

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES AO COLABORADOR NO TRABALHO PRESENCIAL



Prefeitura de
Fortaleza



A saúde de todos depende do cuidado de cada um

A pandemia do Novo Coronavírus mudou o mundo e precisamos aprender a viver nele da melhor forma possível. A vacina, ou um remédio comprovadamente eficaz, ainda não chegaram. Enquanto isso, com responsabilidade, vamos nos protegendo e protegendo quem amamos.

Nesta cartilha, a Prefeitura de Fortaleza reúne informações e orientações para preservar a saúde de seus colaboradores (servidores, estagiários e prestadores de serviço) e dar-lhes maior segurança na realização de atividades presenciais nesse momento de convivência com a Covid-19.

Esse é um desafio que reforça a importância da responsabilidade de cada cidadão para o bem coletivo. Contamos com cada colaborador para garantir o melhor ambiente possível nos órgãos da PMF.

***As orientações têm como base os Decretos Municipais nº 14.695, nº 14.698 e nº 14.714 e o Plano de Retomada dos Serviços Públicos Municipais de Fortaleza.**



O que você precisa saber?

Corona Vírus: família de vírus que causa infecções respiratórias.

COVID-19: doença que ocasiona uma infecção respiratória, podendo se apresentar de forma assintomática, casos mais leves, semelhantes a uma gripe comum, ou evoluir e se tornar uma doença mais severa, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS).

Transmissão

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



Toque ou aperto de mão.



Gotículas de saliva



Contato com objetos ou superfícies contaminadas



Espirro



Tosse

Sintomas

Podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa, sendo os mais comuns:



Febre



Dores no Corpo



Cefaleia persistente (dor de cabeça)



Gastrointestinais (dor abdominal, diarreia, vômitos, perda ou redução do paladar)



Respiratórios (tosse, secreção nasal, dor na garganta, perda ou redução do olfato)



Adinamia (fraqueza, indisposição, moleza)

*Há casos assintomáticos.

Diagnóstico

O teste laboratorial é a única forma de identificar se uma pessoa está realmente com COVID-19 porque os sintomas apresentados são muito semelhantes aos da gripe comum.

E se eu sentir algum sintoma?

- Ausente-se imediatamente do trabalho.

↳ **Comunique seu órgão por um dos canais abaixo:**

- Formulário em retoma.fortaleza.ce.gov.br
- Telefone do seu Coafi/RH
- Central de Atendimento 156.

↳ **Procure um serviço de saúde**

- Lembre-se de pegar um atestado. Você tem até três dias para providenciá-lo e encaminhar ao RH.
- Você vai ficar afastado pelo menos 14 dias, contando a partir do primeiro dia de sintomas.
- Mesmo depois dos 14 dias, é preciso estar assintomático há pelo menos três dias para voltar ao trabalho.
- Cuide-se: beba água, repouse, cumpra o protocolo de remédios passado pelo médico e mantenha-se isolado em casa.



Teleconsulta IPM

O IPM disponibiliza a Teleconsulta, exclusivo para sintomas de Covid-19, para todos os servidores da PMF e beneficiários do IPM Saúde (titulares e dependentes) que apresentarem sintomas da doença.

O serviço inclui emissão de receitas, exames, atestados e orientações para os casos mais leves, sem confirmação por teste, mas com sintomas indicativos, conforme protocolo.

O acesso à consulta online, com médicos de plantão, por meio de link disponível no Canal do Servidor.

Quem pode retomar o trabalho presencial?

