



JUSTIÇA  
FEDERAL  
TRF5

# Volta ao trabalho presencial no **Tribunal Regional Federal da 5ª Região**



**ORIENTAÇÕES DE SAÚDE**



**Prezados(as),**

Sejam todos(as) bem-vindos(as) ao ambiente de trabalho presencial do Tribunal Regional Federal da 5ª Região – TRF5!

Depois de quase dois anos trabalhando de forma remota, devido à pandemia da Covid-19, estamos retomando nossas atividades presenciais, e garantir condições de trabalho seguro e adequado à nova realidade é o nosso compromisso. Para tanto, o TRF5 vem monitorando os dados oficiais sobre a situação epidemiológica e mantendo contato com entidades científicas produtoras de informações confiáveis na área de saúde. Além disso, está investindo em ações de proteção e biossegurança capazes de trazer para nosso corpo funcional a necessária tranquilidade.

Contudo, é importante lembrar que a manutenção de um ambiente de trabalho saudável é responsabilidade de todos e que, no atual estágio da pandemia, várias medidas preventivas ainda se fazem necessárias. Assim, o Núcleo de Assistência à Saúde (NAS), com apoio da Divisão de Comunicação Social do TRF5, preparou essa cartilha, com todas as orientações de saúde. Lendo com atenção e pondo em prática as informações constantes neste material, você estará fazendo a sua parte e, assim, construiremos, coletivamente, um ambiente seguro e saudável.

