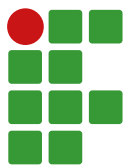

PROTOCOLO DE RETORNO ÀS ATIVIDADES PRESENCIAIS

RECOMENDAÇÕES EM SAÚDE



**INSTITUTO
FEDERAL**
Espírito Santo



SUMÁRIO

1. Apresentação	3
2. Introdução	3
3. Grupos de risco.....	3
4. Contatantes Domiciliares.....	4
5. Contatantes Próximos.....	4
6. Pessoas com suspeita ou confirmação de COVID-19	5
7. Atestados médicos por motivo de saúde	6
8. Plano de resposta ao aumento de demandas de saúde (emergência).....	6
9. Medidas gerais de comportamento, prevenção e higiene.....	6
10. Medidas de prevenção e higiene nas copas, cantinas, refeitórios e restaurantes (alimentação coletiva).9	
11. Medidas de prevenção e higiene nos banheiros e vestiários.....	10
12. Hábitos de vida	11
13. Outras Recomendações.....	11
14. Disposições finais.....	12
Referências	12



Ministério da Educação
Instituto Federal do Espírito Santo
Reitoria

1. APRESENTAÇÃO

A Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor (CASS), por meio de sua equipe multiprofissional e de colaboradores, elaborou este protocolo de retorno às atividades presenciais em tempos de pandemia por COVID-19, com a intenção de orientar e recomendar novas estratégias de condução dos trabalhos e atividades para toda comunidade escolar, contemplando os estudantes, servidores, terceirizados, colaboradores, estagiários e visitantes.

Ressalta-se que o texto não é conclusivo, podendo ser sugeridas outras mudanças que se fizerem necessárias para assegurar a saúde, a segurança e o bem-estar das pessoas. Trata-se de um documento de cunho orientativo e informativo, com recomendações de prevenção e redução de riscos, de medidas de higiene e segurança, mudanças na organização e logística do trabalho, mudanças no comportamento individual e coletivo e de reforço ao atendimento das legislações e normativas preexistentes quanto ao combate do novo coronavírus, baseados em Órgãos Nacionais e Internacionais e adaptados à realidade da nossa Instituição.

O protocolo poderá ser utilizado como parâmetro para avaliar, em cada caso, as mudanças que necessitarão ser implementadas para adequar o funcionamento dos 22 campi e da Reitoria do IFES. Por fim, sugerimos que toda a comunidade acadêmica tenha acesso e conhecimento ao conteúdo deste protocolo, de forma a contribuir com outras sugestões específicas de cada segmento de atuação, facilitar o entendimento dos envolvidos sobre as mudanças que poderão ser implementadas, favorecer o cumprimento das recomendações de prevenção e segurança, além de otimizar a adesão e a colaboração de todos.

2. INTRODUÇÃO

O ano de 2020 iniciou-se com uma crise sanitária que atingiu o Brasil e todo o mundo, provocada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). Com a rápida propagação da doença, em 11 de março a Organização Mundial da Saúde declarou pandemia por Covid-19, caracterizando uma emergência na saúde pública de importância internacional.

De acordo com o Ministério da Saúde, a transmissão do vírus pode acontecer de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo através de objetos e superfícies. Ainda de acordo com o referido órgão, a maioria dos pacientes (80%) contaminados pela COVID-19 podem ser assintomáticos e somente 20% dos casos pode evoluir para complicações, como insuficiência respiratória necessitando de suporte hospitalar.

O presente documento visa orientar os Gestores do Ifes no que refere aos considerados grupos de risco bem orientar toda a comunidade escolar: servidores, estudantes, estagiários, terceirizados, colaboradores e visitantes para as medidas preventivas de contaminação, cabendo o esforço de todos para implementar as recomendações sugeridas, visando a manutenção da saúde coletiva.

3. GRUPOS DE RISCO

No caso de grupos de risco ou trabalhadores/estudantes que residam conjuntamente com pessoas de grupos de risco, os mesmos deverão permanecer em atividades de trabalho/estudo não presenciais, enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do novo coronavírus (SARS-CoV-2), pelo risco de manifestação grave da doença (COVID-19) e fatalidade. São considerados grupos de risco:

- Idade acima de 60 anos;

- Doença cardíaca grave ou não compensada;
- Hipertensão arterial não compensada;
- Doença renal crônica em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
- Doença hepática não compensada;
- Diabetes mellitus não compensado ou insulino dependente;
- Doença cerebrovascular;
- Obesidade com IMC ≥ 40 kg/m²;
- Asma;
- DPOC;
- Fibrose cística;
- Pneumopatia grave ou não compensada;
- Doença autoimune;
- Tratamento com quimioterapia, radioterapia, imunossupressor ou imunobiológico;
- Tratamento com corticoide com dose acima de 20mg/dia por mais de duas semanas;
- HIV sem terapia antirretroviral ou com CD4 menor que 300;
- Imunodeficiência congênita;
- Neoplasia hematológica ou metastática;
- Transplantados;
- Neutropenia;
- Asplenia;
- Gestante e lactante.