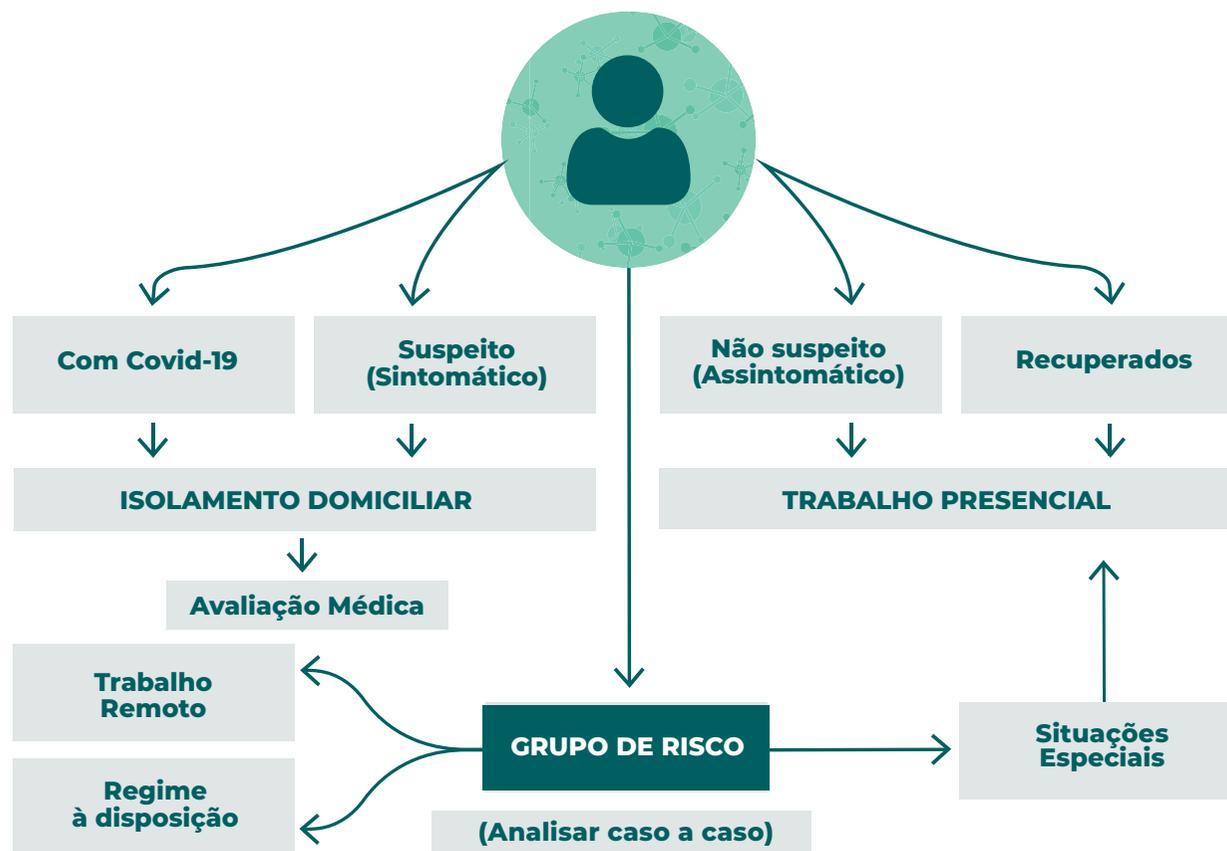
A retomada dos trabalhos presenciais na Prefeitura de Fortaleza será gradual para cumprir o que determina o Decreto Municipal nº 14.698 e todas as medidas de prevenção.

Sendo assim, permanece a classificação que define grupos de trabalho presencial, remoto e parte presencial/parte remoto.

O enquadramento do servidor é feito pelo seu órgão de lotação, conforme critérios definidos no quadro ao lado.

Reforçando que grupos de risco devem permanecer em trabalho remoto: 60 anos ou mais, gestante ou pessoas com comorbidades (diabetes, hipertensão, doenças pulmonares crônicas, como asma, imunossupressão e obesidade mórbida).

***O servidor deve apresentar declaração médica comprobatória de sua comorbidade. Se o colaborador passar da condição de “grupo de risco” para “curado”, poderá cumprir expediente presencial.**



Trabalho presencial: atividades realizadas no órgão, presencialmente

Trabalho Remoto: as atividades são realizadas à distância, facilitada pelo uso da tecnologia e de comunicação.

Trabalho Presencial/Remoto: misto de remoto e presencial, em regime de escala.

De volta ao trabalho presencial

Para chegar

- Quando possível, use transportes particulares, caronas ou o Bicicletar Corporativo, minimizando o risco de contágio.
- No transporte público, fique atento às medidas sanitárias estabelecidas como o uso de máscaras e distanciamento. Tenha sempre álcool gel para as mãos.

Na chegada

- Higienize as mãos com álcool 70% na entrada e saída do seu local de trabalho e use sempre a máscara.
- Você será liberado após medição de temperatura e preenchimento de um Formulário de Acesso ao Órgão que verifica sua condição para o trabalho para fazer a triagem de possíveis infectados e orientar os colaboradores com suspeita de Covid 19.

Agilize sua entrada

O Formulário de Acesso ao Órgão está disponível online em retoma.fortaleza.ce.gov.br. Preencha antes de sair de casa pelo computador ou celular.

Se preferir entre em contato por telefone com o RH do seu órgão ou ligue para a Central de Atendimento 156 para receber auxílio no preenchimento do formulário.

O formulário deve ser preenchido antes do início de cada dia de trabalho presencial.





A máscara é de uso individual



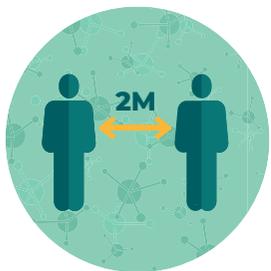
Lave bem as mãos antes de usar



Troque a máscara quando estiver úmida

Use sempre sua máscara

- Use máscara o tempo todo, observando o tempo de troca a cada 2 horas ou quando a sentir úmida.
- Se você esqueceu ou não tem a máscara, solicite-a na recepção do órgão.
- Leve máscara extra em embalagem limpa quando sair de casa.
- Amarre os elásticos ou tiras acima das orelhas e abaixo da nuca.
- Lave as mãos antes de colocar a máscara.
- A máscara deve cobrir totalmente a boca e o nariz, sendo bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.
- Lave após cada uso, deixando de molho por meia hora em uma mistura de uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água. Depois enxágüe com água e sabão, passe com ferro quente e guarde num saco limpo.
- Lembre-se de sempre manuseá-la segurando pelas tiras.



