

# MONITORAMENTO DE TEMPERATURA CORPORAL

## COMBATE AO COVID-19 (CORONAVÍRUS)



Ao acessar a obra, **verificar sua temperatura** com uso de termômetro.

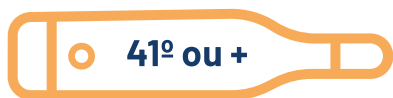


Caso esteja com **temperatura igual ou superior a 37,8º** procure **atendimento médico**.



Se sentir algum sintoma como **febre e tosse**, **durante o dia de trabalho**, informe imediatamente seu superior imediato.

### Indicativo de temperatura



Hipertermia



Febre alta



Febre



Normal



Hipotermia



**SINDUSCON-RS**  
DESDE 1949



# MEDIDAS DE HIGIENE E ORGANIZAÇÃO NO LOCAL DE REFEIÇÕES COMBATE AO COVID-19 (CORONAVÍRUS)



Serão definidos as **turmas e horários para evitar aglomerações** no local de refeições.



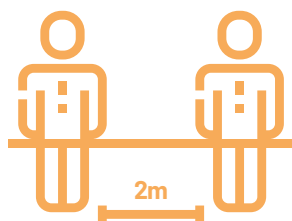
**Evite filas no local de refeições.** Caso necessário, mantenha distância de 2m um do outro.



**Lave bem as mãos** antes de acessar o local de refeições.



**Não compartilhe talheres, pratos, copos** com outras pessoas.



**Mantenha distância mínima de 2m** de outra pessoa no local de refeições, conforme ilustração acima.



Após cada turno, **higienizar as mesas com desinfetante.**



**SINDUSCON-RS**  
DESDE 1949



# MEDIDAS DE HIGIENE E ORGANIZAÇÃO NOS VESTIÁRIOS E BANHEIROS COMBATE AO COVID-19 (CORONAVÍRUS)



**Não acesse o vestiário ou banheiro** se houver mais de **cinco pessoas no interior**.



Os bancos do vestiário devem ser ocupados por até **duas pessoas de cada vez**.



**Higienização dos armários** com desinfetante constantemente. (Somente encoste-se no seu armário.)



**Não deixe roupas sujas no armário.** Leve e lave-as ou deixe em local ventilado durante a noite. Sobre a roupa, o vírus morre após 6 horas. Assim, podem ser utilizadas no dia seguinte. **O recomendável é lavar as roupas utilizadas.**



Após utilizar o banheiro, **lave bem as mãos**. Repita esta ação várias vezes ao dia.



**SINDUSCON-RS**  
DESDE 1949



# CUIDADOS DE UTILIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO NO ELEVADOR

## COMBATE AO COVID-19 (CORONAVÍRUS)

**O Elevador somente deve ser utilizado por 01 (uma) pessoa de cada vez com o material necessário para o trabalho.** A fim de limitar a exposição das pessoas, somente será permitido o uso do elevador para quem

executar atividades a partir do 5º pavimento. Caso necessite, o trabalhador poderá utilizar o elevador para transporte do seu material em todos os pavimentos, mantendo apenas uma pessoa na cabine do elevador.



Se possível, **pressione os botões do elevador com algum objeto** e não com os dedos.



Caso precise pressionar com os dedos, **utilize a mão não dominante e após passe álcool em gel 70% nas mãos.**



Será mantido **álcool em gel no interior do elevador** para seu uso.



**Limpeza constante dos botões internos e externos do elevador.**



**SINDUSCON-RS**  
DESDE 1949



# CUIDADOS DE HIGIENE, SEGURANÇA E ORGANIZAÇÃO NA ENTREGA, CARGA E DESCARGA DE MATERIAIS

## COMBATE AO COVID-19 (CORONAVÍRUS)



Os motoristas de transportadoras estão mais expostos devido ao contato com muitas pessoas.

**Portanto, ao receber o motorista e os materiais, tome os seguintes cuidados:**

1. **Evite cumprimentar** com as mãos.
2. **Seja cordial**, acenando com a cabeça e de um bom dia / boa tarde!
3. Mantenha uma **distância segura** de pelo menos **2 metros**.
4. **Peça ao motorista que lave as mãos com água e sabão** ao acessar a obra.
5. Disponibilize **álcool em gel para o motorista**.
6. Estudos demonstram que o **Coronavírus permanece sobre o papelão por até 24 horas (1 dia), sobre aço inoxidável e plástico por até 72 horas (3 dias) e no ar por até 3 horas**.
7. **Almoxarife:** Utilize luvas do tipo multitalato e máscara, ao receber Notas Fiscais e

- realizar a conferência de materiais. **Após, lave as mãos com água e sabão.**
8. **Trabalhador:** Faça a carga ou descarga de materiais utilizando luvas, óculos de proteção e máscara.
  9. Após a realização da **carga ou descarga** de materiais, lave bem as mãos, braços e o rosto com água e sabão.
  10. **Evite levar dedos ou mãos até a boca, nariz ou olhos.**
  11. Caso necessite levar dedos ou mãos ao rosto, antes retire as luvas e lave as mãos.



