



JUNHO 2020

**MEDIDAS DE PREVENÇÃO,  
HIGIENE E SEGURANÇA  
NO CONTEXTO  
"CORONAVÍRUS"  
FASE II**

**tcost**  
portugal

**eco**  
**tuk**  
**tours**  
LISBOA



## ÍNDICE

1. O vírus
2. Recomendações de higiene e entrada no trabalho
3. O que fazer em caso de suspeita de Covid-19?
4. O teu departamento

## O VÍRUS - TRANSMISSÃO

Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS), a COVID-19 pode transmitir-se através de:

- gotículas respiratórias;
- contacto direto com secreções infecciosas;
- aerossóis em procedimentos terapêuticos que os produzem.

Este vírus, segundo informação da DGS, pode transmitir-se por:

- **Contacto direto:** através de gotículas que a pessoa infectada transmite diretamente pela boca, nariz ou olhos de uma pessoa próxima, ao falar, tossir ou espirrar sem respeitar as regras de etiqueta respiratória;
- **Contacto indireto:** no contacto, através das mãos, com superfícies onde foram libertadas gotículas infectadas e posterior contacto destas com a cara, boca, nariz ou olhos sem a prévia higienização das mãos.

A Covid-19 pode ser assintomático, pelo que é importante ter uma atitude preventiva.

## O VÍRUS - SINTOMAS

Os sintomas mais comuns são:

- **Febre** (acima dos 38,0°C) e **tosse seca**;
- Fadiga, mialgias (dores no corpo), diarreia, vômito ou alteração do olfato;
- Nos casos mais graves verifica-se **dificuldade respiratória** e mesmo falência de órgãos;

Sabe-se que o vírus pode demorar até 15 dias para manifestar sintomas. Desta forma, **é possível que uma pessoa infetada assintomática espalhe o vírus.**

## RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE E ENTRADA NO TRABALHO

Sendo a Boost Portugal uma empresa de animação turística os cuidados devem ser redobrados tendo em conta o número de trabalhadores, clientes e meios envolvidos. Nesse sentido **é fundamental seguir as seguintes recomendações:**

- Manter distância e espaço entre as pessoas em todas as situações;
- Fazer autovigilância de sintomas e abstenção social em caso de doença. Auto monitorização diária para avaliação da febre, verificação de tosse ou dificuldades respiratórias;
- Cumprir regras de higienização das mãos por parte de todos os cidadãos (antes de contactar com clientes, após contactar com meios dos clientes ou colegas, antes e após desinfeção de meios, locais, materiais);
- A higienização das mãos pode ser feita em lavagem com água e sabão (40 a 60 segundos) ou com solução antisséptica de base alcoólica (30 segundos);
- A secagem das mãos deve ser feita com recurso a toalhas de papel absorventes e não reutilizáveis;
- As torneiras, portas ou puxadores, após higienização das mãos, deverão ser manuseados ainda com recurso ao toalhete descartável.
- Uso de máscara, sempre que possível e em particular no contacto com pessoas ou quando há partilha de espaços;
- Cobrir a boca e nariz ao espirrar ou tossir;
- Utilizar toalhete de uso único para conter secreções;
- Tossir ou espirrar para braço/ manga;
- Correta desinfeção de equipamentos e superfícies comuns.

## RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE E ENTRADA NO TRABALHO

Segundo orientação da DGS, a forma mais provável de transmissão da COVID-19 é o contacto próximo (<2m) e prolongado (>15minutos) com pessoa infetada.

Desta forma é importante **criar estratégias que minimizem esta proximidade e tempo de contacto**, tanto entre clientes que não habitam a mesma residência, como entre clientes e colaboradores ou colaboradores entre si.

