



## COVID-19 - ORIENTAÇÕES GERAIS CENTRAL DO TRABALHADOR AUTÔNOMO

Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social (Sedese)



DESENVOLVIMENTO  
SOCIAL



MINAS  
GERAIS

GOVERNO  
DIFERENTE.  
ESTADO  
EFICIENTE.

A Central do Trabalhador Autônomo da Sedese trabalha com intermediação de oferta e demanda de oportunidades de serviços, contribuindo para que o trabalhador autônomo construa sua própria rede de contatos e clientes. Através da solução, busca-se conectar os trabalhadores autônomos a atividades coletivas e individuais, relacionadas a temas da área de emprego, qualificação profissional e empreendedorismo, ampliando as perspectivas de recolocação profissional, social e aumento da renda. Possibilita, de maneira gratuita, o encontro entre prestadores de serviços e profissionais desempregados com seus respectivos contratantes.

A Central do Trabalhador Autônomo preparou este material com orientações para os profissionais que trabalham na prestação de serviços e para os solicitantes, com o objetivo de contribuir na prevenção à disseminação da Covid-19, oferecendo um serviço de qualidade com os devidos cuidados e consciência em relação à pandemia.

De acordo com o programa “Minas Consciente - retomando a economia do jeito certo” <sup>1</sup>, os trabalhadores devem seguir um protocolo <sup>2</sup> para retomada das atividades durante este período de enfrentamento da Covid-19. Sendo assim, indicamos a seguir algumas orientações para que os prestadores de serviço possam executar suas atividades de maneira segura, reduzindo os riscos de contaminação.

Orientamos que o isolamento social seja mantido e que as pessoas evitem ao máximo sair de suas casas. Caso julguem necessário, é importante observar estas orientações indicadas.

---

<sup>1</sup> Governo de Minas lança protocolo sanitário para retomada de atividade econômica nos municípios. Disponível em: <http://www.agenciainas.mg.gov.br/noticia/governo-de-minas-lanca-protocolo-sanitario-para-retomada-de-atividade-economica-nos-municipios>

<sup>2</sup> PROTOCOLO PARA TODOS OS SEGMENTOS. Disponível em: [http://www.agenciainas.mg.gov.br/ckeditor\\_assets/attachments/8014/protocolo\\_geral\\_v\\_final.pdf](http://www.agenciainas.mg.gov.br/ckeditor_assets/attachments/8014/protocolo_geral_v_final.pdf)

## PROTÓCOLOS PARA OS TRABALHADORES

- 1.** Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool gel 70% com periodicidade mínima de 2 horas, ou a qualquer momento, dependendo da atividade realizada ou quando em contato com o solicitante;
- 2.** Utilizar os Equipamentos de Proteção Individual da forma correta, sendo obrigatória a utilização de máscara em todas as atividades;
- 3.** Higienizar os equipamentos com álcool 70% ou conforme orientação do fabricante;
- 4.** Não cumprimentar as pessoas, sejam colegas trabalhadores/colaboradores, clientes e solicitantes do serviço com apertos de mãos, abraços, beijos ou outro tipo de contato físico;
- 5.** Ao tossir ou espirrar, deve-se cobrir o nariz e a boca com lenços descartáveis e evitar tocar os olhos, nariz e boca;
- 6.** Manter distância mínima de 2 metros entre os trabalhadores e entre estes e os clientes (solicitantes);
- 7.** Quando isto não for possível, utilizar máscara de proteção e respeitar a barreira de proteção física para contato com o cliente, ou seja, o solicitante;
- 8.** Manter os cabelos presos e não utilizar bijuterias, joias, anéis, relógios e outros adereços, para assegurar a correta higienização das mãos;
- 9.** A utilização de toucas será obrigatória para atividades que envolvam a preparação de alimentos;
- 10.** Caso utilize uniforme, não retornar para casa diariamente vestindo o uniforme; (Orientamos que leve uma peça de roupa para trocar para realizar o serviço);
- 11.** Higienizar com álcool 70% as máquinas de cartão de crédito, computadores, teclados e outros equipamentos que sejam tocados com frequência, sempre após o uso;
- 12.** Higienizar as mãos após receber o pagamento;
- 13.** Os funcionários da limpeza devem higienizar as maçanetas das portas com água e sabão, no mínimo, três vezes ao dia e, nos intervalos, friccionar com álcool 70%;
- 14.** Caso apresente febre e/ou sintomas respiratórios, tosse, congestão nasal, dificuldade para respirar, falta de ar, dor de garganta, dores no corpo ou dor de cabeça, o trabalhador deve comunicar ao solicitante e respeitar o período de afastamento do trabalho, até a completa melhora dos sintomas;
- 15.** Ao chegar em casa, higienizar as mãos e antebraços com água e sabão;
- 16.** Orientamos os trabalhadores do grupo de risco que fique em casa.

