 a 14 dias.

Principais sintomas da Covid-19

- Febre acima de 37,5°C
- Tosse seca ou secretiva
- Falta de ar
- Dor de garganta
- Congestão nasal ou conjuntival
- Coriza
- Cansaço
- Dores de cabeça e náuseas
- Vômito e diarreia

(Fonte: Ministério da Saúde)



PREVENÇÃO:

UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

Canais de comunicação

As empresas devem orientar seus funcionários a comunicar ao seu gestor imediato casos suspeitos ou confirmados – de si mesmo ou de pessoas com que tiveram contato direto.

Responsáveis pelas empresas residentes, assim como pelos visitantes e prestadores de serviço que frequentam o PqTec, devem comunicar casos suspeitos e confirmados ao Parque Tecnológico São José dos Campos por meio dos canais identificados abaixo:

comunicacao@pqtec.org.br

(12) 3878-9533

sonia.carvalho@pqtec.org.br

(12) 3876-7727

fac@pqtec.org.br

(12) 3878-9527



PREVENÇÃO:

UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

Paralelamente, é importante notificar o Ministério da Saúde para receber o devido suporte e auxiliar na contenção da contaminação. Seguem os dados de contato:

Disque Notifica: 0800-644-6645

notifica@saude.gov.br

<http://bit.ly/2019-ncov>

saude.gov.br/coronavírus

Sugerimos que todos os casos notificados sejam acompanhados pela área médica da empresa ao qual o doente está ligado, tanto para realizar o devido monitoramento quanto para dar apoio e orientação, a fim de garantir o restabelecimento da saúde e retorno às atividades profissionais do funcionário afastado.

Essas medidas de comunicação são essenciais e visam garantir que o bem maior seja preservado, permitindo que a empresa cumpra com o seu dever social perante a coletividade dentro do Parque Tecnológico São José dos Campos.



PREVENÇÃO:

UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

Acesso e circulação no PqTec

O PqTec fará a verificação de temperatura corporal em todas as pessoas que chegarem ao núcleo do Parque, na portaria.

De acordo com os órgãos de saúde, a temperatura normal do corpo humano oscila entre 36,5°C e 37,5°C. Temperaturas acima de 37,5°C indicam estado febril e podem ser um sintoma da Covid-19.

Funcionários das empresas residentes, visitantes ou prestadores de serviço que apresentarem temperatura corporal alterada devem repetir a medição depois de 15 minutos em uma das recepções. Caso a temperatura siga alterada, a recomendação é buscar ajuda médica e comunicar o gestor ou contratante direto.

Cuidados nas áreas comuns

- O Parque Tecnológico fará pulverizações com produtos que eliminam o Coronavírus de forma periódica em todas as áreas comuns.
- Dispensers com álcool em gel estão disponíveis em diversos locais do Parque, para que seja possível higienizar as mãos sempre que necessário.
- Os mictórios contíguos estão interditados, para garantir o distanciamento necessário e a segurança dos usuários dos banheiros.
- As salas de reunião terão ocupação limitada, respeitando o distanciamento de 1,5m entre as pessoas.
- Ficarão abertas as portas dos sanitários (dentro do possível) e as portas de acessos aos centros empresariais durante o horário comercial, para melhorar a ventilação.
- O uso de máscaras de proteção facial é obrigatório em todas as áreas comuns do PqTec, conforme Decreto Municipal nº 18.513. Também é essencial observar as orientações de troca e manuseio desses itens.



PREVENÇÃO:

UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

- O PqTec publicará informativos e atualizações sobre a Covid-19 por meio das TVs corporativas que estão espalhadas por todos os Centros Empresariais, no site e por e-mail às empresas e instituições residentes.

Recomendamos a suspensão temporária de:

- Viagens
- Eventos
- Workshops e comitês
- Conferências, reuniões presenciais etc.

Áreas de convivência e conveniência

Em 7 de agosto, o Governo do Estado de São Paulo alterou a classificação das cidades paulistas no plano São Paulo e São José dos Campos passou para a fase amarela em 10 de agosto de 2020. Diante dessa mudança, flexibilizamos o espaço de convivência dedicado a alimentação, que hoje se encontra na laje na Unesp.