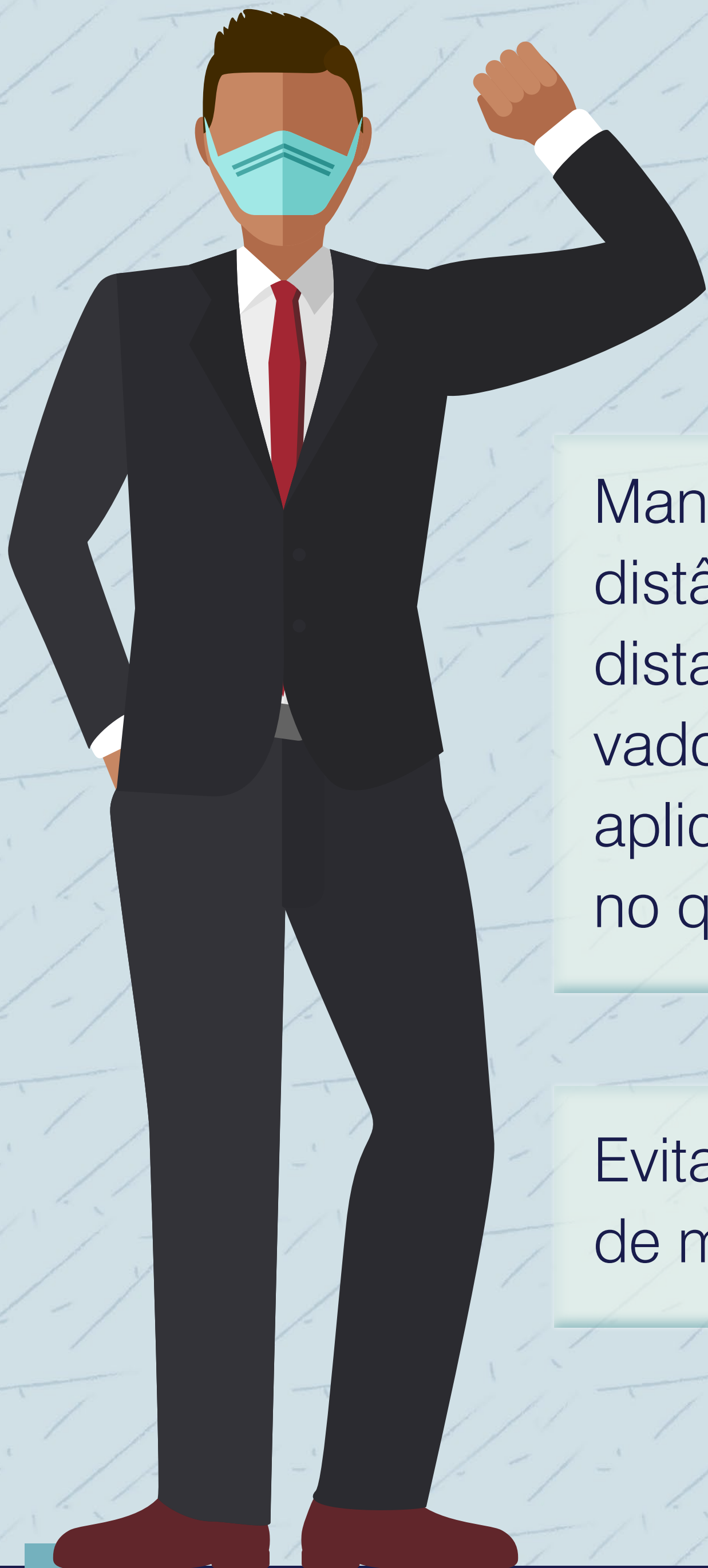
# ORIENTAÇÕES PARA PREVENÇÃO DA COVID-19 NO AMBIENTE DE TRABALHO PRESENCIAL

---



**O QUE É PRECISO FAZER?**

# Distanciamento físico entre as pessoas



Manter ao menos um metro de distância entre as pessoas. Este distanciamento deve ser observado em todas as áreas e se aplica tanto para o público interno quanto para o externo;

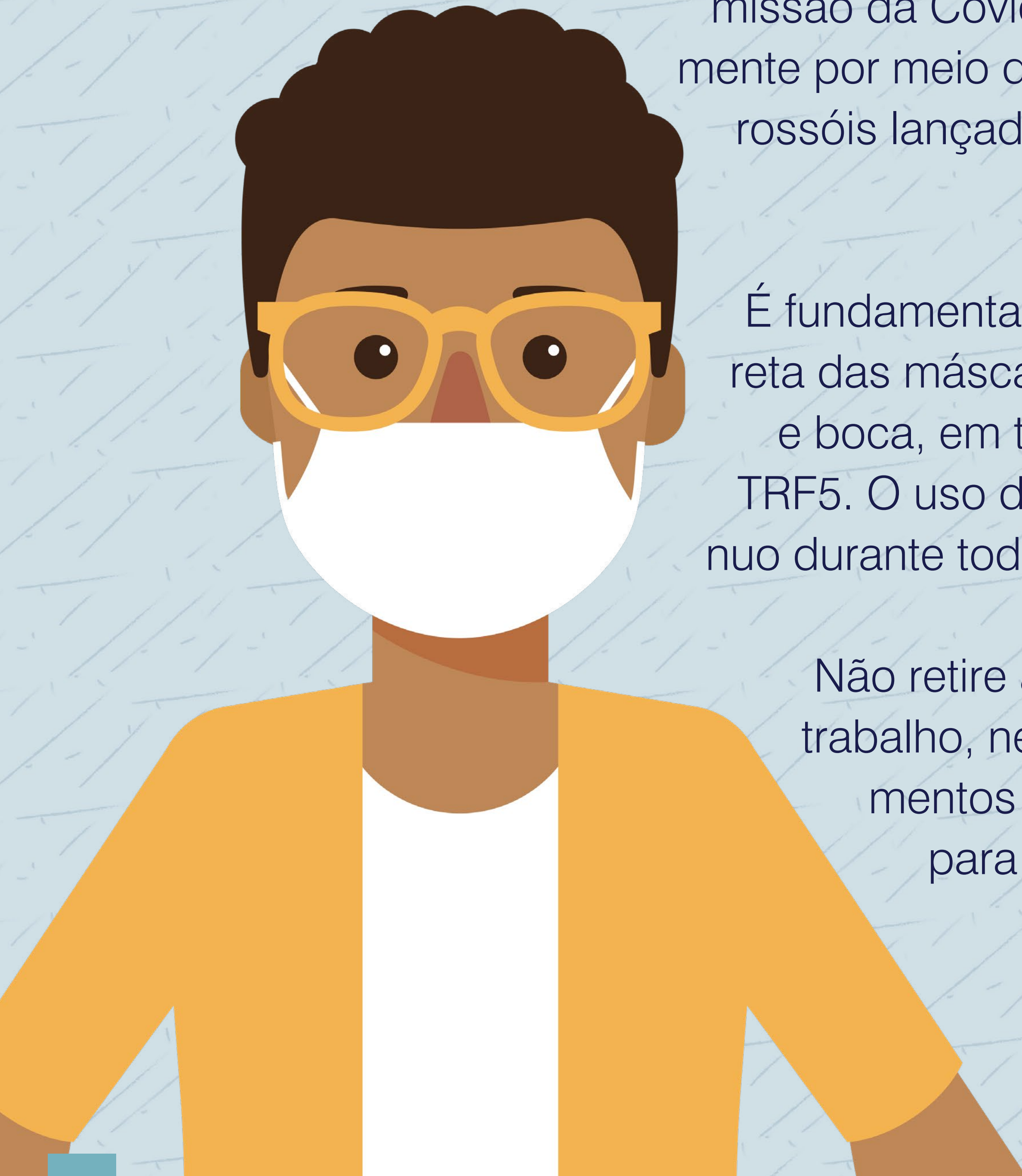
Evitar contatos muito próximos, como apertos de mãos, beijos e abraços.