4. CONTATANTES DOMICILIARES

No caso de contatantes domiciliares sem sintomas de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, os mesmos deverão ficar em atividades de trabalho/estudo não presenciais, pelo prazo de 14 dias do início dos sintomas do caso. Segundo o governo federal, são considerados contatantes domiciliares os residentes da mesma casa, colegas de dormitório ou alojamento.

Para fins de frequência e comprovação, a ausência nas atividades presenciais deverá ocorrer mediante apresentação de atestado médico pelo servidor ou empregado público, podendo ser aceito o mesmo emitido para a pessoa enferma, desde que conste o nome do trabalhador do IFES.

5. CONTATANTES PRÓXIMOS

No caso de contatantes próximos sem sintomas de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, os mesmos deverão executar as atividades de trabalho/estudo não presenciais, pelo prazo de 14 dias a contar do último dia de contato.

Para fins de frequência e comprovação, a ausência nas atividades presenciais deverá ocorrer mediante apresentação de atestado médico pelo servidor ou empregado público, podendo ser aceito o mesmo emitido para a pessoa enferma, desde que conste o nome do trabalhador do IFES.

Segundo o governo federal, são contatantes próximos as pessoas que tiveram **contato com caso suspeito ou confirmado de COVID-19, entre dois dias antes e quatorze dias após o início dos sintomas do caso**, em uma das situações abaixo:

- Uma pessoa que teve contato físico direto (por exemplo, apertando as mãos);
- Uma pessoa que tenha contato direto desprotegido com secreções infecciosas (por exemplo, gotículas de tosse, contato sem proteção com tecido ou lenços de papel usados e que contenham secreções);

- Uma pessoa que teve contato frente a frente por 15 minutos ou mais e a menos que 1 metro;
- Uma pessoa que esteve em um ambiente fechado (por exemplo, sala de aula, sala de reunião, sala de espera) por 15 minutos ou mais e a uma distância inferior a 1 metro;
- Uma pessoa que permanece a menos de 1 metro de distância durante transporte;
- Um profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um caso de COVID-19 ou trabalhadores de laboratório que manipulam amostras de um caso de COVID-19 sem Equipamento de Proteção Individual (EPI) recomendado, ou com uma possível violação do EPI;
- Um passageiro de uma aeronave sentado no raio de dois assentos de distância (em qualquer direção) de um caso confirmado de COVID-19; seus acompanhantes ou cuidadores e os tripulantes que trabalharam na seção da aeronave em que o caso estava sentado.

Os contatantes de caso suspeito ou confirmado de COVID-19 devem relatar imediatamente ao seu campus o surgimento de qualquer sinal ou sintoma relacionado à doença.

Cada campus deve levantar informações sobre os contatantes, as atividades, o local de estudo ou trabalho e as áreas comuns frequentadas pelo estudante ou trabalhador suspeito ou confirmado de COVID-19.

6. PESSOAS COM SUSPEITA OU CONFIRMAÇÃO DE COVID-19

Pessoas com suspeita ou confirmação de COVID-19 devem procurar atendimento assistencial no SUS ou rede privada, não devendo permanecer nas dependências do Instituto. **A princípio, o retorno só deverá ocorrer após pelo menos 14 dias do início dos sintomas, incluindo 72 horas sem nenhum sintoma respiratório, febre ou uso de antitérmicos**, por recomendação do Centers for Disease Control and Prevention – CDC.

Pessoas que estavam em atividades de trabalho/estudo não presenciais, e que desenvolvam sintomas devem ser mantidas em afastamento por pelo menos 14 dias do início dos sintomas, incluindo 72 horas sem nenhum sintoma respiratório, febre ou uso de antitérmicos.

