



CORONAVÍRUS

GUIA DO TRABALHADOR DA CONSTRUÇÃO

Prevenindo a Contaminação no Canteiro
de Obras, nos Trajetos e em Casa

SindusCon  **SP**

SUMÁRIO

Introdução	04	Cuidados nos trajetos.....	11
Doença e sintomas	06	Cuidados em casa	12
Cuidados no canteiro de obras.....	07	Preservando a saúde mental	15
Higienizando EPIs.....	08	Cuidando da saúde bucal	16
Uso de máscaras de proteção facial	10	Alimentando-se bem.....	17

Introdução

Este guia foi elaborado pelo SindusCon-SP, com informações dos médicos, engenheiros de segurança e nutricionistas do Seconci-SP (Serviço Social da Construção), para ajudar os trabalhadores da construção e seus familiares a preservarem sua saúde, na atual pandemia ocasionada pelo novo coronavírus.

Pratique as recomendações e divulgue entre os colegas e familiares.

Em caso de dúvidas, ligue para o Disque Coronavírus do Seconci-SP (11 4210-0222).

Boa Leitura!

Odair Senra

Presidente do SindusCon-SP

Haruo Ishikawa

Presidente do Seconci-SP e

Vice-presidente de Relações

Capital-Trabalho do SindusCon-SP



Doença e sintomas

A Covid-19 (Doença Corona Vírus 2019), causada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2), é transmitida principalmente, por via direta, por gotículas de saliva, catarro, espirros e tossidas de uma pessoa contaminada.

O vírus pode se manter em superfícies por horas e até dias, o que facilita sua disseminação. A principal forma de transmissão indireta é pelas mãos, que tocam superfícies contaminadas e depois o rosto, e também por alimentos e objetos recém contaminados e levados à boca.

Os sintomas podem aparecer entre o 2º e o 14º dia após a contaminação, incluindo febre, diarreia, coriza, tosse ou falta de ar, perda de olfato e de paladar. Ainda não há remédio nem vacina, e a doença pode ser fatal. Por isso, se você ou qualquer familiar apresentar um desses sintomas, procure imediatamente um médico ou uma unidade de saúde.





Cuidados no canteiro de obras

- Venha de máscara.
- Antes de entrar, tire a temperatura. Se tiver febre, vá ao médico.
- Nada de cumprimentos como apertos de mão e tapinhas nas costas.
- Ao vestir uniforme e calçados de segurança, guarde suas roupas, sapatos e mochila no local indicado, sem contato com outros objetos.
- Lave as mãos com água e sabão ou álcool gel 70% frequentemente.
- Higienize leitores de biometria, catracas e cartões de ponto e EPIs (Equipamentos de Proteção Individual).
- Não leve as mãos ao nariz, olhos e boca.
- Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar, com lenço de papel descartável ou com o antebraço.
- Mantenha distância mínima de 2 metros dos colegas desde a entrada.
- Evite aglomerações em filas de entrada e saída, banheiros, refeitórios, elevadores e cremalheiras.
- Não compartilhe objetos pessoais, celulares, ferramentas e utensílios.
- Troque a máscara a cada duas horas se ela estiver úmida ou suja.



Higienizando EPIs

Cuidados gerais

- Não compartilhe o EPI e faça seu descarte em local adequado, se for descartável.
- Limpe-o constantemente. Se lavável, prefira sabão neutro. Evite álcool e produtos químicos que possam danificá-lo e diminuir sua eficácia.
- Não o seque ao sol e a altas temperaturas. Guarde-o em locais livres de calor ou umidade.
- Não o misture com o vestuário habitual para não contaminá-lo com bactérias.
- Não use calçados de segurança sem meias; utilize pó antisséptico diariamente.