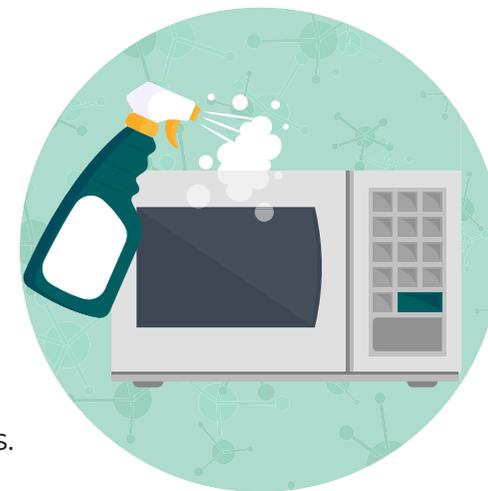
Cuidados na rotina: novas práticas de higiene e conduta



- Mantenha distância mínima de 2m no contato com outras pessoas, evite aglomerações e a qualquer sintoma (tosse, gripe, febre, dor de cabeça) siga as recomendações descritas na página 4.
- Acostume-se a higienizar as mãos com frequência, em intervalos regulares, especialmente ao sair da sala e retornar. Dê preferência a lavar com água e sabão. Quando não for possível, utilize álcool 70%, que estará disponível em todas as salas e áreas comuns.
- Fique atento para não levar as mãos à boca, olhos e nariz.
- Antes de começar a trabalhar, higienize sua área de trabalho e objetos de uso pessoal, como mesas, braço das cadeiras, computador, teclado e mouse, com álcool 70%. Desligue os equipamentos e limpe o excesso.
- Limpe com regularidade seus objetos de uso pessoal ao longo do dia: celulares, garrafas de água, copos, etc. No caso de garrafas térmicas e geláguas, as mãos devem ser higienizadas antes e depois do uso.
- Prefira ir pelas escadas. Os elevadores, apesar de higienizados diariamente, são um ambiente fechado, que dificultam o distanciamento necessário e têm forte potencial de contaminação. Eles funcionarão com 1/3 de sua capacidade de lotação.
- Se puder, mantenha o cabelo preso, não use bijuterias, joias, anéis, relógios e outros adereços que tem potencial de contaminação e dificultam a correta higienização das mãos. Para os homens, a recomendação é evitar o uso de barba.
- Procure manter a hidratação e a alimentação saudável como forma de manter a imunidade pessoal.

Novos comportamentos

- Evite ao máximo usar objetos compartilhados como telefone, terminal de ponto, impressoras, controles remotos e pendrives corporativos. Quando for necessário utilizá-los, higienize a mão antes e depois.
- Não compartilhe de jeito nenhum: copos, pratos e talheres.
- Mantenha as salas ventiladas com as janelas e portas abertas, evitando o uso constante do ar condicionado. Isso melhora a circulação do ar e evita que as pessoas precisem tocar na maçaneta.
- Reuniões virtuais, mesmo entre servidores que estão em regime presencial, devem ser priorizadas.
- No caso de utilização de Transporte Corporativo para serviços externos, solicite ao motorista que mantenha as janelas abertas. Quando o ar condicionado for necessário, deve ser evitada a recirculação interna do ar.



Fique atento às regras de uso do refeitório.

- Obedeça aos turnos pré-estabelecidos para evitar aglomerações e garantir o distanciamento estabelecido de 2 metros.
- Permaneça somente o tempo necessário para a refeição.
- Tome o devido cuidado com a higienização das mãos e objetos pessoais.
- Usou microondas, tocou na geladeira? Higienize as mãos antes e depois do uso.
- Recomenda-se o consumo de alimentos e bebidas apenas em locais preparados e destinados a isso.

Legislação

Decreto nº 14.714, DOM de 21 de junho de 2020

Decreto nº 14.699, DOM de 7 de junho de 2020

Decreto nº 14.695, DOM de 31 de maio de 2020

A prefeitura agradece o empenho de cada colaborador para continuar prestando o melhor serviço à população de fortaleza e cuidando da nossa cidade.

*Para saber mais sobre o formato e os recursos de apoio ao trabalho remoto, acesse a cartilha “Regime Especial de Trabalho da PMF”, disponível em:

servidor.fortaleza.ce.gov.br



**Prefeitura de
Fortaleza**