Considera-se caso suspeito a pessoa que apresente quadro respiratório agudo com um ou mais dos sinais ou sintomas: febre, tosse, dor de garganta, coriza e falta de ar, sendo que outros sintomas também podem estar presentes, tais como dores musculares, cansaço ou fadiga, congestão nasal, perda do olfato ou paladar e diarreia.

As pessoas afastadas consideradas casos suspeitos poderão retornar às suas atividades laborais presenciais antes do período determinado de afastamento quando:

- Exame laboratorial descartar a COVID-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde; e
- Estiverem sem sintomas por pelo menos 72 horas.

Considera-se caso confirmado a pessoa com:

- Resultado de exame laboratorial, confirmando a COVID-19, de acordo com as orientações do Ministério da Saúde; ou
- Síndrome gripal ou Síndrome Respiratória Aguda Grave - SRAG, para o qual não foi possível a investigação laboratorial específica, e que tenha histórico de contato com caso confirmado laboratorialmente para a COVID-19 nos últimos quatorze dias antes do aparecimento dos sintomas.

Cada campus deve estabelecer procedimentos para identificação de contatantes e casos suspeitos, incluindo:

- Canais para comunicação com os trabalhadores referente ao aparecimento de sinais ou sintomas compatíveis com a COVID-19, bem como sobre contato com caso confirmado ou suspeito de COVID-19, podendo ser realizadas enquetes, por meio físico ou eletrônico, contato telefônico ou canais de atendimento eletrônico; e
- Triagem na entrada do estabelecimento em todos os turnos de ensino e trabalho, podendo utilizar medição de temperatura corporal por infravermelho ou equivalente, antes que os estudantes e trabalhadores iniciem suas atividades, inclusive estagiários e terceirizados.

Para fins de frequência e comprovação, a ausência nas atividades presenciais deverá ocorrer mediante apresentação de atestado médico pelo servidor ou empregado público.

Pessoas com suspeita ou confirmação de COVID-19, por recomendação da ANVISA, devem utilizar máscara cirúrgica. As máscaras de tecido não são apropriadas em caso de sintomas respiratórios.

7. ATESTADOS MÉDICOS POR MOTIVO DE SAÚDE

- **Nos casos suspeitos, confirmados ou contatantes, o servidor ou empregado público deverá buscar atendimento médico assistencial no SUS ou na rede privada.**
- Para fins de frequência e comprovação, nos casos suspeitos, confirmados ou contatantes, a ausência nas atividades presenciais deverá ocorrer mediante apresentação de atestado médico pelo servidor ou empregado público.
- Os atestados de afastamento por motivo de saúde poderão ser recebidos por correio eletrônico, enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do novo coronavírus (SARS-CoV-2);
- Fica mantido o prazo de até cinco dias contados da data de emissão, para encaminhamento dos atestados de afastamento por motivo de saúde;
- O atestado de afastamento original deverá ser apresentado pelo servidor ou empregado público no momento da perícia oficial.

8. PLANO DE RESPOSTA AO AUMENTO DE DEMANDAS DE SAÚDE (EMERGÊNCIA)

Para efeito de conhecimento dos procedimentos a serem adotados nos casos suspeitos, confirmados, contatantes ou de condição que predispõe às formas graves da COVID-19, os professores, chefias, diretores e demais trabalhadores deverão, inicial e preferencialmente, consultar o conteúdo disposto no presente protocolo.

Em havendo necessidade de esclarecimento de dúvidas, e para efeito de um melhor registro, avaliação, monitoramento e conduta, cada campus poderá dispor de profissionais que possam acompanhar de forma mais próxima cada demanda relacionada à COVID-19.

9. MEDIDAS GERAIS DE COMPORTAMENTO, PREVENÇÃO E HIGIENE

- Todos os estudantes, estagiários, trabalhadores, inclusive os temporários ou terceirizados, bem como visitantes deverão utilizar máscara de tecido (pano) ou de TNT (tecido não tecido), guardar distanciamento social mínimo de 1 metro, manter frequente higienização das mãos com água e sabão ou álcool a 70% e praticar etiqueta respiratória;
- Na falta das máscaras de pano ou de TNT, a máscara cirúrgica também é aceita, apesar de não ser recomendada para uso geral, sendo indicada para profissionais de saúde, para pessoas com suspeita/confirmação de COVID-19 e em outras situações específicas;
- As máscaras são de uso individual e não devem ser compartilhadas;
- As máscaras devem ser colocadas de forma a cobrir totalmente a boca e o nariz, sem deixar espaços nas laterais;
- Antes de se colocar a máscara, deve-se fazer a adequada higienização das mãos com água e sabão ou álcool a 70% (cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas);
- Não devem ser removidas para falar nem deslocadas para o queixo, pescoço, nariz, topo da cabeça, etc.;
- Para remoção da máscara, isso deve ser feito cuidadosamente pela parte de trás, presa às orelhas ou cabeça, de forma a evitar tocar o tecido na parte frontal, onde há alta concentração de gotículas expelidas pela boca e nariz; se tocar nessa parte, deve-se executar imediatamente a higiene das mãos com água e sabão ou álcool a 70%;
- Deve-se repetir os procedimentos de higienização das mãos com água e sabão ou álcool a 70% após cada remoção da máscara e ao chegar em casa;