Cuidados específicos

- **Capacete:** limpe com um pano úmido, ao final do dia, para retirar o excesso de sujeira. Caso esteja trincado ou sem a fita, não o utilize e solicite um novo ao responsável pela entrega de EPI.
- **Óculos:** lave com sabão neutro ou detergente. Não utilize caso esteja embaçado ou trincado. Não use esponjas, apenas as mãos. Seque com papel toalha ou toalha macia.
- **Respirador:** passe um pano úmido, ao final do dia, e seque com papel toalha ou toalha macia. Troque os filtros sempre que necessário.
- **Calçados:** deixe descansar no período em que estiver fora do trabalho, sempre na sombra. Lave e seque pelo menos uma vez a cada quinze dias. Não utilize se estiver rasgado, furado ou danificado e, principalmente, não use fora do trabalho.
- **Luvas, mangotes e perneiras:** lave com sabão neutro e seque na sombra. Não utilize se apresentar qualquer dano e não use para outros fins fora do trabalho.
- **Protetor auditivo:** lave ao final do dia para retirar sujeiras e secreções do ouvido. Seque naturalmente, na sombra.
- **Uniforme:** lave-o sempre que necessário e não o utilize, especialmente se for um EPI (aventais, roupas térmicas etc.), fora do ambiente de trabalho, onde ele é obrigatório. Se apresentar danos, solicite a substituição.



Uso de máscaras de proteção facial

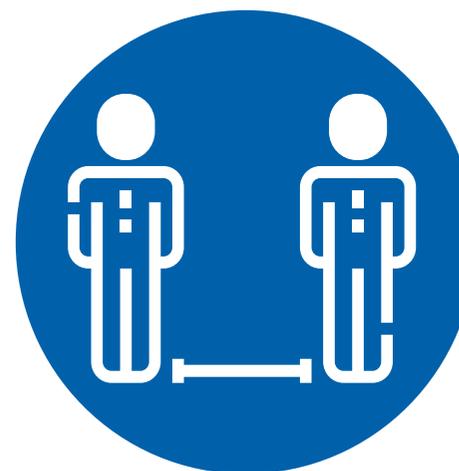
- Máscaras caseiras podem ser produzidas em tecido de algodão, tricoline, TNT, ou outros tecidos, que podem assegurar uma boa efetividade se forem bem desenhadas e higienizadas corretamente.
- Jamais compartilhe a máscara com colegas, familiares e amigos.
- Use máscara para ir e voltar do trabalho e também no canteiro de obras.
- A máscara precisa cobrir totalmente a boca e nariz e se ajustar bem ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.
- Coloque-a e tire-a sempre pelas alças.
- Não ponha a mão sobre a máscara.
- Após o uso, lave bem as mãos, tire-a, guarde-a em um saquinho e lave bem as mãos outra vez.
- Ao chegar em casa, lave bem as mãos e mergulhe a máscara em recipiente com 1 litro de água potável e 20 ml de água sanitária por 30 minutos.
- Enxágue-a em água corrente, lave-a com água e sabão e higienize as mãos.
- Após a secagem, passe-a com ferro quente e acondicione-a em saco plástico.
- Troque a máscara sempre que apresentar sujidades ou umidade.
- Descarte-a sempre que apresentar sinais de deterioração ou funcionalidade comprometida.





Cuidados nos trajetos

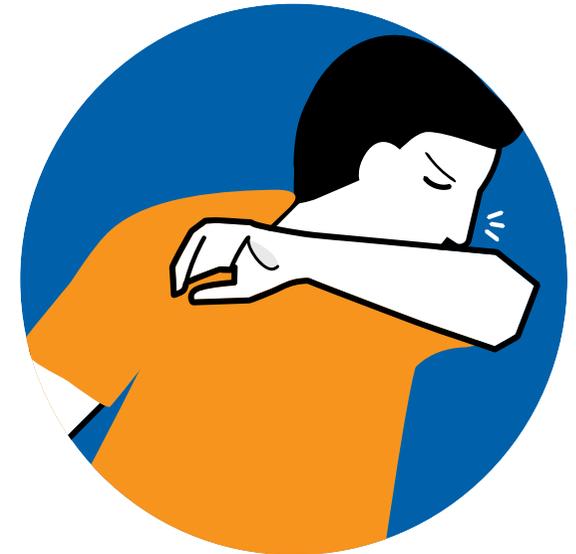
- Já saia de casa de máscara.
- Evite aglomerações nas estações de trem ou metrô e nos pontos de ônibus.
- Busque distanciamento dos demais no transporte coletivo.
- Não toque nos demais passageiros.
- Durante todo o percurso, não toque o rosto, boca, nariz e olhos.
- Ao chegar ao destino, lave imediatamente as mãos e siga as orientações em relação à mochila, roupas e calçados.