### **Assim é fundamental:**

- Reduzir a capacidade de carga máxima do espaço para permitir distância segura em todas as circunstâncias;
- Garantir distância mínima de 1 metro nas zonas de atendimento, colocando, sempre que possível, barreira física ou sinalização quando a distância não estiver garantida;
- Garantir que as filas de acesso a zonas de atendimento, ou locais de atividade, ou qualquer outra área comum, sejam feitas com distância mínima de 1 metro entre os utentes, recorrendo a sinalização devida, como marcas e sinaléticas no chão, ou póster informativo, ou com auxílio do staff através de informação verbal reforçada;
- Todo o equipamento utilizado pelos clientes deve ser desinfetado no final da actividade;
- Os colaboradores do processo de limpeza devem assegurar um EPI que, no mínimo, contemple os seguintes equipamentos: bata/avental impermeável, máscara comum, luvas. Usando ou não luvas, deve

- sempre previamente desinfetar as mãos e repetir o procedimento com a frequência ajustada à duração da tarefa;
- Deve garantir-se que todo o espaço e equipamentos a serem utilizados pelos clientes ficam desinfectados;
  - É importante que os locais de trabalho interiores sejam ventilados, preferencialmente através da ventilação natural, através do arejamento (abertura de portas ou janelas), que deve ser assegurado, sempre que possível e pelo menos duas vezes por dia (por exemplo, à hora de almoço e ao fim do dia).;
  - Desinfectar com frequência os postos de trabalho partilhados entre os colaboradores, nomeadamente canetas, POS, terminal MB, cadernos, mesa de refeições, cadeiras, entre outros.

#### CHEGADA AO LOCAL DE TRABALHO:

- Levar o mínimo indispensável de objectos.
- Após abrir o Portão da Eco e devolver a chave ao porteiro devem ser desinfectadas as mãos com gel fixo junto ao extintor do lado direito (como opção podem lavar as mãos com água e sabão visto que estão relativamente perto do lavatório);
- Entrada da garagem contém caixote do lixo para material (ex: luvas que tenham utilizado em transportes públicos);
- Na zona de refeições/ escritório estará disponível luvas, máscaras, gel e termómetro. Devem sempre registar a temperatura quer na entrada como saída do local de trabalho;
- A disposição dos lugares deve respeitar a distância de segurança;
- Devem ser promovidas conversações através das ferramentas de trabalho e evitar partilha de papéis, canetas, telefones, etc.

- As janelas devem estar abertas o maior tempo possível.
- Quando em eventos/ tours, usar luvas e evitar contacto próximo com clientes, promovendo a constante higienização e distância. Devem ser portadores do seu próprio frasco de gel portátil e evitar tocar e passar objectos de e com outras pessoas.
- As reuniões devem ser realizadas no escritório visto tratar-se do espaço mais amplo para distância de segurança. A sala deve ser sempre desinfectada antes e depois das reuniões e conter produtos como máscaras, luvas e gel. E as mesas devem estar devidamente afastadas.- As janelas devem estar abertas o maior tempo possível.
- Quando em eventos/ tours, usar luvas e evitar contacto próximo com clientes, promovendo a constante higienização e distância. Devem ser portadores do seu próprio frasco de gel portátil e evitar tocar e passar objectos de e com outras pessoas.
- As reuniões devem ser realizadas no escritório visto tratar-se do espaço mais amplo para distância de segurança. A sala deve ser sempre desinfectada antes e depois das reuniões e conter produtos como máscaras, luvas e gel. E as mesas devem estar devidamente afastadas.

## RECOMENDAÇÕES DE HIGIENE E ENTRADA NO TRABALHO

**Importante!** Se existir algum sintoma associado não regressar ao local de trabalho sem antes confirmar que não existe risco pessoal nem colectivo de transmissão. Para tal devem contactar a linha sns 24 (808 24 24 24).

Caso tenhas tido contacto próximo com casos confirmados ou suspeitos não deves regressar ao teu local de trabalho sem antes contactares a linha sns 24 (808 24 24 24) para seguir as orientações.

Se pertences ao grupo de pessoas sujeitas a dever especial de protecção deves realizar as tuas tarefas através de teletrabalho, ex: hipertensos, diabéticos, doentes cardiovasculares, doentes respiratórios ou oncológicos

## O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DE COVID-19?

São consideradas suspeitas de COVID-19 pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento de tosse habitual), ou febre ( $>38^{\circ}\text{C}$ ), ou dispneia/dificuldade respiratória: se for identificado um cliente suspeito, este deverá ser levado para a área de isolamento e aplicado o Plano de Contingência.

Se for identificado um cliente suspeito em ambiente controlado, deverá seguir-se o respetivo Plano de Contingência consoante indicações e procedimentos da DGS.

