

# PREVENÇÃO À COVID-19

Orientações aos  
empregadores  
e trabalhadores  
de supermercados

---

Emerson José Almeida da Fonseca  
José Marçal Jackson  
Maria de Fátima Viegas  
Soraya Wingester Vasconcelos  
Valéria Ramos Soares Pinto

**Coordenação:**  
Juliana Andrade Oliveira

**Organização:**  
Erika Alvim de Sá Benevides

04 de setembro de 2020



**PREVENÇÃO À COVID-19:**  
**Orientação aos supermercados**

**Presidência da República**

Jair Messias Bolsonaro

**Ministério da Economia**

Paulo Roberto Nunes Guedes

**Fundacentro**

**Presidência**

Felipe Mêmolo Portela

**Diretoria de Conhecimento e Tecnologia**

Marina Brito Battilani

**Diretoria de Pesquisa Aplicada**

Erika Alvim de Sá e Benevides

**Diretoria de Administração e Finanças**

Francisco Rogério Lima da Silva

Juliana Andrade Oliveira (coordenação) • Valéria Ramos Soares Pinto •  
Maria de Fátima Viegas • Soraya Wingester Vasconcelos •  
José Marçal Jackson

**Organização**  
Erika Alvim de Sá e Benevides

# **PREVENÇÃO À COVID-19:**

## **Orientação aos supermercados**

São Paulo



2020

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida desde que citada a fonte.

Disponível também em: <https://www.gov.br/fundacentro>

### **Coordenação geral**

Erika Alvim de Sá Benevides  
(Gerenciamento de Projetos Estratégicos – GPE)

### **Revisão de conteúdo**

Gilmar da Cunha Trivelato  
José Marçal Jackson Filho

### **Ficha técnica**

**Revisão de textos:** Karina Penariol Sanches

**Capa:** Sarah Kellen Magri de Souza

**Pesquisa de imagens:** Mácia Teixeira

**Foto capa:** Creative Commons CC0

## **Nota**

As recomendações a seguir foram elaboradas tendo como princípio a preservação do isolamento social, uma vez que esta é a medida mais eficiente para a preservação da saúde da população.

O presente material traz informações e recomendações técnicas e melhores práticas, sem caráter normativo, voltadas à minimização dos riscos de contágio. Estas recomendações não devem ser utilizadas para fins de fiscalização dos ambientes de trabalho, observando-se, nesse caso, as recomendações dos órgãos públicos responsáveis por essa atividade, tais como a Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia, o Ministério da Saúde e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Utilizando a hierarquia de controle da exposição ao risco, as recomendações devem ser seguidas na exata ordem em que são apresentadas.

O conteúdo desta cartilha pode sofrer atualização a qualquer momento devido ao avanço científico no combate à Covid-19 e ao surgimento de novas situações de trabalho.





## Sumário

Apresentação .....	11
1. Introdução.....	13
2. Informações básicas sobre a Covid-19.....	14
2.1. Como a epidemia se dissemina .....	14
2.1.1. Contato .....	15
2.1.2. Gotículas respiratórias .....	15
2.1.3. Aerossol.....	16
2.2. Sintomas da Covid-19 .....	17
3. Recomendações aos empregadores .....	19
4. Recomendações aos trabalhadores .....	26
Referências .....	29



---

## Apresentação

A Fundacentro tem como missão produzir conhecimento aplicado para auxiliar na criação de políticas públicas que promovam o trabalho seguro, saudável e produtivo. Frente à pandemia da Covid-19, em momento de manutenção do trabalho em setores essenciais ao bem-estar mínimo da sociedade, a Fundacentro vem a público fornecer informações técnicas adequadas para a preservação da saúde dos trabalhadores e da sociedade como um todo.

O conteúdo deste guia, assim como dos demais relativos à pandemia, vem em apoio e complemento às orientações das autoridades sanitárias do governo federal, coordenadas pelo Ministério da Saúde.

Recomenda-se que as iniciativas aqui descritas sejam adotadas em conformidade com a política de isolamento social, conforme determinado pelas autoridades sanitárias competentes.

Importante destacar que a adoção dessas medidas é fundamental para proteger a saúde dos trabalhadores envolvidos nessas atividades, além de contribuir para a manutenção do isolamento das famílias e, portanto, colaborar com as ações de saúde pública.

Por conta da urgência em adotar medidas que favoreçam o trabalho seguro, o conteúdo deste guia se apoia em materiais já existentes, de fácil aplicação e entendimento, publicados por instituições com atuação reconhecida mundialmente na área de saúde e trabalho, como as *Orientações para preparação dos locais de trabalho para Covid-19*,<sup>1</sup> da Administração de Segurança e Saúde Ocupacional dos Estados Unidos, e a *Orientação provisória para empresas e empregadores planejarem e responderem à doença de coronavírus*

---

<sup>1</sup> Título original: *Guidance on Preparing Workplaces for Covid-19*, elaborado pela Occupational Safety and Health Administration (OSHA). Disponível em: <<https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2020.