# CUIDADOS E ORIENTAÇÕES PARA OS SOLICITANTES

1. Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool gel 70% com periodicidade mínima de 2 horas, ou a qualquer momento, dependendo da atividade realizada ou quando em contato com o trabalhador;
2. Ao receber o trabalhador(a), orientamos o uso de máscara;
3. Higienizar as mãos antes de abrir a porta para o trabalhador;
4. Evite cumprimentos com abraços, apertos de mão e beijos;
5. Encaminhe o trabalhador (a) ao local para lavar as mãos com água e sabão;
6. Obedecer a distância mínima de 2 metros para se comunicar com o trabalhador (a);
7. Orientamos que peça o trabalhador para usar máscara durante a realização do serviço;
8. Caso tenha luvas, forneça para o trabalhador(a);
9. Evitar tocar nos olhos, nariz e boca;
10. Evitar contato próximo com pessoas doentes;
11. Ao tossir ou espirrar, cobrir boca e nariz com um lenço de papel e jogar no lixo;
12. Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência;
13. Assim que realizar o pagamento e o trabalhador for embora, higienize as mãos novamente;
14. Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara – use um higienizador de mãos à base de álcool ou lave as mãos com água e sabão;
15. Caso apresente febre e/ou sintomas respiratórios, tosse, congestão nasal, dificuldade para respirar, falta de ar, dor de garganta, dores no corpo ou dor de cabeça, perda de olfato e paladar, o solicitante deve comunicar ao trabalhador e respeitar o período de isolamento, até a completa melhora dos sintomas.

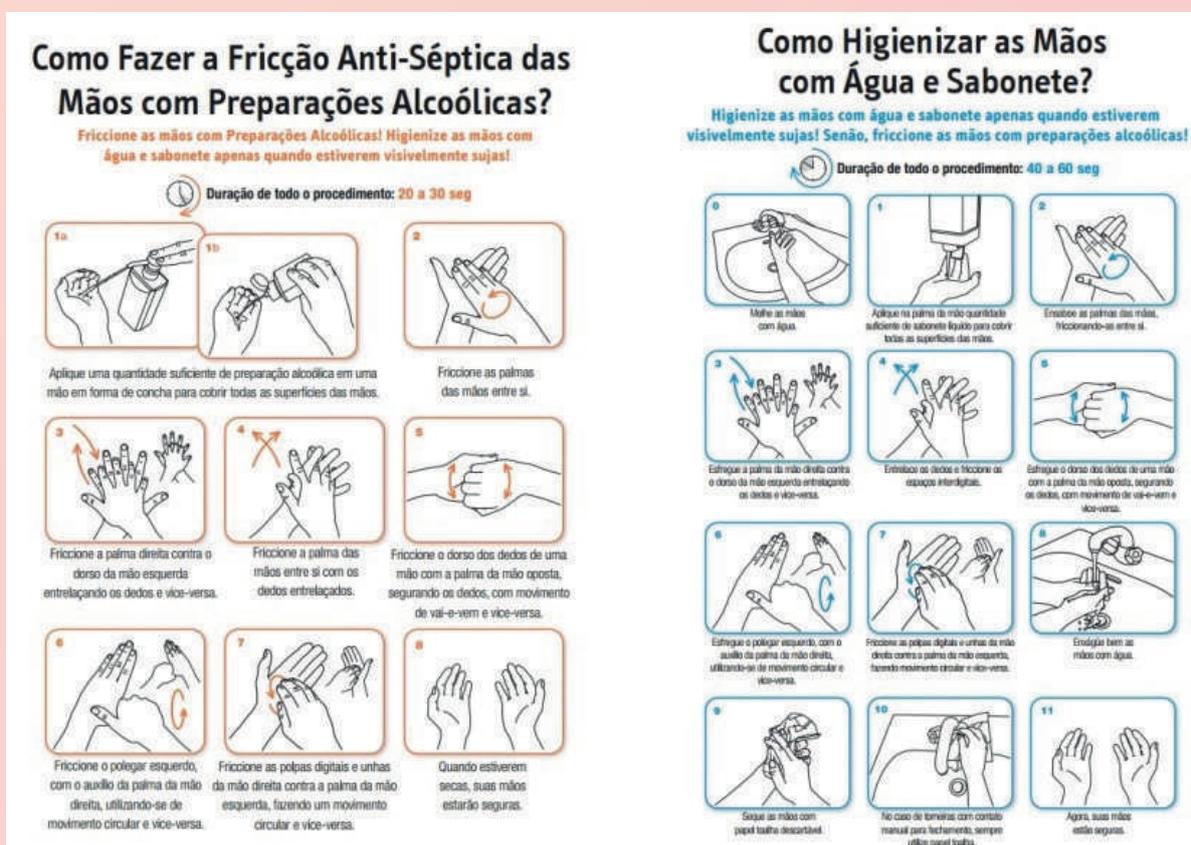
**Grupos de risco:** Idade igual ou superior a 60 anos, portadores de cardiopatias graves ou descompensadas (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica), pneumopatias graves ou descompensadas (asma moderada/grave, DPOC), doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5); diabetes mellitus, conforme juízo clínico; doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica, gestação e puerpério, pessoas com deficiências cognitivas e/ou físicas; estados de imunocomprometimento, devido ao uso de medicamentos ou doenças, incluindo os portadores de HIV/Aids e neoplasias; doenças neurológicas.