Cuidados em casa

Cuidados gerais

- Lavar as mãos várias vezes ao dia, por no mínimo 20 segundos, com água e sabão ou detergente, especialmente quando chegar em casa e antes de consumir alimentos, dando atenção também aos utensílios.
- Higienizar todas as compras e objetos que chegam, bem como calçados e roupas.
- Usar lenços descartáveis para higiene nasal; se espirrar e não tiver lenços, fazê-lo com o rosto inclinado sobre o cotovelo flexionado.
- Mantenha sempre o ambiente ventilado.
- Limpe superfícies com solução de água sanitária, desinfetantes, limpadores multiuso com cloro ou álcool 70%.
- Para aqueles que moram com pessoas nos grupos de risco, é recomendado dormir em quarto ou cama separada, higienizar mãos e superfícies, não compartilhar toalhas, talheres e copos, e manter os cômodos ventilados.
- Reforce ainda mais esses procedimentos se morar com uma pessoa infectada.





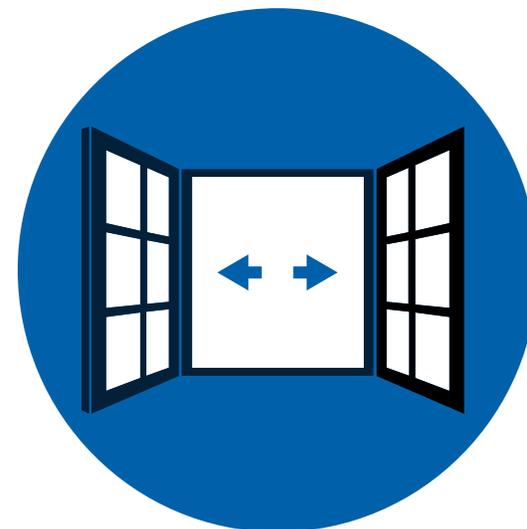
Cuidados específicos

- Tire os calçados antes de chegar em casa e deixe-os do lado de fora em uma caixa ou sapateira.
- Se não for possível, limpe as solas com um pano embebido em solução de água sanitária.
- Esta solução deve ser feita com um litro de água e 25 ml de água sanitária, e ser trocada pelo menos uma vez ao dia.
- Lave as mãos com sabão ou detergente imediatamente.
- Tire a máscara e higienize-a seguindo as recomendações acima.
- Coloque as roupas diretamente no cesto de peças sujas ou lave-as imediatamente.
- Higienize bolsas e mochilas com álcool gel 70%, produto de limpeza ou solução de água com gotas de detergente. A seguir, pendure-as em local sem contato com outros objetos.
- Higienize óculos, celulares, maçanetas e chaves que tenha tocado.
- Tome banho e só depois relacione-se com as demais pessoas da casa.



Cuidados específicos

- Deixe as janelas abertas para favorecer a circulação do ar.
- Limpe a casa uma vez ao dia com desinfetante comum ou solução de água sanitária.
- Lave alimentos frescos, como frutas, verduras e legumes, em água corrente e depois deixe em solução clorada por aproximadamente 15 minutos.
- Descarte as embalagens ou, se não for possível, lave-as com água e sabão ou álcool gel 70%, solução sanitária ou produto de limpeza multiuso.
- Prefira pagar on line as encomendas que chegam, evitando contato com máquinas, cartões e dinheiro no momento da entrega.
- Se usar máquina, opte pela função de aproximação do cartão.
- Caso precise inserir o cartão, peça para que a máquina seja higienizada ou para ser embrulhada com um material plástico higienizado, e lave as mãos após manuseá-la.