---

2019,<sup>2</sup> do Centro de Controle e Prevenção de Doenças, também dos Estados Unidos.

Partes do texto foram adaptadas para harmonizar os aspectos legais com as normativas técnicas do Brasil. Para complementar, diversas outras publicações foram consultadas e são mencionadas ao longo do texto.

É importante destacar que novas informações relevantes sobre a pandemia têm surgido com rapidez e é possível que o conteúdo deste guia seja revisado e novamente publicado.

Este material é de domínio público e pode ser reproduzido, total ou parcialmente, sem permissão, conforme informação das próprias fontes mencionadas.



Crédito da foto: Fundacentro.

---

<sup>2</sup> Título original: *Interim Guidance for Businesses and Employers to Plan and Respond to Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*, elaborado pelo Center for Diseases Control and Prevention (CDC). Disponível em: <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>>. Acesso em: 25 mar. 2020.

---

## 1. Introdução

Coronavírus 2019 (Covid-19) é uma doença respiratória causada pelo vírus Sars-CoV-2, que foi isolado e reportado na China em dezembro de 2019. Ele se espalhou da China para muitos outros países ao redor do mundo, incluindo o Brasil. Antes dele, outros coronavírus já foram responsáveis por duas epidemias recentes: a síndrome respiratória aguda grave (Sars-CoV) em 2003, na Ásia; e a síndrome respiratória do Oriente Médio (Mers-CoV) em 2012.

Em função da gravidade dos impactos mundiais da Covid-19, com o surto atingindo o nível de pandemia (epidemia em vários países), todos os aspectos da vida cotidiana, incluindo viagens, comércio, turismo, trabalho, suprimentos de comida e mercados financeiros, foram duramente afetados.

Para reduzir o impacto do surto da Covid-19 no trabalho, nos trabalhadores, nos clientes e no público em geral, é importante que todos se planejem para prevenir e enfrentar a doença o quanto antes. A falta de planejamento contínuo pode resultar em uma série de falhas à medida que os empregadores tentem enfrentar os desafios da Covid-19 com recursos insuficientes e trabalhadores não adequadamente preparados para determinados trabalhos em condições de pandemia.

A série “Prevenção à Covid-19” produzida pela Fundacentro traz orientações elaboradas com base nas práticas de prevenção de infecções e da higiene ocupacional. Elas se concentram na necessidade de as organizações e os empregadores implementarem medidas gerais de prevenção e medidas específicas de controle de engenharia, controles administrativos, além de práticas seguras de trabalho e uso de equipamentos de proteção individual (EPI).

O foco está no planejamento das ações. As orientações estão direcionadas para auxiliar na definição dos cenários de exposição e dos riscos associados nos locais de trabalho, bem como na determinação das medidas de controle a serem implementadas. Diretrizes adicionais podem ser necessárias quando as condições do surto da Covid-19 mudarem,

---

inclusive quando novas informações relativas ao vírus, à sua transmissão e aos seus impactos estiverem disponíveis.

## **2. Informações básicas sobre a Covid-19**

A seguir são apresentadas algumas informações básicas sobre a Covid-19 que poderão ser úteis no processo de prevenção desta doença no trabalho.

### **2.1. Como a epidemia se dissemina**

Embora os primeiros casos humanos da Covid-19 tenham origem provavelmente na exposição de pessoas a animais infectados, após sessenta dias do alerta inicial da doença em Wuhan (China), o vírus já havia se espalhado por todos os continentes, tendo como porta de entrada as grandes cidades, locais com intensa mobilidade e fluxo de viajantes, evidenciando seu alto potencial de transmissão.

Entender esse “modo de transmissão” e adotar medidas preventivas é uma das formas mais importantes para interromper a propagação do contágio. A partir desse entendimento, podem ser desenhadas medidas que contribuam para que as estratégias de prevenção e controle da infecção sejam mais bem-sucedidas.

Os microrganismos, entre eles os vírus, possuem biologia e tamanho variáveis, características que fazem com que as infecções por eles causadas sejam diferenciadas tanto em função de sua persistência no ar, quanto de sua deposição em superfícies ou do tempo que sobrevivem nelas. Esses fatores, que contribuem para a transmissão, também determinam a agressividade do agente, os cuidados especiais que as pessoas devem ter consigo mesmas e com os ambientes.

