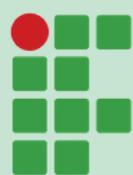


**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio de Janeiro

# PROTOCOLO DE BIOSSEGURANÇA PARA AS ATIVIDADES PRESENCIAIS DE SERVIDORES E TERCEIRIZADOS NO IFRJ



**Autoria:** Comitê de Saúde e Segurança do Trabalho do IFRJ – composto pelas equipes da Gestão Ambiental, da Saúde do Trabalhador e da Segurança do Trabalho.



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio de Janeiro



Queridos trabalhadores, para a nossa proteção e a de nossos familiares, precisamos ficar atentos a uma nova forma de convívio social, principalmente no ambiente escolar, em virtude da COVID-19.

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, que apresenta um quadro clínico que varia de infecções assintomáticas a quadros respiratórios graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a maioria dos pacientes com COVID-19 (cerca de 80%) podem ser assintomáticos e cerca de 20% dos casos podem requerer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória; desses casos, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

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



**Toque do aperto de mão**



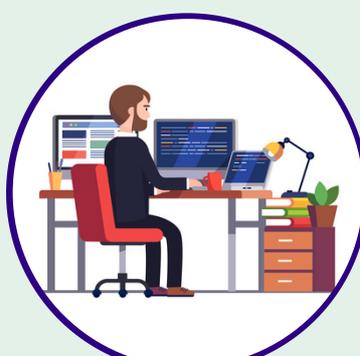
**Catarro**



**Espirro**



**Gotículas de saliva**



**Objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador etc.**



**Tosse**

MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020a.

Portanto, é fundamental estarmos atentos às formas de prevenção, para que o contágio da doença seja minimizado e a nossa saúde, preservada, adotando as recomendações descritas neste documento.

Vale destacar que o disposto neste protocolo não orienta o retorno ao trabalho presencial; ele apenas apresenta um conjunto de recomendações a serem observadas pelos gestores do Instituto e pelos que se encontram em atividades presenciais. Ademais, o Comitê de Saúde e Segurança do Trabalho do IFRJ não recomenda que seja exigida a testagem laboratorial para a COVID-19 de todos os trabalhadores como condição das atividades, por não haver, até o momento, recomendação técnica para tal.



## Recomendações Gerais do Ministério da Saúde de Prevenção à COVID-19



Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou então as higienize com álcool a 70%, líquido ou em gel, assim como objetos de uso diário (p. ex., o celular).



Ao tossir ou espirrar quando não estiver usando a máscara, cubra nariz e boca com um lenço ou com o braço (e não com as mãos).



Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido desde a saída de sua residência, durante o tempo em que permanecer no IFRJ e até o momento em que retornar para sua moradia.



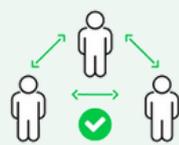
Evite tocar no rosto com as mãos não higienizadas, especialmente durante o período em que estiver em deslocamento no transporte público. Se precisar tocar o rosto (e após tocá-lo), higienize sempre as mãos conforme indicado.



Atente à necessidade de troca da máscara de acordo com seu estado de higiene e conservação (rasgada, suja ou úmida), não excedendo o prazo de 2 horas, periodicidade atualmente indicada pelo Ministério da Saúde. Para isso, carregue consigo máscaras sobressalentes, íntegras e limpas.



Caso se sinta doente, com sintomas gripais, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos. Comunique imediatamente sua chefia imediata quanto à necessidade de se manter em isolamento domiciliar pelo tempo preconizado pelo Ministério da Saúde e/ou por orientação de seu profissional assistente. Se necessitar, entre em contato com o Disque Saúde (136) para orientações.



**Distanciamento**

Evite contato com pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença.



Adote um comportamento amigável, porém sem contato físico.



Quando precisar utilizar luvas, cuide para que a parte externa não toque na pele e, após removê-las, higienize as mãos com água e sabão ou com álcool a 70%, líquido ou em gel.