## USO DE MÁSCARAS

As máscaras são essenciais para conter a transmissão da Covid-19, que ocorre principalmente por meio de gotículas de saliva e aerossóis lançados de uma pessoa a outra pela fala, tosse ou espirro;

É fundamental a utilização de forma correta das máscaras faciais, cobrindo nariz e boca, em todas as dependências do TRF5. O uso da proteção deve ser contínuo durante todo o expediente presencial;

Não retire a máscara em sua sala de trabalho, nem mesmo para ingerir alimentos ou bebidas. Utilize a copa para esta finalidade e faça isso sem acompanhante.





## Higienização das mãos

● Aumente a frequência da higienização das mãos.

● A sugestão é que a limpeza seja sempre feita nas seguintes situações:

## LAVAR AS MÃOS



ao chegar no ambiente de trabalho;

após tocar no ponto biométrico;

em intervalos regulares durante o expediente;



sempre que mudar de ambiente ou estação de trabalho ou manipular documentos;



ao manusear as máscaras faciais;

a cada atendimento ao público externo.





A lavagem das mãos é o método preferencial. A higienização deve ser realizada com sabonete líquido e água corrente, utilizando papel toalha para a secagem.

## LAVAR AS MÃOS

O uso de álcool em gel a 70% deve ocorrer nos casos em que não for possível realizar a lavagem das mãos, tendo o TRF5 instalado dispensers em vários pontos das suas unidades.



## Circulação de ar nos ambientes

Quando possível, privilegiar a ventilação natural nos locais de trabalho. Tentar abrir periodicamente portas e janelas para promover a renovação do ar.

## Circulação de ar em veículos automotores de trabalho

Manter, preferencialmente, a ventilação natural dentro dos veículos funcionais, com a abertura das janelas;

Quando for necessário utilizar o ar-condicionado, não utilizar o modo de recirculação do ar.