A transmissão se inicia antes que as pessoas apresentem sintomas e é neste período que muitas são contaminadas. Porém, a maior transmissibilidade ocorre no contato com pessoas sintomáticas que apresentam febre, coriza e tosse. Portadores da Covid-19 e que não apresentem sintomas também transmitem o vírus.

---

Até o momento, são conhecidas três vias principais de transmissão do novo coronavírus:

- Contato
- Gotículas respiratórias
- Aerossol

### 2.1.1. Contato

O contato é um modo comum de transmissão das infecções associadas às vias respiratórias, como é o caso da Covid-19, e pode se dar por contato direto ou indireto. Alguns estudos apontam que o Sars-CoV-2 poderia permanecer viável por até 24 horas em superfícies como papelão e por dois a três dias em plástico e aço.<sup>3</sup>

- **Contato direto:** envolve o contato físico entre duas pessoas, ocorrendo a transferência do vírus entre a pessoa infectada, com ou sem sintomas, e a outra pessoa através do toque direto.
- **Contato indireto:** envolve o contato entre uma pessoa e um objeto contaminado. Geralmente ocorre quando pessoas infectadas, com ou sem sintomas, tocam um objeto ou ambiente. Desta forma, o vírus permanece nesta superfície para ser “capturado” pela próxima pessoa que o tocar.

### 2.1.2. Gotículas respiratórias

A transmissão ocorre quando gotículas contendo vírus são expelidas pelo ar durante tosse, espirros e conversas. Esses vírus “pousam” em outra pessoa, entrando no organismo através do contato direto com olhos, nariz ou boca, ou ainda quando as mãos com vírus depositados por essas gotículas entram em contato com as mucosas dos olhos, do nariz ou da boca.

Através das gotículas, estes vírus percorrem distâncias curtas, mas também podem chegar a dois metros de distância ou mais, dependendo das

---

<sup>3</sup> O estudo foi publicado no *New England Journal of Medicine* (NEJM) e conduzido por cientistas do National Institute of Allergy and Infectious Diseases (EUA), dos Centers for Disease Control and Prevention (CDC-EUA), das Universidades da Califórnia e de Princeton. Disponível em: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2004973>. Acesso em: 22 abr. 2020.

---

condições de partículas suspensas ou de correntes de ar, por isso é importante manter o máximo de distância possível para reduzir o risco de contaminação.

Além disso, estas gotículas infectadas podem permanecer em superfícies por longos períodos, a depender do tipo de material. Portanto, essas superfícies precisarão de limpeza adicional. Por este motivo, é tão importante conscientizar-se das medidas de controle e prevenção recomendadas.

### **2.1.3. Aerossol**

As pessoas emitem partículas com vírus em diversos tamanhos, e algumas são pequenas o suficiente para se manterem suspensas no ar, em forma de aerossóis (gotículas diminutas, menores que 5 micrômetros), podendo permanecer viáveis por até três horas. Assim, a locomoção do vírus pelo ar se dá através tanto desses aerossóis, quanto de partículas de poeira contendo os vírus.

Os vírus transportados desta forma permanecem suspensos no ar por longos períodos, pois não pesam tanto quanto as gotículas maiores, e podem ser amplamente dispersos pelas correntes de ar ou poeira em suspensão. Por isso, existe o risco de que todo o ar de uma sala possa estar contaminado.

Em resumo, podemos transmitir ou sermos infectados, de **forma direta** quando:

- Uma pessoa infectada, com ou sem sintomas, espirra, tosse, fala ou nos toca e os vírus pousam diretamente em nossos olhos, bocas ou nariz, causando nossa contaminação.
- Os vírus emitidos pela pessoa infectada, com ou sem sintomas, depositam-se em alguma parte do nosso corpo, podendo contaminar nossas mãos, que, se levadas em contato com nossas mucosas (olhos, nariz e boca), podem nos infectar.

Ou de **forma indireta**:

- Quando uma pessoa infectada, com ou sem sintomas, espirra, tosse ou fala, emitindo gotículas maiores ou partículas menores



---

em forma de aerossóis, que se depositam em objetos. Posteriormente, estes objetos contaminados quando tocados, contaminam nossas mãos, que, se levadas em contato com nossas mucosas (olhos, nariz e boca), podem nos infectar.

- As partículas finas (aerossóis) que são transportadas pelo ar, podem ficar em suspensão por até três horas, contaminando principalmente ambientes fechados, visto que a dispersão de partículas é dificultada neste caso. Ao entrar em contato com essas partículas que carregam os vírus, inspiramos o ar contaminado e podemos nos infectar.

Assim, podemos deduzir que não existe distância totalmente segura, em especial em ambientes fechados e sem o uso constante de máscaras por todos. Portanto, fundamental manter a maior distância possível dos colegas de trabalho e clientes (mesmo fora da estação de trabalho).