Não compartilhe objetos de uso pessoal (como talher, prato, copo, toalha, pano de prato, canetas ou qualquer outro utilizado no ambiente laboral).



Sempre que possível, durma bem, mantenha uma alimentação saudável e pratique atividades físicas regularmente.



Evite o uso de adornos; mantenha os cabelos presos, bem como a barba e as unhas aparadas, para evitar o acúmulo de sujeira nesses locais dificilmente (ou menos) higienizados.



Evite circulação desnecessária nas ruas. Sempre que puder, fique em casa.



Mantenha os ambientes limpos e bem-ventilados.



## Recomendações Específicas aos Servidores

De acordo com as medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19), estabelecidas pelas Instruções Normativas de nº 19, 21 e 27, todas de março de 2020, enquanto perdurar o estado de emergência, deverão executar suas atividades remotamente:

- Servidores com 60 anos ou mais;
- Servidoras gestantes ou lactantes;
- Servidores responsáveis pelo cuidado de uma ou mais pessoas<sup>1</sup> com suspeita ou confirmação de diagnóstico de infecção por COVID-19, desde que haja coabitação;

<sup>1</sup> Nos casos em que o servidor não se encontrar em condições de exercer o trabalho remotamente, pela necessidade de cuidar de familiar doente, este deverá seguir a tramitação específica para realização de perícia médica.

- Servidores com imunodeficiências ou com doenças preexistentes crônicas ou graves, relacionadas em ato do Ministério da Saúde (2020b):
  1. Doenças cardíacas descompensadas;
  2. Doença cardíaca congênita;
  3. Insuficiência cardíaca mal-controlada;
  4. Doença cardíaca isquêmica descompensada
  5. Doenças respiratórias descompensadas;
  6. Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) e asma mal-controladas;
  7. Doenças pulmonares intersticiais com complicações;
  8. Fibrose cística com infecções recorrentes;
  9. Displasia broncopulmonar com complicações;
  10. Doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5);
  11. Pacientes em diálise;
  12. Transplantados de órgãos sólidos e de medula óssea;
  13. Imunossuprimidos por doenças e/ou medicamentos (em vigência de quimioterapia/radioterapia, entre outras medicações);
  14. Portadores de doenças cromossômicas e com estados de fragilidade imunológica (p. ex., Síndrome de Down);
  15. Diabetes (conforme juízo clínico);
  16. Doença hepática em estágio avançado;
  17. Obesidade (IMC  $\geq$  40).
- Servidores com filhos em idade escolar ou inferior e que necessitem da assistência de um dos pais, enquanto vigorar norma local que suspenda as atividades escolares ou em creche, por motivos de força maior relacionados ao coronavírus (COVID-19); e
- Servidores que apresentem sinais e sintomas gripais.<sup>2</sup>



**O Comitê de Saúde e Segurança do Trabalho do IFRJ recomenda que a formalização dos casos descritos anteriormente ocorra mediante a apresentação das autodeclarações às chefias imediatas, consonante com o estabelecido nas referidas instruções normativas.**

<sup>2</sup> Nesse caso, o tempo mínimo de afastamento recomendado pelo Ministério da Saúde é de 14 dias.



## Como Formalizar Perícia Médica

O servidor com sinais e sintomas gripais que for afastado e não tiver condições de trabalhar remotamente por precisar tratar da própria saúde deverá formalizar perícia, enviando (no prazo máximo de cinco dias corridos, contados da data do início do afastamento) o atestado médico digitalizado para o *e-mail*:

- Da Coordenação de Saúde do Trabalhador (se servidor lotado na Reitoria); OU
- Do Serviço de Saúde (Sersa) do *campus* de lotação do servidor.

**ATENÇÃO:** não havendo Sersa no campus de lotação do servidor, o *e-mail* deverá ser enviado para o Sersa de referência, conforme descrito a seguir:

- Lotação no Campus Belford Roxo (Sersa do Campus Duque de Caxias);
- Lotação no Campus Mesquita (Sersa do Campus Nilópolis);
- Lotação no Campus Niterói (Sersa do Campus São Gonçalo);
- Lotação no Campus Resende (Sersa do Campus Volta Redonda); e
- Lotação no Campus São João de Meriti (Sersa do Campus Nilópolis).