# COMO HIGIENIZAR AS MÃOS

A OMS (Organização Mundial da Saúde) indica que o hábito pode reduzir em até 40% a contaminação por vírus e bactérias que causam doenças como gripes, resfriados, conjuntivites e viroses. Veja um passo a passo:

1. Use a quantidade de sabão suficiente para que a espuma cubra toda a superfície das mãos (lembre-se de tirar os anéis);
2. Dedique 15-20 segundos só no ato de esfregar;
3. O ritual completo deve durar cerca de 50 segundos; importante a limpeza do espaço entre os dedos; esfregue também o dorso e o punho;
4. Se a torneira não for automática, use a toalha de papel para fechá-la ou lave também a torneira antes de lavar as mãos;
5. Vale também ter sempre à mão álcool gel para fazer a limpeza quando não houver outros meios à disposição.

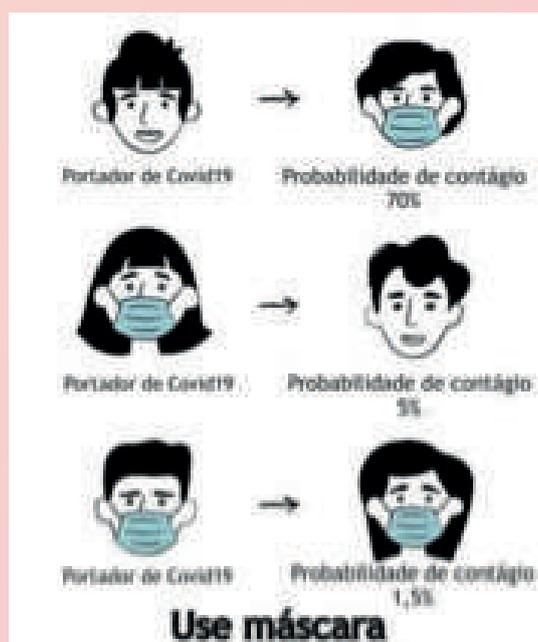
**Atenção!** Para higienizar, o ideal é água e sabão, porque a água sozinha, neste caso, não é o suficiente para eliminar vírus e bactérias. A recomendação é de sempre lavar as mãos. Abaixo, a ilustração <sup>3</sup> da higienização correta das mãos:



<sup>3</sup> Disponível em: [sbpt.org.br/porta/covid-19-oms/](http://sbpt.org.br/porta/covid-19-oms/)

## COMO UTILIZAR A MÁSCARA DE FORMA CORRETA

1. Antes de colocar a máscara, higienize as mãos com água e sabão ou álcool 70%;
2. O uso de máscara caseira é individual. Não a compartilhe com outras pessoas, mesmo após lavadas;
3. A máscara deve cobrir toda região do queixo, boca e nariz, sem espaços frouxos entre a máscara e o rosto;
4. Evite tocar ou ajustar a máscara enquanto estiver usando-a. Se tocá-la, lave as mãos com água e sabão ou passe álcool gel 70%;
5. Evite tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo da pessoa e deixá-la doente.
6. Após o uso, retire a máscara; remova as presilhas elásticas por trás das orelhas, mantendo a máscara afastada do rosto e das roupas, para evitar tocar nas superfícies potencialmente contaminadas da máscara.
7. Coloque a máscara caseira para lavar e, se for descartável, não use novamente, jogue no lixo
8. Higienize as mãos depois de tocar ou descartar a máscara – use um higienizador de mãos à base de álcool ou lave as mãos com água e sabão;
9. Ter o álcool gel na bolsa para utilizar quando não for possível lavar as mãos, principalmente ao utilizar o transporte público.



“A autoconsciência é uma competência inerente ao trabalho eficiente”