## **2.2. Sintomas da Covid-19**

A infecção pelo Sars-CoV-2 pode causar a doença Covid-19, que varia de leve a grave e, em alguns casos, pode ser fatal. Os sintomas geralmente incluem febre, mal-estar e tosse seca. Cerca de 20% dos pacientes evoluem com dificuldade para respirar. Outros sintomas iniciais sugestivos da doença são perda ou alteração do olfato e/ou paladar e hiperemia conjuntival (vermelhidão nos olhos). Há uma grande parcela de pessoas infectadas que não apresentam qualquer sintoma, mas pode transmitir a doença.

Os sintomas da Covid-19 podem aparecer entre 2 e 14 dias após a exposição, lembrando que, mesmo antes de apresentar os sintomas, a pessoa já está transmitindo a doença.

O diagnóstico de certeza da Covid-19 é feito através de um teste laboratorial (reação de polimerase em cadeia) que identifica o vírus em raspados (*swabs*) de mucosa nasofaríngea (fundo do nariz) com o auxílio de uma haste flexível. Testes rápidos que detectam a presença de anticorpos também estão disponíveis, mas produzem muitos resultados inconclusivos e

---

não são indicados para detecção da presença do vírus em um grupo de trabalhadores.

Como vivemos em situação de transmissão comunitária, todas as pessoas são potenciais veículos de disseminação do vírus. Portanto, é fundamental evitar que os trabalhadores com sorologia positiva para o novo coronavírus, com ou sem sintomas, estejam no ambiente de trabalho. Para isso, é muito importante que sejam adotadas medidas de vigilância à saúde dos trabalhadores antes que eles entrem no ambiente de trabalho, como, por exemplo, a triagem com observação dos sinais e sintomas da doença e a orientação para que os casos suspeitos sejam comunicados previamente, de forma não presencial.

Para os casos confirmados, suspeitos e para aqueles que tiveram contato com contaminados pela Covid-19, o afastamento é imediato e durará pelo período de quatorze dias. Quanto aos casos suspeitos, o retorno antes desse prazo só será possível se exame de laboratório descartar a Covid-19 ou após setenta e duas horas sem apresentar qualquer um dos sintomas para a doença, conforme previsto na Portaria Conjunta ME/MS nº 20, de 18 de junho de 2020.

Não se pode esquecer do trajeto do trabalhador, de casa ao trabalho e vice-versa, e dos riscos de contaminação a que está exposto. Da mesma forma, o trabalhador deve manter-se vigilante nos períodos de descanso, evitando exposições desnecessárias, atento aos protocolos de higiene e recomendações de distanciamento social.



Crédito da foto:  
Pixabay/Tumisu

---

### 3. Recomendações aos empregadores

O aumento esperado de casos de Covid-19 no país e o fato de que grande parte da população apresenta sintomas leves ou não está sendo diagnosticada favorecem a presença do coronavírus em vários ambientes, superfícies e objetos, inclusive nos resíduos gerados pela população e pelos estabelecimentos em geral.

A Organização Mundial da Saúde recomenda a distância mínima de um metro entre os trabalhadores e entre esses e o público, critério adotado no Brasil pela Portaria Conjunta ME/MS nº 20, de 18 de junho de 2020. Contudo, sempre que possível, o empregador deve manter o maior distanciamento possível entre os trabalhadores e entre estes e os clientes.

Outras medidas devem ser adotadas para redução dos riscos, tais como: uso de máscara adequada à atividade de trabalho; uso de óculos de proteção ou viseira, nos casos indicados; uniforme de trabalho adequado; barreira física (biombos de vidro ou acrílico); menor número de pessoas por metro quadrado no ambiente; medidas de desinfecção dos ambientes e das superfícies; e medidas de controle de ventilação dos ambientes.

O risco de concentração de aerossóis e infecção cruzada pode ser reduzido com ventilação adequada e soluções eficazes de distribuição de ar.

A seguir, são apresentadas tais medidas recomendadas, detalhas e em ordem de prioridade.

1. Oferecer a possibilidade de trabalho remoto para todas as atividades em que isso for possível, tais como as atividades administrativas.
2. Priorizar o atendimento *on-line*, com oferecimento de entrega em domicílio;
3. Na impossibilidade de oferecer o serviço acima, recomenda-se disponibilizar ao cliente um pré-atendimento por meio eletrônico (*website*, aplicativo) ou telefônico. Assim, ele se dirige à loja apenas para retirar suas mercadorias, sem precisar entrar no estabelecimento.