- As máscaras cirúrgicas, de TNT e de tecido devem ser trocadas a cada 2-3 horas, ou caso estejam úmidas, sujas ou danificadas;
- Máscaras cirúrgicas e de TNT são descartáveis, não devendo ser lavadas, ou seja, devem ser eliminadas quando úmidas, sujas ou danificadas.
- As máscaras de tecido podem ser lavadas e reutilizadas regularmente, entretanto, recomenda-se evitar mais que 30 (trinta) lavagens;
- A higienização das máscaras de tecido inclui as etapas de desinfecção, enxágue e lavagem:
 - » Na etapa de desinfecção, deve-se deixar a máscara de molho em uma solução clorada (diluir 2 colheres de sopa de água sanitária – hipoclorito de sódio 2 a 2,5% - em 1 litro de água) ou outro desinfetante equivalente por pelo menos 30 minutos;
 - » Na etapa de enxágue, deve-se enxaguar bem a máscara em água corrente para remover qualquer resíduo de desinfetante;
 - » Por fim, na etapa de lavagem, deve-se esfregar a máscara utilizando água e sabão neutro líquido, em pó ou em barra e enxaguar com água corrente. Caso seja utilizada máquina de lavar roupas, pode-se programar o ciclo completo de lavagem (lavagem, enxague, secagem) de pelo menos 30 minutos com uma temperatura de lavagem de 60°C.
- Outros cuidados com as máscaras de tecido:
 - » A máscara de tecido deve ser lavada separadamente de outras roupas;
 - » Evitar torcer a máscara com força;
 - » Deixar secar naturalmente e depois passar com ferro quente;
 - » Garantir que a máscara não apresente danos (menos ajuste, deformação, desgaste, etc.), ou então precisará ser substituída;
 - » Guardar em um recipiente fechado;
- O descarte das máscaras deve ser feito em um saco de papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa;
- Em locais onde o distanciamento de 1 metro não puder ser implementado, deve-se acrescentar o uso de proteção facial do tipo viseira plástica (face shield) ou óculos de proteção ou, nos postos fixos de trabalho, adotar divisória impermeável;
- Praticar etiqueta respiratória, incluindo utilizar lenço descartável para higiene nasal, cobrir nariz e boca ao espirrar ou tossir e higienizar as mãos após espirrar ou tossir;
- Evitar abraços, beijos, apertos de mão e conversações desnecessárias;
- Evitar tocar boca, nariz, olhos e rosto com as mãos;
- Evitar tocar superfícies com alta frequência de contato, como botões de elevador, maçanetas, corrimãos;
- Evitar reuniões presenciais e, quando indispensáveis, manter o distanciamento de 1 metro;
- Suspende confraternizações, festas e comemorações realizadas no ambiente de estudo ou trabalho, de forma a evitar a aglomeração de pessoas;
- Limitar a ocupação de elevadores, escadas e ambientes restritos, incluindo instalações sanitárias e vestiários;
- Demarcar e reorganizar os locais e espaços para filas e esperas com, no mínimo, 1 metro de distância entre as pessoas;
- Realizar demarcações no chão obedecendo as recomendações de distanciamento estipuladas, em locais de atendimento ao público, que podem gerar filas, tais como: cantinas, bibliotecas, registro acadêmico, banheiros, etc;
- Priorizar agendamentos de horários de atendimento para evitar aglomerações e para distribuir o fluxo de pessoas;
- Priorizar medidas para distribuir a força de trabalho ao longo do dia, evitando concentrações nos ambientes de trabalho;

