

Prevenir a Covid-19 em contexto laboral

Sinta segurança no regresso ao trabalho. Saiba como agir no dia a dia para garantir a sua saúde e a dos outros e conheça que medidas foram adotadas pela sua empresa para prevenir a Covid-19, no âmbito das recomendações da DGS e da ACT.

Parceiro |  **workcare**
A saúde da sua empresa

A Workcare é uma empresa de prestação de serviços nas áreas de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho e Formação Profissional. Possui uma equipa pluridisciplinar altamente qualificada e com vários anos de experiência relevante nas suas áreas de intervenção. Tem como missão contribuir, de forma direta, para a melhoria das condições de trabalho e para o aumento dos índices de produtividade das empresas.

Autor | Margarida Peixoto

Técnica Superior e coordenadora dos serviços de Segurança no Trabalho na Workcare. É responsável por auditorias, avaliações de risco, formação e procedimentos de segurança para garantir as melhores condições de trabalho de colaboradores e empresas. É Mestre pelo IST, Instituto Superior Técnico. Possui diversas formações profissionais nas áreas da segurança e saúde, e ainda qualidade.

O que vai aprender

- Saber agir corretamente em prol da saúde e segurança da comunidade, em todos os locais por onde circula ao longo do seu dia a dia de trabalho, desde que sai de casa até ao momento em que regressa;
- Conhecer e colocar em prática as recomendações para higienização das mãos, etiqueta respiratória, distanciamento físico, higienização e desinfeção de superfícies, automonitorização de sintomas e equipamentos de proteção;
- Reconhecer sintomas e formas de transmissão da doença provocada pelo novo coronavírus SARS-COV-2;
- Conhecer as medidas que devem ser aplicadas no seu local de trabalho.

A quem se destina

A todos os profissionais que, no contexto das medidas de combate à pandemia Covid-19, cumprem, a tempo parcial ou total, a sua rotina profissional em ambiente de escritório.

Estrutura

1. Reconhecer as mudanças

- **Viver em tempos de pandemia**
 - A Covid-19: o que é e o seu impacto internacional; a transmissão do vírus; sintomatologia.
 - A prevenção: uma responsabilidade coletiva.
- **Adotar medidas preventivas**
 - A adoção de medidas de prevenção pela entidade empregadora e pelos colaboradores.

2. Adotar uma nova rotina

- **Preparar-me para sair**
 - Automonitorização: sintomatologia; contacto com alguém infectado; grupo de risco.
 - Adotar comportamento em conformidade com análise (ir ou não trabalhar);
 - Agir em caso de suspeita.
- **Deslocar-me**
 - Cuidados a ter quando circulamos na via pública;
 - Adequar comportamento ao tipo de transporte (viatura própria ou coletiva);
 - Deslocações em trabalho.
- **Agir no local de trabalho**
 - Como circular nas zonas comuns;
 - Cuidados a ter no posto de trabalho;
 - Regras e cuidados nas pausas;
 - Agir em caso de suspeita/aparecimento de sintomas.
- **Regressar a casa**
 - Cuidados a ter quando deixamos o escritório e ao regressar a casa.

3. Viver e trabalhar com segurança

- **Prevenir a Covid-19 sempre**
 - Reforçar a importância da adoção destas medidas sempre e nos vários contextos: em contexto laboral, mas também em contexto não laboral alertando para o impacto que as medidas preventivas têm na segurança e saúde dos outros.

🕒 25 minutos de curso