Preservando a saúde mental

Situações de tensão e medo de se contaminar podem gerar transtornos como ansiedade e depressão.

- Procure adaptar-se à nova situação e prestar atenção ao que está lhe incomodando.
- Estabeleça uma rotina, principalmente se estiver trabalhando em distanciamento social.
- Busque ter boas noites de sono e alimentar-se bem.
- Crie maneiras de descontrair ludicamente os filhos em casa, com linguagem acessível, com muito afeto.
- Práticas alternativas como relaxamento, meditação e exercícios físicos são benéficos para a saúde da mente.
- Busque espaços e situações que diminuem a sentimentos de angústia.
- Mantenha-se bem informado, sem exposição excessiva ao noticiário.

Lembre-se de que as circunstâncias adversas deverão terminar em algum momento. Se necessário, busque ajuda profissional médica ou psicológica.



Cuidando da saúde bucal

- Não coloque a mão no rosto, principalmente na boca, e lave sempre as mãos com água e sabão.
- Jamais empreste a escova de dentes a outras pessoas, mesmo que sejam familiares.
- Escove os dentes com mais frequência, de forma criteriosa, usando fio dental e antisséptico bucal, sempre após as refeições mais importantes, para evitar infecções e queda de imunidade.
- Troque as escovas de dentes quando as cerdas começarem a se deformar e também após a pessoa contrair uma infecção.
- Após o uso, passe a escova em água corrente, retire o excesso de água e borrife antisséptico bucal nas cerdas antes de guardar.
- Armazene a escova em porta-escova fechado no banheiro, ou no porta-escova portátil; limpe sempre estes dispositivos após o uso.
- Guarde bem os tubos de pasta de dentes e as caixinhas de fio dental.
- Feche sempre a tampa do vaso sanitário ao acionar a válvula de descarga.
- Limpe o banheiro com frequência, com água sanitária e desinfetante.





Alimentando-se bem

Orientações gerais

- Reforce a alimentação saudável. Ela não anula o risco de contágio por coronavírus, mas contribui para o aumento da imunidade a outras doenças.
- Higienize corretamente os alimentos e os utensílios para seu manuseio.
- Faça refeições recorrentes e evite carnes mal passadas e peixes crus.
- Consuma três vezes ao dia alimentos com carboidratos como arroz, pães, batatas e mandioca.
- Coma um tipo de verdura e dois de legumes no almoço e no jantar; são fontes de minerais e vitaminas A, E e K.
- Inclua feijão e outros grãos em uma ou duas refeições diárias.
- Carne vermelha, frango, peixe e ovos podem ser consumidos duas vezes o dia; são fontes de proteína, zinco e vitamina D.
- Consuma leites, queijos e iogurtes, ricos em proteínas e cálcio, de duas a três vezes ao dia; frutas, que contêm vitaminas, de três a cinco vezes.
- Beba no mínimo 2 litros de água, sucos e água de coco por dia.

Pacientes em recuperação

- Faça três refeições diárias e, se possível, inclua um lanche entre as duas últimas.
- Tome sopas de legumes e sucos verdes enriquecido com frutas.
- Em caso de diarreia, hidratação com isotônicos, tubérculos como mandioca, frutas como maçã e evitar gordura ajudam na recuperação.



SEDE

Rua Dr. Bacelar, 1043, 5º andar
Vila Clementino
CEP 04026-002 - São Paulo-SP

CONTATOS

(11) 3334-5600
sindusconsp@sindusconsp.com.br
www.sindusconsp.com.br