- 
4. No início do turno daqueles que precisam trabalhar presencialmente no estabelecimento, fazer a triagem dos trabalhadores para identificar aqueles com sintomas compatíveis com a Covid-19. É recomendado aferir a temperatura corporal de todos e, se algum trabalhador apresentar temperatura igual ou maior do que 37,8 graus ou qualquer um dos sintomas como tosse, espirros, dor de garganta, dor de cabeça, cansaço, falta de paladar ou falta de olfato, deve ser imediatamente dispensado para que volte para casa e monitore os sintomas. A identificação deve ocorrer na entrada do estabelecimento e antes que o trabalhador inicie suas atividades. Orientá-lo a fazer o *download* em seu celular do aplicativo Coronavírus - SUS, através do link [https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes&hl=pt\\_BR](https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes&hl=pt_BR) ou entrar em contato com o Sistema Único de Saúde pelo número 136 ou pelo WhatsApp (61) 99289-4640.
  5. Flexibilizar os horários de trabalho para evitar proximidade entre os trabalhadores. Se possível, adotar revezamento.
  6. Disponibilizar recursos para os trabalhadores higienizarem as mãos próximos aos locais de trabalho, incluindo água, sabonete líquido, toalha de papel descartável e lixeira com abertura que não exija contato manual, ou sanitizante adequado para as mãos, como álcool 70%.
  7. Disponibilizar máscaras cirúrgicas ou de tecido para o trabalhador estar protegido durante toda a jornada de trabalho, observando: a) as máscaras devem ser substituídas a cada três horas ou quando estiverem sujas e úmidas; e b) as máscaras devem ser higienizadas após cada jornada de trabalho, seja pelo empregador, seja pelo próprio trabalhador, mediante orientação do empregador. Os kits de máscaras devem ser dimensionados para a jornada do trabalhador e características do trabalho, garantindo a disponibilidade de máscaras novas e/ou higienizadas para o exercício sua atividade. Para os ocupantes dos postos de caixa e outros que mantenham proximidade com clientes, é recomendável

---

o uso de proteção facial do tipo viseira plástica (*face shield*) ou óculos de proteção, além do uso de máscara.

8. As máscaras devem possuir três camadas de tecido de algodão ou de poliéster, ou de TNT (“tecido-não-tecido”) com gramatura mínima de 40 mm. Sobre a forma correta de usar as máscaras e mais detalhes, consulte os vídeos da Fundacentro no YouTube ([clique aqui](#)) e no Facebook (sobre [manuseio de protetores respiratórios](#) e [máscaras cirúrgicas](#))
9. As empresas devem fornecer treinamento, preferencialmente em vídeo, sobre colocação, uso, remoção e descarte das máscaras e informar os trabalhadores quanto à forma correta de higienização das mãos, indicada pelo Ministério da Saúde (mais informações no item 4 de [Recomendações aos trabalhadores](#), mas adiante neste guia).
10. Manter o ambiente aberto e ventilado. Se houver a utilização de ar-condicionado, ele deve ter dispositivo para renovação do ar (insuflador de ar) que já pode ter vindo com o aparelho ou pode ser adquirido. Além disso, realizar com maior frequência a manutenção dos filtros do aparelho.
11. Disponibilizar álcool em gel 70% nas cancelas dos estacionamentos e higienizar com frequência botoeiras e demais pontos de contato, como carrinhos, maçanetas;
12. Se possível, providenciar sistema de *drive-thru* nos estacionamentos, evitando o ingresso de pessoas no estabelecimento. Para estabelecimentos menores, providenciar atendimento em guichê para retirada de compras feitas por telefone ou internet.
13. Reservar horário de funcionamento somente para clientes idosos. De preferência, o primeiro horário, logo a seguir da limpeza total da loja.
14. Não há distância segura entre pessoas e o uso das máscaras é necessário para reduzir o risco de contaminação. Assim, se não for

---

possível evitar a entrada do cliente no estabelecimento, exigir que ele esteja usando máscara, mesmo que seja caseira.