Disponibilizamos 33 lugares destinados à alimentação, respeitando o distanciamento de 2m entre mesas e 1,5m entre pessoas. Para alimentação pessoal (trazidas de casa ou entregues pelo processo Delivery) disponibilizamos micro-ondas que estão espalhados entre o hall de eventos e a laje da Unesp. Lembrando sempre é preciso respeitar o distanciamento social para a segurança de todos.



PREVENÇÃO:

UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

O uso dos aparelhos serão permitido nas seguintes condições: os usuários deverão manter distância de 1,5 metro e, após o aquecimento da comida, deverão se dirigir a outro local, onde fará a refeição (na empresa ou na laje sobre a Unesp).

Condutas no trabalho

A aplicação das medidas de distanciamento social são reforçadas por meio de placas, comunicação nas mesas comunitárias, cartazes e adesivos de piso. Todos devem seguir as marcações.

Reuniões devem ser feitas prioritariamente por telefone ou videochamadas. Quando reuniões presenciais forem necessárias, deve-se seguir estritamente as orientações de distanciamento social de 1,5m de distância e minimizar o número de participantes.

Deve-se seguir as recomendações também nos cafés.

Sugerimos que os colaboradores pertencentes ao grupo de risco (com mais de 60 anos ou com comorbidades de risco, de acordo com o Ministério da Saúde) sejam objeto de atenção especial e orientados a trabalhar em esquema home office.

Caso seja indispensável a presença na empresa de trabalhadores pertencentes ao grupo de risco, sugerimos que seja priorizado trabalho interno, sem contato com clientes, em local reservado, arejado e higienizado ao fim de cada turno de trabalho.



PREVENÇÃO:

UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

Às empresas e instituições residentes, sugere-se o fornecimento aos seus colaboradores que estiverem atuando de forma presencial álcool em gel e máscaras, visando atendimento às normas de segurança do trabalho.

Limpeza e desinfecção de áreas comuns

A limpeza com água e sabão ou produtos como álcool 70% e água sanitária contribui para a destruição de micro-organismos patogênicos. No cenário atual, é preciso intensificar a rotina de limpeza de superfície que recebe intenso contato de pessoas, como maçanetas, corrimãos, bancadas, papeleiras, interruptores de luz, torneiras, saboneteiras, entre outros.

Recomendamos limpar e desinfetar os locais de trabalho e áreas comuns no intervalo entre turnos ou sempre que houver a designação de um trabalhador para ocupar o posto de trabalho de outro.

Recomendamos privilegiar a ventilação natural nos locais de trabalho que tiverem janelas.

Cuidados individuais de limpeza

- Ao tossir ou espirrar, cubra boca e nariz com a parte interna do braço ou utilize lenços descartáveis;
- Evite levar as mãos ao rosto, sobretudo ao nariz, à boca e aos olhos, principais áreas de contágio;



PREVENÇÃO:

UMA RESPONSABILIDADE DE TODOS

- Lave os dedos, mãos, punhos e antebraços em intervalos frequentes, durante pelo menos 1 minuto;
- Utilize álcool em gel 70% na impossibilidade de lavar as mãos, friccionando-as bem.
- Mantenha seus EPIs sempre limpos e higienizados.



AÇÕES EM CASO DE SUSPEITA DE CONTAMINAÇÃO

As diferentes síndromes

A contaminação por Covid-19 pode se manifestar de formas distintas. As mais comuns apresentam um dos conjuntos de sintomas abaixo:

SÍNDROME GRIPAL (SG): indivíduo com quadro respiratório agudo, caracterizado por sensação febril ou febre, acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória.

EM CRIANÇAS: considera-se também obstrução nasal, na ausência de outro diagnóstico específico.

EM IDOSOS: a febre pode estar ausente. Deve-se considerar também critérios específicos de agravamento como síncope, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e inapetência.

SÍNDROME RESPIRATÓRIA AGUDA GRAVE (SRAG): síndrome gripal que apresente dispneia/desconforto respiratório ou pressão persistente no tórax ou saturação de oxigênio menor que 95% em ambiente ou coloração azulada dos lábios ou rosto.