- Privilegiar a ventilação natural nos locais de trabalho ou adotar medidas para aumentar ao máximo o número de trocas de ar dos recintos, trazendo ar limpo do exterior;
- Quando em ambiente climatizado, a organização deve evitar a recirculação de ar e verificar a adequação das manutenções preventivas e corretivas;
- Promover a limpeza e desinfecção dos 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;
- Aumentar a frequência dos procedimentos de limpeza e desinfecção de instalações sanitárias e vestiários, além de pontos de grande contato como teclados, corrimãos, maçanetas, torneiras, interruptores, terminais de pagamento, botoeiras de elevadores, mesas, cadeiras etc;
- Substituir os bebedouros tradicionais pelos bebedouros com acionamento em pedal ou sensor automático, de forma a evitar ou minimizar o contato direto das pessoas com este equipamento;
- Reforçar a higienização de eletrodomésticos compartilhados no trabalho (micro-ondas, geladeiras, frigobares, bebedouros, etc);
- Não compartilhar alimentos, bebidas, objetos, toalhas ou produtos de uso pessoal entre estudantes ou trabalhadores;
- Xícaras, copos, talheres, pratos e recipientes para consumo ou guarda de alimentos devem ser de uso pessoal. Na impossibilidade, utilizar copos, pratos e talheres descartáveis;
- Sugere-se levar seu próprio alimento para consumir no ambiente de trabalho (lanches, almoço e jantar), evitando o deslocamento para restaurantes, lanchonetes ou supermercados;
- Em caso de solicitação de refeições delivery, a entrega do produto deve seguir as recomendações de higienização e segurança, devendo o servidor receber sua encomenda e proceder com a correta higienização das mãos e da embalagem (limpeza seguida de desinfecção):
 - » Para **limpeza** das embalagens utiliza-se água e sabão. Essa etapa é feita apenas nas embalagens resistentes à água: vidro, lata, plástico rígido. Nas embalagens **não** resistentes à água (flexíveis) é realizada apenas a desinfecção.
 - » Para **desinfecção** das embalagens utiliza-se álcool 70% ou solução clorada (2 colheres de sopa de água sanitária – hipoclorito de sódio 2 a 2,5% – incolor e inodora, para 1 litro de água potável). Deixar a embalagem secar naturalmente.
- Evitar manipular ou preparar suas refeições na copa ou cozinha, uma vez que tal prática favorece a aglomeração de pessoas. Os alimentos ou refeições devem ser levados prontos para o consumo (higienizados, descascados, cortados/picados/fatiados, porcionados, cozidos, etc.). Entretanto, é permitido o uso de micro-ondas ou forno elétrico para esquentar as refeições.
- As refeições deverão ser consumidas em ambiente apropriado (refeitórios ou cantinas), e não no setor de trabalho/posto de trabalho. Além disso, cada campus organizará os horários de rodízio ou revezamento em seus espaços de alimentação coletiva para evitar aglomerações de pessoas.
- Optar por alimentos saudáveis, naturais e seguros (do ponto de vista higiênico-sanitário) para compor sua rotina alimentar. Preferir uma alimentação variada e colorida, com horários definidos, sem pular refeições ou consumir alimentos em excesso. Respeitar fome e saciedade. Sugere-se a leitura do “Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19”, elaborado pela ASBRAN (Associação Brasileira de Nutrição);
- Evitar alimentos industrializados, não higienizados, de procedência duvidosa, fora da validade ou de aspecto estranho (cor, cheiro, textura e sabor);
- Reforçar a higienização das mãos antes e após o contato com os alimentos, após o uso das instalações sanitárias e após o contato com superfícies em locais públicos;
- Evitar a permanência prolongada em refeitórios, cantinas e copas. A instituição deverá reforçar esta informação afixando placas ou cartazes orientativos aos servidores em locais estratégicos;
- Durante o horário de trabalho, evitar ir a supermercados, padarias e mercearias, bem como comprar produtos nestes locais e armazená-los no ambiente/setor de trabalho, mesmo que

provisoriamente. Vale dizer essa prática coloca em risco a sua saúde e a da coletividade dos colegas, tanto pelo contato com um ambiente de risco, quanto pela presença de produtos e sacolas no ambiente de trabalho que podem ser um foco de transmissão do vírus. Portanto, sugere-se que o servidor organize sua rotina, de forma que as compras sejam realizadas antes ou após o horário de trabalho;