15. Oferecer meios para que os clientes possam higienizar superfícies que tenham sido manuseadas por outros, como carrinhos, máquinas e equipamentos que sejam de uso comum.
16. Organizar o acesso dos clientes, limitando o número de pessoas no ambiente ao mesmo tempo. Recomenda-se uma pessoa para cada 4 m<sup>2</sup>. Para isso, deve-se dividir a área de circulação de pessoas (em metros quadrados) por 4 e assim obter o número total de ocupantes (trabalhadores e clientes) que podem estar no ambiente ao mesmo tempo. Exemplo: se um estabelecimento possui 24 m<sup>2</sup>, apenas 6 pessoas podem estar presentes ao mesmo tempo, incluindo trabalhadores e clientes.
17. Recomendar que apenas uma pessoa por família vá ao estabelecimento comercial e que as crianças fiquem em casa para evitar exposição. Orientar os clientes a planejarem suas compras de modo a permanecer o menor tempo possível dentro do estabelecimento, levando apenas o necessário para manter estoques de alimentos para duas semanas e, assim, reduzir a frequência de idas ao supermercado.
18. Limitar o número de carrinhos e cestas na entrada facilitando o controle do número de pessoas: disponibilizar apenas a quantidade necessária de acordo com a capacidade do estabelecimento, realizando a higienização com álcool em gel 70% a cada compra.
19. Disponibilizar toalhas descartáveis e álcool em gel 70% ao lado do local onde o cliente retira os carrinhos de compra para que possa limpar os carrinhos antes de utilizá-lo.
20. Organizar a loja colocando itens de primeira necessidade em locais mais acessíveis. Priorizar o posicionamento de frutas, legumes e verduras logo na entrada da loja e de forma a evitar que o cliente circule mais do que o necessário, facilitando a visualização.

- 
21. Estabelecer fluxo unidirecional de entrada e saída do estabelecimento, com sinalização no piso, para evitar cruzamento de pessoas e proximidade entre elas durante as compras.
  22. Recomenda-se colocar aviso na entrada e no interior da loja com orientações sobre: a necessidade de todos os clientes usarem máscaras; a necessidade de se manterem à maior distância possível de todas as pessoas, sejam clientes ou funcionários; as opções disponibilizadas para entrega e/ou *drive-thru*; os procedimentos durante a pandemia, orientando, inclusive, evitar conversar no interior da loja.
  23. Desativar bebedouros de jato, oferecendo sistemas com copos descartáveis. Se for possível, o bebedor poderá ser adaptado para o consumo de água exclusivamente em copos descartáveis.
  24. Durante atividades de reposição de estoque, restringir acesso de outros trabalhadores e clientes na área.
  25. Evitar a venda de produtos a granel, priorizando sua disponibilização já pré-embalados (autosserviço). Suspender degustações e desativar praça de alimentação.
  26. Os trabalhadores dos setores de açougue, padaria, peixaria e loja de frios não devem compartilhar ferramentas manuais na preparação dos pacotes. Quando não for possível o uso individual, os equipamentos compartilhados devem ser higienizados a cada uso. Nessas áreas, recomenda-se ainda a disponibilização de pias ou a ampliação da quantidade de dispensadores com álcool em gel 70% e que seja reforçada a limpeza de pontos como torneiras e maçanetas, balcões, equipamentos e utensílios para manipulação de alimentos.
  27. Garantir o maior espaço possível entre caixas de supermercados. Quando viável, alternar caixas em uso com caixas fechados, mantendo somente as ímpares, por exemplo.
  28. Separar caixa exclusivo para pagamento em dinheiro, sendo que, nesta, os funcionários devem utilizar luvas descartáveis.

- 
29. Disponibilizar equipamento de proteção individual do tipo *face shield* (viseira) aos operadores de caixa para uso em conjunto com a máscara colocada previamente. Se possível, também instalar anteparo acrílico que seja suficiente para criar uma barreira entre a face do cliente e a do trabalhador da caixa.
  30. Se não for possível suspender a atividade do empacotador, disponibilizar os equipamentos de proteção individual, inclusive *face shield* (viseira) e máscara. O mesmo se aplica aos manobristas nos estacionamentos.
  31. Quando houver manobristas, disponibilizar álcool em gel 70% para que seja feita higienização das mãos antes e depois de cada veículo atendido.
  32. Disponibilizar para todos os operadores de caixa álcool em gel 70% em recipientes individuais e materiais para higienização das mãos, dos teclados e de toda a estação de trabalho a cada *check-out*;
  33. Disponibilizar em todos os postos de trabalho em que há rodízio (como operadores de caixa, balcões de gerentes) panos e solução de hipoclorito para higienização frequente, inclusive a cada troca de turno, conforme recomendações dos órgãos oficiais de saúde;
  34. O terminal de pagamento com cartão de débito/crédito deve estar posicionado ao final do caixa, resguardando o funcionário. Deve haver avisos para o cliente evitar se aproximar do operador de caixa e falar com ele;
  35. Intensificar a limpeza de todos os setores, estabelecendo e divulgando os horários para que somente os funcionários envolvidos na atividade permaneçam no setor e possam manter o maior distanciamento possível entre eles.
  36. Os locais de trabalho devem ser limpos sempre que houver sujidades com risco potencial de contaminação. No mínimo, deve ser feita a limpeza a cada intervalo entre os turnos ou sempre que houver a designação de um trabalhador para ocupar o posto de trabalho de outro. Especial cuidado e maior frequência de limpeza