EM CRIANÇAS: além dos itens anteriores, observar os batimentos de asa de nariz, cianose, tiragem intercostal, desidratação e inapetência.



AÇÕES EM CASO DE SUSPEITA DE CONTAMINAÇÃO

Notificação compulsória

O colaborador que apresentar os sintomas da Covid-19, por meio de uma das síndromes relatadas, não deve comparecer para o trabalho e deve comunicar prontamente o gestor imediato.

O gestor deve:

- Orientar o funcionário a ficar em sua residência;
- Orientá-lo a evitar contato com outros colaboradores;
- Entrar em contato imediatamente com o canal de notificação do Parque Tecnológico São José dos Campos, pois meio dos canais oficiais:

comunicacao@pqtec.org.br

(12) 3878-9533

sonia.carvalho@pqtec.org.br

(12) 3876-7727

fac@pqtec.org.br

(12) 3878-9527

O colaborador que estiver no ambiente de trabalho e apresentar sintomas deve ser dispensado, orientado a buscar uma Unidade Básica de Saúde e seguir as recomendações do Ministério da Saúde.

Caso o colaborador apresente-se inconsciente ou sem condições de locomover-se a uma unidade básica de saúde, deve-se acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU 192).



AÇÕES EM CASO DE SUSPEITA DE CONTAMINAÇÃO

O gestor também deve comunicar o fato pelo canal de notificação do Parque Tecnológico São José dos Campos para que receba as devidas orientações.

Período de quarentena

Os colaboradores orientados a ficar em suas residências e que estiverem em condições de trabalho atuarão em home office, conforme definido pelo seu gestor, em consonância com a legislação vigente.

O tempo mínimo de afastamento do ambiente de trabalho para casos suspeitos é de 14 dias. O médico que acompanha o caso poderá dar mais detalhes sobre a extensão desse período, se necessária.

Se algum colaborador realizar o exame clínico e o resultado for positivo para o Coronavírus, deverá comunicar ao canal de notificação do Parque Tecnológico São José dos Campos e ao gestor imediato sobre o resultado do exame.



AÇÕES EM CASO DE SUSPEITA DE CONTAMINAÇÃO

O colaborador deverá seguir os protocolos de tratamento conforme orientação médica externa e tomar todas as precauções necessárias para não ampliar a contaminação para familiares e demais colaboradores da empresa.

Todos os colaboradores que mantiveram contato próximo com a pessoa infectada (a menos de 2 metros de distância por mais de 15 minutos) devem ser direcionados às suas residências e seguir o mesmo protocolo dos casos suspeitos, descrito anteriormente.

O local de trabalho de todos os envolvidos deverá ser limpo e esterilizado com a utilização de produto à base de quaternário de amônia, que é capaz de eliminar vírus, bactérias e fungos na região em que é aplicado.

Caso o colaborador realize o exame e o resultado seja negativo para o Coronavírus, deverá encaminhar o comprovante ao gestor, que deve comunicar o canal de notificação do Parque Tecnológico São José dos Campos. Neste caso, o funcionário pode retornar normalmente ao expediente de trabalho, caso seja esta a orientação médica.



FONTES CONFIÁVEIS DE INFORMAÇÃO

Para pautar as condutas de sua empresa, utilize fontes oficiais de comunicação. Sugerimos algumas abaixo.

Aplicativos oficiais:

[Coronavírus SUS para Android](#)

[Coronavírus SUS para iOS](#)

[Whatsapp do Ministério da saúde](#), para checagem de informações:
(61) 99289-4640

Busque informações em canais oficiais, como:

[Ministério da Saúde](#)

[Organização Mundial da Saúde](#)

[Plataforma Integrada de Vigilância em Saúde](#)

Caso sinta sintomas da doença, procure uma Unidade Básica de Saúde ou entre em contato por telefone com o seu convênio médico. Os planos de saúde disponibilizam canais diretos para informações sobre a Covid-19. Tenha esse contato à mão.

Este material será atualizado periodicamente, conforme o surgimento de novas orientações oficiais. Consulte sempre o site do Parque Tecnológico São José dos Campos para atualização: www.pqtec.org.br