**Lave as mãos várias vezes ao dia.**



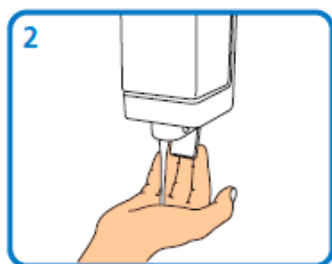
**SINDUSCON-RS**  
DESDE 1949



# LAVAGEM DAS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO COMBATE AO COVID-19 (CORONAVÍRUS)



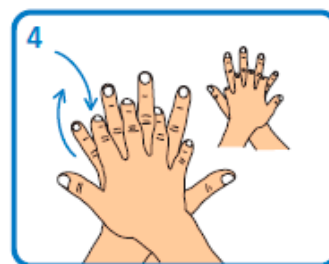
1 Molhe as mãos em água



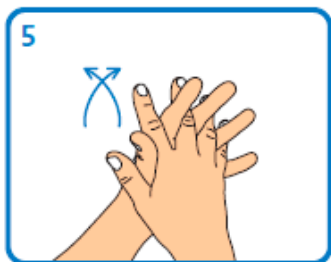
2 Pegue sabão / sabonete



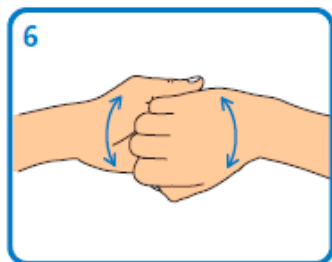
3 Esfregue a palma da mão



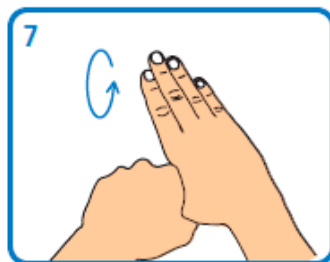
4 Esfregue o dorso das mãos



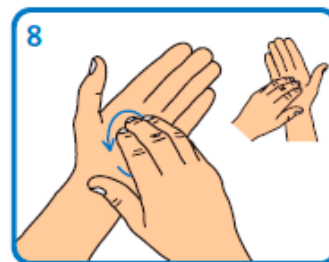
5 Esfregue entre os dedos



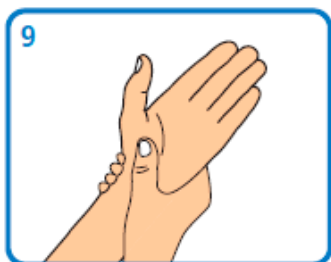
6 Esfregue as unhas



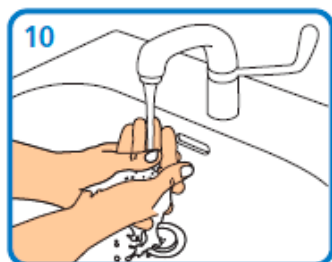
7 Esfregue o polegar



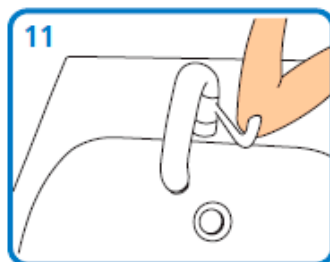
8 E a ponta dos dedos



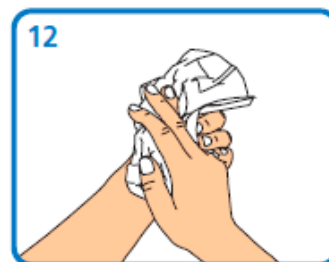
9 Esfregue os punhos



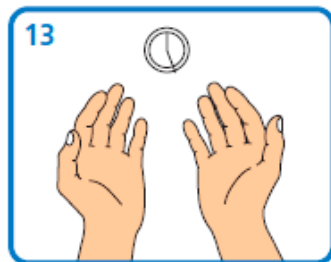
10 Enxágue as mãos com água



11 Se possível, feche a torneira com o cotovelo



12 Seque as mãos com papel toalha



13 Agora você está com as mãos higienizadas

**Repita esta ação várias vezes ao dia.**



**SINDUSCON-RS**  
DESDE 1949