- 
- deve ocorrer em todas as superfícies de toque, como interruptores, maçanetas, chaves, tampos de mesas, balcões, equipamentos de uso cotidiano e embalagens de compras. Para isso, utilizar a seguinte solução:
- a. Diluir 25 ml (duas colheres das de sopa) de água sanitária (que deve ter concentração de cloro ativo de 2% a 2,5%) em um litro de água potável, conforme recomendação do Ministério da Saúde. A solução deve ser guardada em recipiente opaco ou de vidro escuro.
  - b. Utilizar luvas para preparar a solução com essa concentração de cloro.
37. Recomendar que se evitem ligações telefônicas, principalmente durante as atividades e em aparelhos compartilhados. Quando utilizados, estes devem ser higienizados após cada ligação.
  38. Aos trabalhadores dos depósitos, disponibilizar acesso fácil a pias para lavagem das mãos com água e sabão e toalhas descartáveis (ou secador elétrico de mãos). Se isso não for possível, deixar disponível, próximo aos trabalhadores, recipientes com álcool em gel 70%. Manter no máximo um trabalhador por 4 m<sup>2</sup> no setor.
  39. Nos casos em que os clientes precisem se dirigir ao estabelecimento, sempre disponibilizar na entrada pelo menos uma das seguintes opções, com aviso solicitando-lhes que façam uso antes de entrar:
    - a. pia/lavatório com água e sabão com dispensador. Fornecer também toalhas descartáveis e lixeira sem toque manual;
    - b. álcool em gel 70%.
  40. Os carros de entrega de mercadorias devem ser limpos por dentro todos os dias, no início de cada expediente, com a solução de água sanitária com água ou com álcool em gel 70%.
  41. Eliminar o uso de itens manuais compartilhados, como canetas, pranchetas e telefones.

- 
42. Proibir aglomerações nas áreas comuns e de convivência, orientando de forma clara os clientes e os empregados.

#### **4. Recomendações aos trabalhadores**

Abaixo recomendamos ações que, em conjunto com os meios fornecidos pelo empregador, podem oferecer proteção satisfatória. É importante seguir todas as medidas abaixo ao mesmo tempo e não apenas uma parte delas.

1. Adotar medidas de higiene e etiqueta respiratória, conforme o protocolo do Ministério da Saúde, para tosse ou espirro, de preferência, cobrindo boca e nariz com a dobra do cotovelo.
2. Não levar as mãos aos olhos, ao nariz e à boca.
3. Lavar as mãos com frequência e, principalmente, depois de tossir, espirrar, coçar ou assoar o nariz, coçar os olhos ou tocar na boca, preparar alimentos, manusear celular, dinheiro, cartões, lixo, chaves, maçanetas, entre outros objetos, seguindo a forma correta de higienização ([veja aqui](#)). Na impossibilidade de lavar as mãos, utilizar álcool em gel 70%.
4. Lavar as mãos ao retornar dos intervalos, incluindo idas ao banheiro ou qualquer saída do posto de trabalho.
5. Avisar ao empregador sobre qualquer um dos seguintes sintomas: febre, tosse, espirros, dor de garganta, dor de cabeça, cansaço, falta de ar, falta de paladar ou falta de olfato.
6. Não compartilhar canetas, fitas adesivas, grampeadores, copos, pratos, talheres ou qualquer outro utensílio.
7. Falar apenas o estritamente necessário, seja com outros funcionários, seja com clientes.
8. Evitar cruzar com outras pessoas em escadas e corredores.

## Atenção!

Nenhum trabalhador, em especial padeiros e funcionários da cozinha, devem utilizar álcool ou álcool em gel quando estiverem próximos a fonte de calor (fagulha, chama exposta ou calor intenso).

Não fume nem acenda fogo durante e após utilizar álcool em gel.

Mantenha o vasilhame com esses produtos longe de fonte de calor.

Há grande risco de incêndio que pode provocar queimaduras graves, e o recipiente pode explodir, mesmo quando o produto está em forma de gel.



Crédito da foto: pixabay/Alexandra Kosch



---

## Referências

ANVISA. **Nota Técnica GVIMS/GGTES/ANVISA nº 04/2020**. Orientações para serviços de saúde: medidas de prevenção e controle que devem ser adotadas durante a assistência aos casos suspeitos ou confirmados de infecção pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). (atualizada em 08/05/2020). Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33852/271858/Nota+T%C3%A9cnica+n+04-2020+GVIMS-GGTES-ANVISA/ab598660-3de4-4f14-8e6f-b9341c196b28>. Acesso em: 30 abr. 2020.