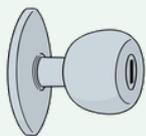
## Recomendações a Serem Adotadas nos Ambientes Administrativos



Respeite a distância mínima de 1,5 metro entre os indivíduos.



Evite o uso compartilhado de computadores, bem como de estação de trabalho. Se não for possível, faça a assepsia das superfícies, do *mouse*, teclado e demais objetos após o uso.



Evite tocar superfícies com alta frequência de contato, como botões de elevador, maçanetas, corrimões, interruptores etc.



Evite elevadores. Em caso de necessidade, respeite o limite de um usuário por vez.



Mantenha portas e janelas abertas para a necessária ventilação.



Estimule a realização de reuniões em ambientes virtuais, atendimentos por meio eletrônico e telefônico.



Mantenha distância entre as estações de trabalho, respeitando o distanciamento de 1,5 metro entre as pessoas. Nos ambientes em que isso não seja possível, recomendamos o trabalho em turnos ou remoto.



Limite o acesso de alunos, servidores e visitantes ao interior dos setores que atendem ao público, como: recepção, secretarias, coordenação de turnos, entre outros.



Se possível, mantenha os aparelhos de ar-condicionado desligados.

A utilização de equipamentos condicionadores de ar é recomendável desde que se evite a recirculação do ar e sejam atendidos os critérios de projeto, utilização e manutenção previstos em normas vigentes e orientações do fabricante, tais como: monitoramento da qualidade do ar, umidade e temperatura, substituição de filtros, dimensionamento dos filtros, capacidade do elemento filtrante, higienização semanal de componentes e verificação se o projeto de instalação do equipamento considerou a troca efetiva de ar no ambiente. Caso esses critérios não sejam observados ou por qualquer motivo não possam ser avaliados, não se recomenda a utilização de ar-condicionado no ambiente. Como aporte na ventilação dos ambientes, os ventiladores que sejam fixos ou portáteis podem ser utilizados. No entanto, não são recomendados para ambientes onde haja a presença de colaboradores que possuam sintomas gripais, problemas respiratórios ou alergia à poeira. (UNB, 2020.)



## Recomendações aos Gestores

Com exceção dos serviços avaliados como essenciais e das atividades impossibilitadas de serem realizadas remotamente, recomendamos que **todos** os servidores se mantenham em trabalho remoto enquanto perdurar o atual estado de emergência.

Em relação aos servidores e terceirizados que necessitem trabalhar presencialmente, recomendamos à gestão do IFRJ:

- Flexibilizar a jornada de trabalho, evitando a concentração dos trabalhadores em um turno só e o deslocamento deles em horários de pico;
- Restringir a entrada de visitantes nos ambientes do IFRJ;

- Divulgar junto aos trabalhadores os documentos institucionais relacionados à prevenção de contágio pelo coronavírus (COVID-19);
- Planejar estratégias de acolhimento aos estudantes e trabalhadores do IFRJ no seu retorno às atividades presenciais, em conjunto com as coordenações de curso, os grêmios estudantis, os serviços de saúde, as coordenações técnico-pedagógicas/assistência estudantil e demais setores afins;
- Adotar medidas para diminuir a intensidade e a duração do contato pessoal entre trabalhadores e entre esses e o público externo;
- Priorizar agendamentos de horários de atendimento para evitar a aglomeração e para distribuir o fluxo de pessoas;
- Providenciar a limpeza e desinfecção dos locais de trabalho e das áreas comuns:
  - No início e no final do expediente de trabalho;
  - No intervalo entre turnos; e sempre que houver a designação de um trabalhador para ocupar o posto de trabalho de outro.