- Higienizar os alimentos (frutas, verduras e legumes): deixe os alimentos imersos por 15 minutos em solução clorada (vide embalagem do produto **ou** utilize 1 colher de sopa de água sanitária - hipoclorito de sódio 2 a 2,5% - incolor e inodora, para 1 litro de água potável). Lavar os alimentos em água corrente retirando toda a solução clorada. Em seguida, armazenar adequadamente os alimentos;
- Higienizar adequadamente as embalagens provenientes de mercearias, supermercados e padarias, seguindo as etapas de lavagem e desinfecção:
 - » Para **limpeza** das embalagens utiliza-se água e sabão. Essa etapa é feita apenas nas embalagens resistentes à água: vidro, lata, plástico rígido. Nas embalagens **não** resistentes à água (flexíveis) é realizada apenas a desinfecção.
 - » Para **desinfecção** das embalagens utiliza-se álcool 70% ou solução clorada (2 colheres de sopa de água sanitária - hipoclorito de sódio 2 a 2,5% - incolor e inodora, para 1 litro de água potável). Deixar a embalagem secar naturalmente.
- As bolsas térmicas ou lancheiras que acondicionam os alimentos e refeições dos servidores, terceirizados e estudantes também precisam ser higienizadas diariamente. Vide etiqueta do fabricante com instruções específicas ou seguindo as instruções abaixo:
 - » Retirar as sujidades e, com auxílio de uma esponja ou pano, lavar a bolsa térmica com água e sabão neutro e
 - » Higienizar com álcool 70% ou pano umedecido com solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária – hipoclorito de sódio 2 a 2,5% - incolor e inodora, para 1 litro de água potável) no interior da bolsa térmica e esperar secar naturalmente;
 - » Em caso de mau cheiro, passar um pano umedecido com solução de bicarbonato de sódio (1 colher de sopa de bicarbonato de sódio para ½ litro de água potável) no interior da bolsa térmica e esperar secar naturalmente.

10. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E HIGIENE NAS COPAS, CANTINAS, REFEITÓRIOS E RESTAURANTES (ALIMENTAÇÃO COLETIVA)

- Seguir as Boas Práticas no Serviço de Alimentação, conforme RDC nº 216/2004, principalmente no que diz respeito à aquisição, armazenamento, preparo e distribuição dos alimentos, bem como às atividades desempenhadas pelos manipuladores de alimentos (servidores ou terceirizados que entram em contato com os alimentos).
- Deve ser evitado o autosserviço ou, quando este não puder ser evitado, devem ser implementadas medidas de controle, tais como:
 - » Higienização das mãos antes e depois de se servir;
 - » Higienização ou troca frequentes de utensílios de cozinha de uso compartilhado, como conchas, pegadores e colheres;
 - » Instalação de protetor salivar sobre as estruturas de autosserviço; e
 - » Utilização de máscaras e orientações para evitar conversas durante o serviço.
- Distribuir os trabalhadores em diferentes horários nos locais de refeição;
- Promover espaçamento mínimo de 1,5 metro entre as pessoas nas filas e nas mesas, orientando o cumprimento das recomendações de etiqueta respiratória e que sejam evitadas conversas;
- Quando o distanciamento frontal ou transversal não for observado, deve ser utilizada barreira física sobre as mesas que possuam altura de, no mínimo, 1m50cm em relação ao solo;
- Retirar recipientes de temperos (azeite, vinagre, molhos), saleiros e farinheiras, bem como porta-guardanapos, de uso compartilhado, entre outros;