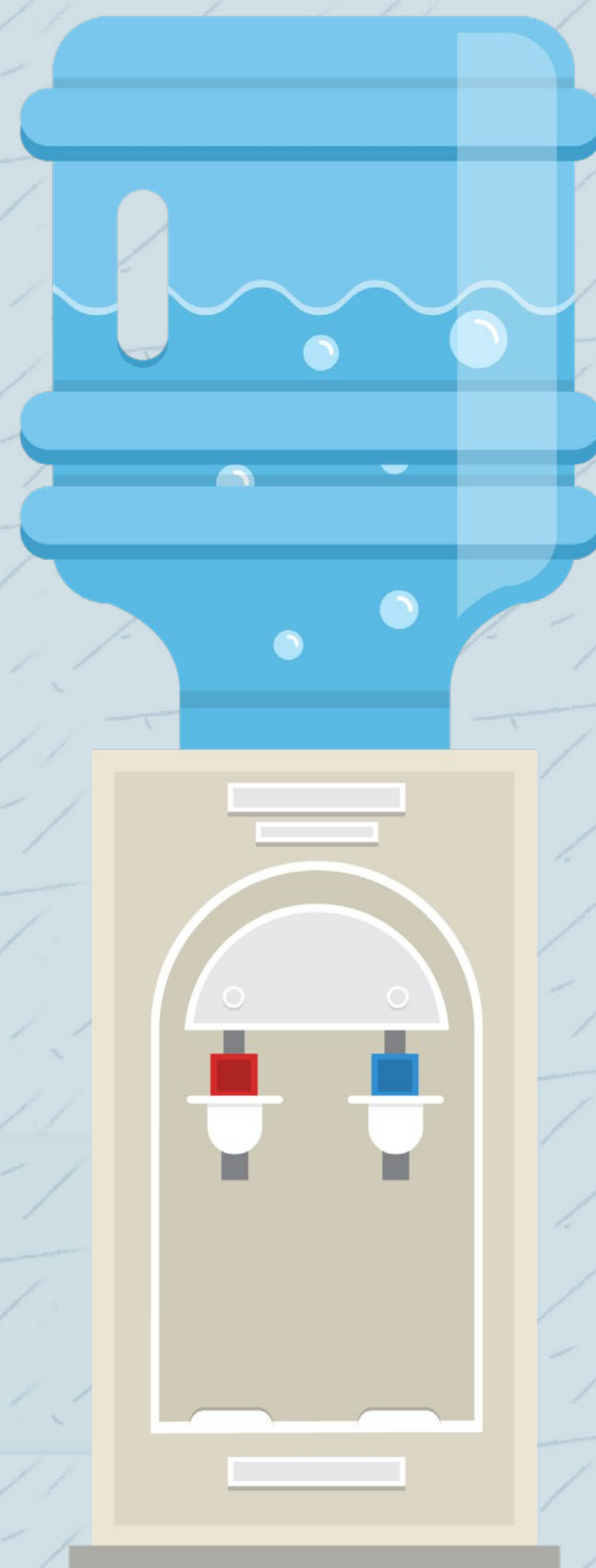
---

# Atenção no uso de bebedouros de água mineral

Antes de utilizar o bebedouro, higienize suas mãos com álcool em gel a 70%;

Não deixe que seu copo ou garrafa encoste-se ao bebedouro;

Não reabasteça de água seu copo ou garrafa sem higienizá-la antes, lavando abundantemente com água e detergente.



## HIGIENIZAÇÃO DA ESTAÇÃO DE TRABALHO

Realize a desinfecção do mobiliário de sua estação de trabalho com papel toalha e álcool líquido a 70%, especialmente quando compartilhada com outro(a) colega.

Não utilize álcool etílico nos equipamentos eletrônicos, pois poderão ser danificados.



# Adoção de uma boa higiene respiratória



Cubra a face com  
a face interna  
do cotovelo,  
em caso de  
espirros e  
tosse;



Evite tocar a  
boca, o nariz  
e o rosto com  
as mãos.