- Reforçar a limpeza de sanitários e vestiários;
- Reforçar a limpeza de pontos de grande contato, como corrimões, banheiros, maçanetas, elevadores, mesas, cadeiras etc.;
- Não permitir a ocupação dos ambientes sem janelas;
- Incentivar a vacinação dos servidores, buscando evitar outras síndromes gripais que possam ser confundidas com a COVID-19;
- Disponibilizar recursos para a higienização das mãos perto dos locais de trabalho, incluindo água, sabonete líquido, toalha de papel descartável e lixeira (cuja abertura não demande contato manual) ou sanitizante adequado para as mãos, como álcool a 70%;
- Disponibilizar dispositivo para aferição da temperatura de todos que adentrarem os ambientes do IFRJ. Caso a temperatura esteja acima de 37,8° C, a recomendação é a pessoa retornar ao domicílio e observar se há surgimento de sintomas adicionais.





## Recomendações Específicas para Profissionais de Limpeza e Respectiva Empresa Contratada

- Fiscalizar a empresa contratada quanto à disponibilização de equipamentos de proteção individual e garantir que estejam quantitativa e qualitativamente suficientes para os profissionais de limpeza alocados no IFRJ, a saber: máscara de proteção contra aerodispersóides do tipo PFF2 (cujo uso se justifica devido à possível formação de aerodispersóides durante o processo de limpeza de ambientes), luvas impermeáveis, botas ou sapatos de trabalho fechados e confeccionados em PVC, óculos de segurança e uniformes adicionais.
- Antes do início do retorno às atividades presenciais, promover orientações aos profissionais de limpeza, abordando: processo de higienização de ambientes; cuidados a serem tomados para evitar contaminação; correto uso, colocação e retirada de EPIs; procedimento em caso de acidentes; manipulação de resíduos e higienização de equipamentos e materiais após seu uso.

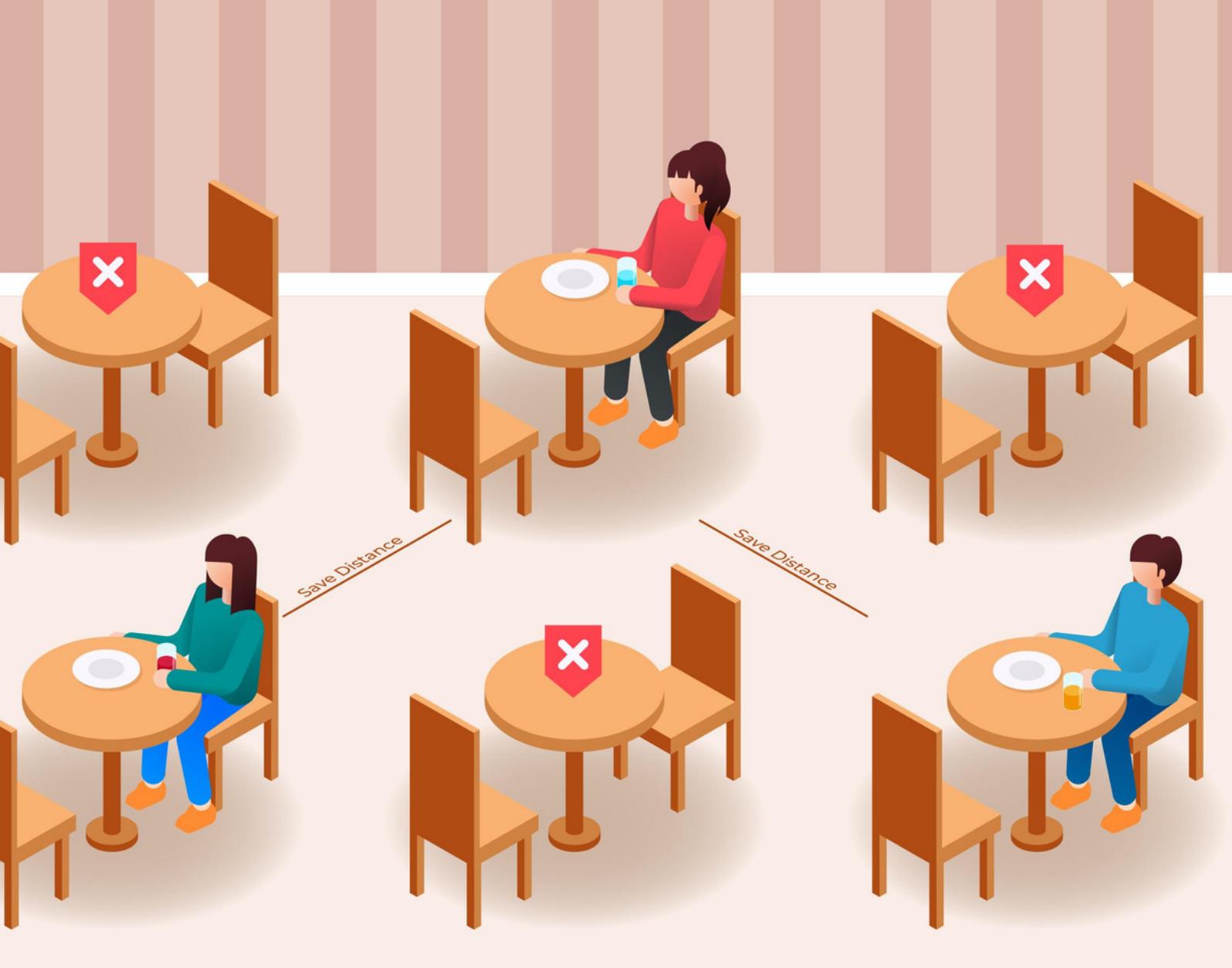
- Proibir o uso de adornos, cabelos soltos, unhas grandes e a realização do trabalho sem os respectivos EPIs ou sendo usados de maneira incorreta.
- Disponibilizar materiais e equipamentos quantitativa e qualitativamente suficientes para higienização efetiva, de acordo com as especificidades de cada ambiente, bem como local adequado para guarda de produtos químicos e higienização de panos de limpeza, mops e escovas lavatinas.
- Disponibilizar vestiário com chuveiro e lavatório para trocas de roupa no início e no fim da jornada.