- Entregar jogo de utensílios higienizados (talheres e guardanapo de papel, embalados individualmente);
- Disponibilizar dispensers de álcool 70% e pia para lavagem de mãos, em número suficiente e em locais estratégicos, com sabão líquido, papel toalha não reciclado e lixeira acionada por pedal;
- Afixar cartazes de orientação aos manipuladores sobre a correta lavagem e antisepsia das mãos e demais hábitos de higiene, em locais de fácil visualização, inclusive nas instalações sanitárias e lavatórios;
- Os manipuladores de alimentos devem higienizar as mãos sempre que necessário e especialmente: ao chegar ao trabalho; utilizar os sanitários; tossir, espirrar ou assoar o nariz; usar esfregões, panos ou materiais de limpeza; fumar; recolher lixo e outros resíduos; tocar em sacarias, caixas, garrafas e sapatos; tocar em alimentos não higienizados ou crus; houver interrupção do serviço e iniciar um outro; pegar em dinheiro;
- A manipulação de alimentos prontos para o consumo, que sofreram tratamento térmico ou que não serão submetidos a tratamento térmico, bem como a manipulação de frutas, legumes e verduras já higienizadas, devem ser realizadas com as mãos previamente higienizadas, ou com o uso de utensílios de manipulação, ou de luvas descartáveis. Estas devem ser trocadas e descartadas sempre que houver interrupção do procedimento, ou quando produtos e superfícies não higienizadas forem tocados com as mesmas luvas, para se evitar a contaminação cruzada;
- Durante a manipulação dos alimentos é vetado: falar, cantar, assobiar, tossir, espirrar, cuspir sobre os produtos; mascar goma, palito, fósforo ou similares; chupar balas, comer ou experimentar alimentos com as mãos; tocar o corpo, colocar o dedo no nariz, ouvido, assoar o nariz, mexer no cabelo ou pentear-se; enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta; fumar; tocar maçanetas, celulares ou em qualquer outro objeto alheio à atividade; fazer uso de utensílios e equipamentos sujos; manipular dinheiro e praticar outros atos que possam contaminar o alimento;
- O equipamento de exposição do alimento preparado na área de consumação (balcões ou rampas de distribuição, estufas, etc.) deve dispor de barreiras de proteção que previnam a contaminação do mesmo em decorrência da proximidade ou da ação do consumidor e de outras fontes;
- Sugere-se substituir todos os utensílios utilizados no serviço (colheres, espátulas, pegadores, conchas e outros similares) a cada 30 minutos (ou sempre que necessário), higienizando-os completamente (incluindo seus cabos), para que retornem ao buffet;
- Reforçar os procedimentos de higiene na cozinha;
- Higienizar frequentemente mesas, cadeiras, banheiros, maçanetas, superfícies e balcões;
- Adequar a infraestrutura dos refeitórios e das cantinas, respeitando a distância mínima recomendada entre os usuários (1,5 metro) e evitando a permanência prolongada de estudantes e servidores nestes espaços;
- Dispor de mesas e cadeiras em número suficiente para atender as demandas de usuários e permitir o distanciamento adequado durante as refeições. Se necessário, reorganizar os horários de uso do refeitório e cantinas conforme a demanda de servidores e estudantes que compartilham estes ambientes, evitando-se aglomerações;
- Para outras recomendações, deverá ser consultado protocolo de alimentação coletiva.

11. MEDIDAS DE PREVENÇÃO E HIGIENE NOS BANHEIROS E VESTIÁRIOS

- Evitar aglomeração de pessoas na entrada, na saída e durante a utilização dos banheiros e vestiários;
- Monitorar fluxo de ingresso nos banheiros e vestiários e orientar o distanciamento de 1 metro durante a sua utilização;
- Disponibilizar pias com água, sabonete líquido, toalha descartável e dispensadores de sanitizante adequado para as mãos, como álcool a 70%;
- Nos vestiários, orientar os trabalhadores sobre a ordem de desparamentação de vestimentas e equipamentos, de modo que o último equipamento de proteção a ser retirado seja a máscara.

12. HÁBITOS DE VIDA

Reforçamos que manter um estilo de vida favorável, com boa hidratação, alimentação balanceada, atividade física regular, sono preservado, momentos de distração e lazer, evitando o uso de cigarro ou bebidas alcoólicas em excesso, contribuem para melhora da qualidade de vida, fortalecimento da imunidade e conseqüentemente melhor enfrentamento da COVID-19 e outras doenças.