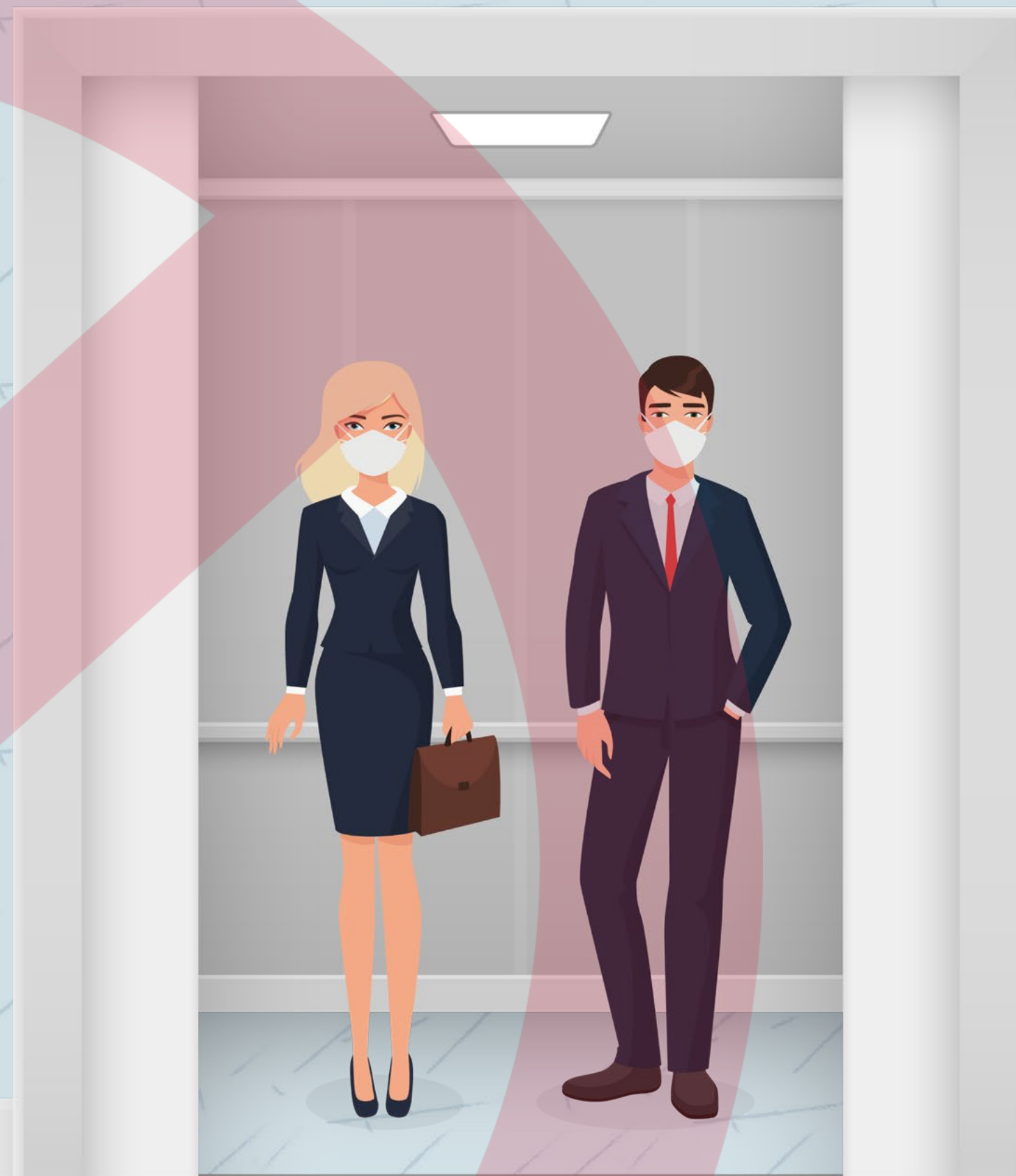




**O QUE É PRECISO  
EVITAR?**



Compartilhar  
objetos de uso  
pessoal;



Entrar em um  
elevador que esteja  
com os espaços  
demarcados já  
ocupados;



Armazenar álcool líquido  
a 70% em veículo;

Ir ao trabalho presencial  
se estiver com sintomas  
ou com teste positivo  
para Covid-19.



## **Covid-19**

Os sintomas mais comuns são cansaço ou fadiga, coriza, dor de garganta, calafrios, febre, dor de cabeça, tosse, falta de ar, diarreia, diminuição ou ausência de olfato e/ou paladar, dores no corpo.

Na presença de qualquer sintoma indicativo de Covid-19 ou contato com pessoa diagnosticada com a doença, permaneça em casa e não compareça ao local de trabalho.

**Em caso de suspeita de Covid-19, entre em contato imediatamente com o NAS, através do telefone (81) 3425.9296 ou pelo endereço eletrônico [nas@trf5.jus.br](mailto:nas@trf5.jus.br).**

Caso tenha condições de saúde e sua atividade permita, você será colocado em regime de trabalho remoto. Se não estiver em condições de saúde para trabalhar remotamente, deve solicitar a concessão de licença para tratamento de saúde.