## Recomendações para Uso de Copas e Refeitórios

- Os trabalhadores que preparam e servem as refeições e higienizam a louça devem utilizar máscara cirúrgica e gorro, além de fazer rigorosa e constante higienização das mãos.
- Não compartilhar copo, prato, talher ou qualquer outro utensílio de cozinha não higienizado.
- Limpar e desinfetar as superfícies das mesas e bancadas após cada utilização.
- Providenciar as marcações no chão, orientando as pessoas quanto ao distanciamento preconizado, bem como quanto à necessidade de se evitarem conversas.
- Espaçar as cadeiras para aumentar as distâncias interpessoais. Considerar aumentar o número de turnos em que as refeições são servidas, de modo a diminuir a quantidade de pessoas no refeitório a cada momento.
- Distribuir o público em diferentes horários nos locais de refeição.



- Verificar a possibilidade de distribuição de quentinhas nos refeitórios para que as pessoas possam realizar suas refeições em outros ambientes da escola.
- Orientar a conduta de servidores e estudantes dentro do refeitório.
- Evitar o autosserviço. Não sendo possível, instalar protetor salivar sobre as estruturas de autosserviço.
- Retirar os recipientes de temperos, saleiros, porta-guardanapos, entre outros de uso compartilhado.



## Recomendações a Serem Adotadas nos Alojamentos

- Separar, em quartos individuais, os alojados que fazem parte do grupo de risco. Caso não seja possível isolar em um quarto único, manter pelo menos 1,5 metro de distância; dormir em cama separada.
- Intensificar as ações de limpeza.
- Proibir a movimentação de alunos que não sejam alojados.
- Manter bem ventilados os locais do alojamento com compartilhamento, como cozinha, banheiro etc.
- Utilizar máscara por todo o tempo.
- Realizar a triagem periódica de todos os alojados, aferindo a temperatura e atentando quanto à presença de sinais e sintomas gripais.
- Afastar imediatamente os alojados que apresentem suspeita ou confirmação de contaminação, com pronta comunicação aos responsáveis para isolamento domiciliar e procura de acompanhamento médico.
- Disponibilizar *dispensers* de álcool em gel nos corredores.
- Disponibilizar servidores responsáveis pelo alojamento.