13. OUTRAS RECOMENDAÇÕES

- Promover campanhas de conscientização para incentivar o uso correto das máscaras, ea prática de etiqueta respiratória e social;
- Promover espaços de acolhimento e escuta para trabalhadores e estudantes, possibilitando o diálogo e a ressignificação das experiências, considerando as situações vivenciadas e as transformações impostas pela pandemia;
- Cada campus deverá disponibilizar recursos para a higienização das mãos próximos aos locais de estudo ou trabalho, incluindo água, sabonete líquido, toalha de papel descartável e lixeira, cuja abertura não demande contato manual, ou álcool a 70%;
- Em caso de necessidade de atendimento individual, observar as recomendações de segurança para tal atividade, devendo atentar-se a também privacidade / sigilo quando for o caso;
- Os fiscais de contrato deverão acompanhar a execução das atividades das equipes de limpeza, atentando-se ao cumprimento dos protocolos de limpeza e higienização;
- Os serviços terceirizados deverão seguir protocolos específicos de suas atividades, como forma de reforçar as medidas de prevenção ou redução dos riscos de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2);
- Recomenda-se que o Instituto promova a vacinação contra o vírus Influenza, uma vez que o mesmo provoca síndrome gripal que pode ser confundida com COVID-19;
- Cada campus poderá, como forma de facilitar o rastreio de contatantes de caso suspeito/ confirmado de COVID-19, adotar o mapa de sala de aula, em que cada aluno deverá ter localização permanente, ao longo dos dias, dentro das salas de ministração de aulas;
- Cada campus deve, na ocorrência de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19, reavaliar a implementação das medidas de prevenção indicadas.
- Cada campus deve manter registro atualizado, à disposição dos órgãos de fiscalização, com informações sobre:
 - » Estudantes e trabalhadores por faixa etária;
 - » Estudantes e trabalhadores com condições clínicas de risco para desenvolvimento de complicações que podem estar relacionadas a quadros mais graves da COVID-19, não devendo ser especificada a doença, preservando-se o sigilo;
 - » Casos suspeitos e casos confirmados;
 - » Contatantes afastados; e
 - » Medidas tomadas para a adequação dos ambientes de trabalho para a prevenção da COVID-19.

14. DISPOSIÇÕES FINAIS

- O retorno às atividades presenciais deve acontecer de forma gradual e em formato de revezamento, mantendo-se a maioria dos trabalhadores/estudantes em atividades de trabalho/estudo não presenciais;
- As orientações deste protocolo deverão ser divulgadas a todos os estudantes, estagiários e trabalhadores, inclusive temporários ou terceirizados, por meio físico ou eletrônico (cartazes, normativos internos, entre outros).

Vitória – ES, 10 de julho de 2020

Documento elaborado pela equipe de servidores da Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor.

Amanda Aparecida Santos Mendes Mariano
Médica - CRM/ES 11155

Bruno Passamani Machado
Médico - CRM/ES 12882

Carla Igreja Campos Rosseto
Psicóloga/ CRP 16/1958

Marcus Vinicius Queiroz Rocha
Médico - CRM/ES 7528

Mirian Cardoso de Rezende Soares
Enfermeira - Coren/ES 220543

Sandra Gonçalo Pereira
Assistente Social - CRESS/ES 17ª Região nº 1822

Yassana Marvila Girondoli
Nutricionista - CRN 4 / 11100461

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Educação. Protocolo de biossegurança para retorno das atividades nas Instituições Federais de Ensino. PDF. Julho, 2020. Disponível em: <https://proad.ufba.br/sites/proad.ufba.br/files/cartilhbio.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim Epidemiológico 4 (04 de março de 2020). Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/04/2020-03-02-Boletim-Epidemiol--gico-04--COE-COVID-19.pdf>

- BRASIL. Ministério da Saúde. Sobre a doença COVID-19. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#o-que-e-covid>

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETARIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Guia de vigilância epidemiológica. Emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019. Vigilância integrada de síndromes respiratórias agudas, doença pelo coronavírus 2019, influenza e outros vírus respiratórios (03/04/2020). Disponível em: <https://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/07/GuiaDeVigiEpidemC19-v2.pdf>

- CONIF (Conselho Nacional das Instituições da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica). Diretrizes para elaboração de planos de contingência para o retorno às atividades presenciais nas Instituições da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. PDF. Junho, 2020. Disponível em: <http://portal.conif.org.br/images/publicacoes/Conif-publica-protocolos-de-volta-as-aulas-na-Rede-Federal.pdf>

- Nota Técnica Nº 04/2020 GVIMS/GGTES/ANVISA – Orientação para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo Coronavírus (COVID-19) Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>

- Nota Técnica Nº 26/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA – Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% na desinfecção de superfícies, durante a pandemia da COVID-19. Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA+-+0964813+-+Nota+T%C3%A9cnica.pdf/71c341ad-6eec-4b7f-b1e6-8d86d867e489

Organização Mundial da Saúde. Disponível em: who.int/eportuguese/countries/bra/pt/

ORIENTAÇÕES GERAIS – Máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>

-PORTARIA CONJUNTA Nº 20, DE 18 DE JUNHO 2020 – Estabelece as medidas a serem observadas visando à prevenção, controle e mitigação dos riscos de transmissão da COVID-19 nos ambientes de trabalho (orientações gerais). Disponível em: <http://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-conjunta-n-20-de-18-de-junho-de-2020-262408085>