

# Guia para uma Retomada Segura



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**

## **Sumário**

Antes  
de sair  
de casa

***pág. 4***

Fora  
de casa

***pág. 5***

Chegando  
ao  
trabalho

***pág. 6***

Traba-  
lhando

***pág. 7***

Refeições  
e  
cafezinhos

***pág. 8***

Reuniões

***pág. 9***

Chegando  
em casa

***pág. 10***

Relem-  
brando

***pág. 11***



Aos poucos, estamos retomando nossas rotinas habituais, especialmente de retorno ao trabalho; porém, o cenário da pandemia ainda exige muitos cuidados.

**O novo Coronavírus continua circulando por aí, e invade nosso organismo principalmente pela boca, nariz e olhos. Por isso, precisamos nos proteger, evitando que nossas mãos ajudem a colocar o vírus dentro de nós, higienizando-as sempre que possível, e também usando um escudo poderoso, que protege a boca e o nariz – a máscara!**

Para apoiar o retorno seguro às atividades, preparamos esta cartilha com dicas de boas práticas. Adote-as no seu dia a dia e seja um propagador dessas orientações, compartilhando-as com seus familiares, amigos e conhecidos.



# 1 Antes de sair de casa



Certifique-se de que sua máscara está em boas condições.



Sempre tenha uma máscara reserva.



Leve sempre um frasco de álcool em gel com você.



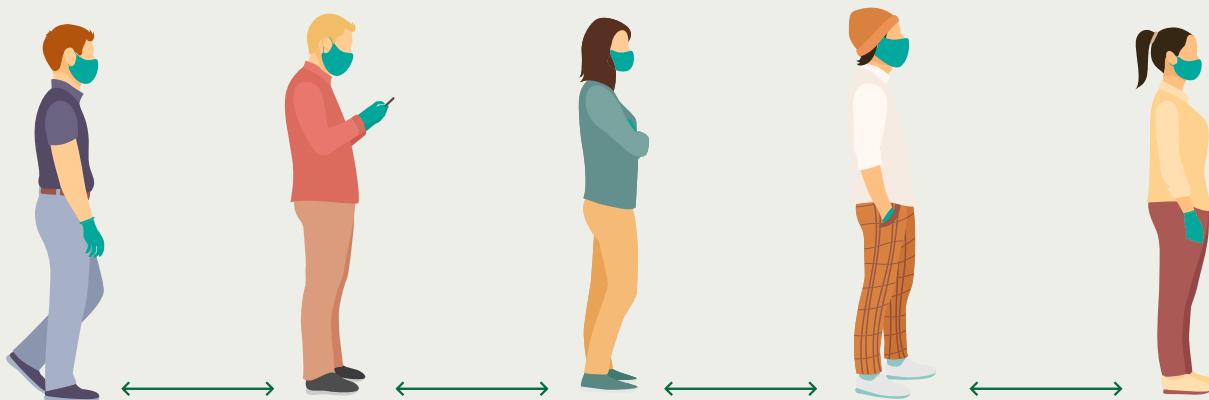
## 2 Fora de casa



- **Use sua máscara durante todo o tempo** em que estiver fora.
- **Mantenha uma distância segura** das outras pessoas sempre que possível (1,5 metro).
- **Evite** locais com **aglomeração**.
- **Toque o mínimo possível em qualquer superfície.**
- **Evite** tocar no rosto.
- **Higienize as mãos com frequência**, e sempre que ajustar a máscara.



# 3 Chegando ao trabalho



**Não cumprimente com beijos, abraços ou apertos de mãos.**

Mantenha a rotina de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel com frequência.

Fique atento ao novo limite de pessoas dentro dos elevadores.

**Posicione-se em filas e respeite o distanciamento de 1,5 m; mas se preferir usar escadas e tocar nos corrimãos, não se esqueça de higienizar as mãos.**



# 4 Trabalhando

**Higienize a mesa, objetos e equipamentos ao chegar a seu posto de trabalho.**



Use desinfetantes aprovados pela ANVISA, como biguanida, quaternário de amônio ou álcool líquido 70%.



De preferência, use panos descartáveis.



Inicie a limpeza pelas superfícies mais limpas e depois siga para as mais sujas (por exemplo: tela do computador, teclado, mouse e telefone, respectivamente).



Após a higienização do local, lembre-se de higienizar as mãos!



Deixe sobre a mesa somente o essencial para o trabalho a fim de facilitar a limpeza.

Após a manipulação de documentos recebidos, higienize suas mãos.

Evite compartilhar objetos. Na impossibilidade, lembre-se de higienizá-los, e também suas mãos, antes e após o uso.



# 5 Refeições e cafezinhos



Higienize suas mãos antes de qualquer refeição.

Não compartilhe alimentos e utensílios.



Mantenha o distanciamento seguro.

Combine com seus colegas e estabeleça uma rotina de uso dos espaços, para que não ocorra acúmulo de pessoas.





# 6 Reuniões



+ **Evite reuniões presenciais.**

+ **Caso tenha a necessidade de realizá-las, limite a quantidade de pessoas,** de modo a garantir a distância mínima de 1,5 m. Se possível, reúna-se em ambientes arejados.



# 7 Chegando em casa

- ★ **Tire os sapatos** na entrada.
- ★ **Retire sua máscara** (se for descartável, você deverá desprezá-la; caso seja reutilizável, lave-a com água e sabão ou água sanitária antes de usá-la novamente).
- ★ **Higienize suas mãos** com água e sabão.
- ★ **Limpe seus pertences:** óculos, chaves, bolsas, carteiras, celulares e crachás, entre outros, com os produtos já mencionados.
- ★ **Reserve um local na sua residência para deixar roupas, mochilas e itens pessoais usados** – evite colocar esses objetos em áreas limpas como sofá, cama e mesa.
- ★ **Tome um banho** e coloque roupas limpas.



# Relembrando

**A higienização das mãos é a medida mais segura e eficaz para a prevenção da COVID-19.**

**Respeite a etiqueta respiratória:**

- *ao tossir ou espirrar, use lenço ou o antebraço para cobrir a boca ou o nariz;*
- *descarte o lenço e higienize suas mãos.*

**A lavagem das roupas de cama e banho deve ser realizada com água e sabão. Evite agitar ou sacudi-las antes da lavagem.**

**Caso leve seu pet para passear, limpe as patinhas dele com água e sabão ao chegar em casa.**

Caso você desenvolva sinais e sintomas respiratórios como tosse, febre, coriza, perda de paladar ou olfato, evite sair de casa e procure um serviço médico se os sintomas se agravarem, como falta de ar e febre persistente.

Cuide da sua saúde, da de sua família e da sua comunidade. Dê o exemplo! Seja o ator principal na sua rotina e estimule seus amigos, familiares e conhecidos a fazer o mesmo.

**Adotar e manter essas regras é a principal ferramenta para combater o novo Coronavírus e fazer um retorno seguro às atividades. Proteja-se e proteja os outros!**



**HOSPITAL  
SÍRIO-LIBANÊS**

[hsl.org.br/compromisso-com-a-saude](https://hsl.org.br/compromisso-com-a-saude)

 /hospitalsiriolibanes

 /hsiriolibanes

 /hospitalsiriolibanes

 company/hospitalsiriolibanes