Contudo, considerando que no contexto de Animação Turística se encontrarão cenários muito díspares em termos de acessibilidades e infraestruturas, caso não seja possível assegurar o protocolo definido pela DGS, recomenda-se o isolamento/ afastamento imediato do suspeito e contacto direto às linhas oficiais de socorro e emergência

Devem contactar de imediato ou o chefe do vosso departamento ou departamento de Recursos Humanos.

## O QUE FAZER EM CASO DE SUSPEITA DE COVID-19?

No caso de existência de suspeita ou confirmação de caso Covid-19 a pessoa deve ser imediatamente reencaminhada para um espaço isolado, O Desassossego de forma autónoma, evitando o contacto quer com colegas como também com espaço físico e material.

Deve ficar isolado na sala que contém álcool gel, termómetro, luvas, máscara, água, sumo e bolachas, entrar em contacto com SNS e aguardar indicações.

O contacto feito com familiares é realizado pela empresa caso necessário.

## O TEU DEPARTAMENTO: ECO TUK

Para além da habitual limpeza diária a nível exterior, será obrigatória a desinfeção do interior do Tuk antes de cada tour. Para o efeito serão disponibilizadas luvas de latex que devem ser utilizadas durante a operação de limpeza/ desinfeção sendo que as mesmas devem ser colocadas em caixote de lixo no final do processo. Irá ser utilizada solução desinfetante à base de lixívia e/ ou álcool 70% na desinfeção dos pontos chave obrigatórios abaixo descritos:

### Zona de passageiros:

- cintos de segurança Álcool 70%\*;
- apoios para as mãos e outros locais que normalmente os passageiros utilizam para proceder à entrada no tuk (álcool 70% ou solução de água com lixívia)\*;
- bancos (solução de água com lixívia);
- tapete - pulverizar com solução de água e lixívia (só ao final da jornada ou entre tours se existir tempo para a secagem do mesmo).

\*Excepções : poderá vir a ser autorizada a limpeza do veículo fora das nossas instalações em situações em que o número de tours impeça o regresso em tempo útil à garagem para a realização do mesmo, nestas situações a limpeza terá enfoque apenas na zona dos passageiros e para o efeito será disponibilizado um conjunto de luvas, frasco de álcool/ toalhetes descartáveis.

### **Zona do condutor/ guia:**

- cinto de segurança - solução de água com lixívia;
- tablier - solução de água com lixívia;
- volante - solução de água com lixívia;
- punhos - álcool 70%;
- botões, luzes e piscas - álcool 70%;
- alavanca das mudanças - solução de água com lixívia;
- alavanca do travão de mão - solução de água com lixívia;
- espelhos - solução de água com lixívia.

Estes processos devem ser feitos de manhã, antes do início da jornada de trabalho, repetidos entres tours e ao final do dia.

Existirá uma folha para registo da desinfeção do veículo com data/ hora / responsável.

## NDP (Normas de proteção e desinfeção pessoal guia e clientes)

O guia terá ao seu dispôr um conjunto de meios de protecção individual:

- viseira;
- máscara (trocar sempre que mude de clientes ou de 4 em 4 horas);
- luvas de látex;
- frasco de álcool gel.

A **recepção dos Clientes** deverá ser feita respeitando um distanciamento mínimo de 2 metros de segurança (sempre que possível).

- O guia deve solicitar e disponibilizar aos clientes álcool gel para desinfetarem as mãos e colocarem as respetivas máscaras antes de entrarem no tuk e iniciarem o tour. Em situações em que o cliente não venha munido de máscara o guia deverá ter máscaras extra para disponibilizar ao/s clientes.
- O cliente deverá entrar no tuk sem o auxílio do guia para que se cumpra o distanciamento social.
- Sempre que se realize uma paragem em que os clientes saiam do tuk, deverá no regresso ser disponibilizado ao/s clientes álcool gel para repetir o processo de higienização das mãos (antes de entrarem no Tuk verificar a colocação das máscaras novamente).
- Deverá ser recordado aos clientes que devem manter distanciamento social sempre que ocorrer uma paragem.

**boost**  
portugal

[RH@BOOSTPORTUGAL.COM](mailto:RH@BOOSTPORTUGAL.COM)

2020