## Orientações para Uso do Carro Institucional

- Condicionar o embarque dos passageiros no veículo ao uso de máscara de proteção.
- Não permitir que seja consumido qualquer tipo de alimento dentro do veículo.
- Manter preferencialmente a ventilação natural dentro dos veículos e, quando for necessária a utilização do sistema de ar-condicionado, evitar a recirculação de ar.
- Higienizar regularmente (após cada uso do veículo) os assentos e as demais superfícies mais frequentemente tocados pelos passageiros.
- Os motoristas devem higienizar frequentemente as mãos e o seu posto de trabalho, inclusive o volante e as superfícies mais tocadas.
- Evitar viagens compartilhadas. O passageiro deve sentar-se no banco de trás do carona.

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). **Uso de luvas** – folheto informativo. Disponível em: <https://www20.anvisa.gov.br/segurancadopaciente/index.php/publicacoes/item/uso-de-luvas>. Acesso em: jul. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO MERCADO DE LIMPEZA PROFISSIONAL (ABRALIMP). **Manual de procedimentos de limpeza durante a pandemia de COVID-19**. 1 ed. 2020. Versão I. 29/05/2020. Disponível em: <https://revistahigiplus.com.br/wp-content/uploads/2020/06/manual-procedimento-limpeza-covid-escritorios.pdf>. Acesso em: jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria de Gestão e Desempenho de Pessoal. **Instrução normativa nº 19, de 12 de março de 2020**. Estabelece orientações aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal - SIPEC, quanto às medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19). DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO, edição 50, seção 1, p. 13, 13 mar. 2020. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/instrucao-normativa-n-19-de-12-de-marco-de-2020-247802008>. Acesso em: jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria de Gestão e Desempenho de Pessoal. **Instrução normativa nº 21, de 16 de março de 2020**. Altera a Instrução Normativa nº 19, de 12 de março de 2020, que estabelece orientações aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal - SIPEC, quanto às medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19). DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO, edição 52, seção 1, p. 17, 17 mar. 2020. Disponível em: <http://www.humanas.ufpr.br/porta1/wp-content/uploads/2020/03/IN-21-2020-Ministerio-Economia.pdf>. Acesso em: jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria de Gestão e Desempenho de Pessoal. **Instrução normativa nº 27, de 25 de março de 2020**. Altera a Instrução Normativa nº 19, de 12 de março de 2020, que estabelece orientações aos órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Pública Federal - SIPEC, quanto às medidas de proteção para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (COVID-19). DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO, edição 59, seção 1, p. 43, 26 mar. 2020. Disponível em: [https://www.normasbrasil.com.br/norma/instrucao-normativa-27-2020\\_394179.html](https://www.normasbrasil.com.br/norma/instrucao-normativa-27-2020_394179.html). Acesso em: jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria Especial de Previdência e Trabalho. **Portaria conjunta nº 20, de 18 de junho de 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). DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO, edição 116, seção 1, p. 14, 16 jun. 2020. Disponível em: [https://www.normasbrasil.com.br/norma/portaria-conjunta-20-2020\\_397143.html](https://www.normasbrasil.com.br/norma/portaria-conjunta-20-2020_397143.html). Acesso em: jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus (COVID-19)**. 2020a. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>. Acesso em: jul. 2020.

SUDEMA. **Saiba como fazer o descarte correto de luvas e máscaras**. Disponível em: <http://sudema.pb.gov.br/noticias/saiba-como-fazer-o-descarte-correto-de-luvas-e-mascaras>. Acesso em jul. 2020.

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA (UnB). **Recomendações de saúde e segurança do trabalho a serem implementadas no âmbito da Universidade de Brasília para o enfrentamento da COVID-19**. Brasília, maio de 2020.





**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**