**O QUE VOCÊ PODE OPTAR POR  
FAZER OU NÃO FAZER?**



## Usar “Face Shield”

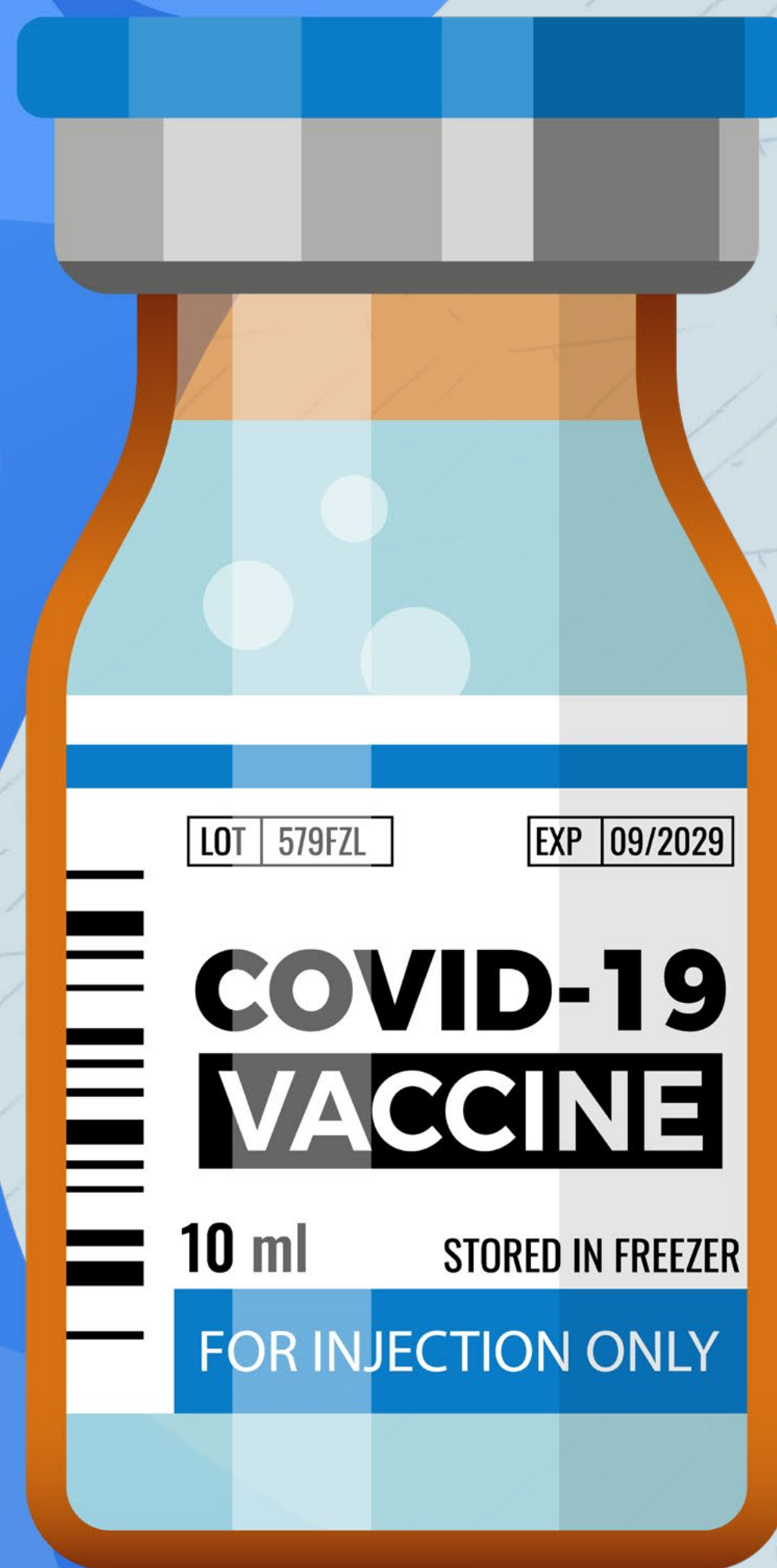
Atualmente, é facultado aos(às) servidores(as) ou colaboradores(as) o uso do equipamento no desempenho de atividades em que não seja viável manter o distanciamento mínimo de um metro;



São de uso individual e não devem ser compartilhados;

Como são reutilizáveis, devem ser higienizados com água e sabão após cada uso.

# A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO



A equipe de saúde orienta que os servidores tomem a vacina contra Covid-19, conforme recomendado pelas autoridades sanitárias.

A vacinação comprovadamente diminui a chance de o indivíduo evoluir para formas graves da doença e apenas não deve ser aplicada quando contraindicada explicitamente pelo médico assistente.

Pessoas com o esquema vacinal completo há mais de 15 dias têm menor chance de transmitir SARS-CoV-2 para outras pessoas. Isto ocorre tanto porque os vacinados têm menor risco de se contaminarem quanto porque aqueles que são infectados têm uma carga viral média menor que os infectados não vacinados.



**TIVE CONTATO COM CASO  
CONFIRMADO DE COVID-19.**

**E AGORA?**



**Considera-se maior o risco de contaminação com o coronavírus quando houve contato com o caso confirmado da Covid-19 entre dois dias antes e 14 dias após o início dos sinais ou sintomas ou da confirmação laboratorial, em uma das situações abaixo:**

- ter contato por mais de 15 minutos com a pessoa infectada, a menos de um metro de distância, especialmente sem máscara;
- permanecer a menos de um metro de distância durante transporte em veículos compartilhados;
- compartilhar o mesmo ambiente domiciliar;
- ser profissional de saúde ou outra pessoa que cuide diretamente de um paciente com Covid-19.

Nesses casos, o trabalhador é considerado suspeito de ter sido contaminado e não deve comparecer ao trabalho presencial. É recomendado manter o isolamento domiciliar, mesmo que sem sintomas e entrar em contato com o NAS para orientações específicas. Nas situações de contato menos intenso com caso confirmado de COVID-19, o risco de contaminação é menor e, em geral, não é recomendado isolamento domiciliar.