ASCOM. ANVISA. **Novo coronavírus pode ser transmitido por alimentos**. 21 de março de 2020. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset\\_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201](http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/o-novo-coronavirus-pode-ser-transmitido-por-alimentos-/219201). Acesso em: 07 maio 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE SUPERMERCADOS. Protocolo de prevenção do coronavírus (Covid-19) nos supermercados. Versão 5, 17 de abril de 2020. Disponível em: <https://www.acats.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Protocolo-Covid-19-abras5.pdf>. Acesso em: 08 mai. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. RDC nº 185, de 22 de outubro de 2001. Aprova o Regulamento Técnico que consta no anexo desta Resolução, que trata do registro, alteração, revalidação e cancelamento do registro de produtos médicos na Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Brasília, DF, 24 out. 2001.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, Secretaria de Trabalho e Subsecretaria de Inspeção do Trabalho. **Orientações gerais aos trabalhadores e empregadores em razão da pandemia da Covid-19**. Brasília, 27 de março de 2020a. Disponível em: [https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/PDF/SIT\\_orienta%C3%A7%C3%A3o%20aos%20trabalhadores%20e%20empregadores%20em%20raz%C3%A3o%20da%20pandemia%20da%20Covid-19.pdf](https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/PDF/SIT_orienta%C3%A7%C3%A3o%20aos%20trabalhadores%20e%20empregadores%20em%20raz%C3%A3o%20da%20pandemia%20da%20Covid-19.pdf)

---

[3%B5es\\_gerais\\_para\\_trabalhadores\\_e\\_empregadores.pdf](#). Acesso em: 04 maio 2020.

BRASIL. Ministério da Economia. Secretaria Especial de Previdência e Trabalho. Portaria conjunta nº 20, de 18 de junho de 2020. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Poder Executivo, Seção 1, Brasília, DF, 19 jun. 2020b. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-conjunta-n-20-de-18-de-junho-de-2020-262408085>. Acesso em: 14 set. 2020.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 6** – Equipamento de Proteção Individual. Brasília: Ministério do Trabalho e Emprego, 2002. Disponível em: <http://trabalho.gov.br/images/Documentos/SST/NR/nr-06-atualizada-2018.pdf>. Acesso em: 24 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Tem dúvidas sobre coronavírus? O Ministério da Saúde te responde! Novas Orientações Coronavírus Covid-19.** 2020c. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/21/Informa----es-Sobre-Coronav--rus.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2020.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. NIOSH. **Protect Yourself Against Tuberculosis** – A Respiratory Protection Guide for Health Care Workers. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, 1995, Publication n. 96-102.

\_\_\_\_\_. NIOSH. **Interim Domestic Guidance on the Use of Respirators to Prevent Transmission of SARS.** May 6, 2003. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention. Disponível em: <https://www.cdc.gov/sars/clinical/res-protection.html>. Acesso em: 24 abr. 2020.

COSTA, D. F. et al. **Nota técnica:** proteção integral a saúde do trabalhador no contexto da pandemia de Covid-19 (Sars-CoV-2). Disponível em:

---

<http://www.adufpb.org.br/site/wp-content/uploads/2020/03/Nota-T%C3%A9cnica-NESC-UFPB-29-03.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2020.

DRAEGER, K.; OLIVE, R. Tips for small town stores: curbside pickup and delivery model. **Covid-19/Emergency Rural Grocery**, Minnesota, march 2020. Disponível em:

<https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/212246/Grocery%20Curbside%20Pickup%20and%20Delivery.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Acesso em: 01 abr. 2020.

FUNDACENTRO. Prevenção ao coronavírus: uso de máscaras. **Programa Fundacentro Entrevista**, 31 de março de 2020. Disponível em:

<https://youtu.be/2ur1ryFR0k0>. Acesso em: 01 abr. 2020.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. **A safe and healthy return to work during the COVID-19 pandemic - Policy Brief**. Disponível em

[http://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS\\_745549/lang--](http://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_745549/lang--en/index.htm?shared_from=shr-tls)

[en/index.htm?shared\\_from=shr-tls](http://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_745549/lang--en/index.htm?shared_from=shr-tls) Acesso em 10 ago. 2020.

OSHA. **Guidance on preparing workplaces for Covid-19**. OSHA, 2020.

Disponível em: <https://www.osha.gov/Publications/OSHA3990.pdf>.

Acesso em: 1 abr. 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Transmissão do SARS-CoV-2: implicações para as precauções de prevenção de infecção. Resumo científico. 9 de julho de 2020 Disponível em

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/52472> Acesso em 10 ago 2020.

RESEARCHERS modelling the spread of the coronavirus emphasise the importance of avoiding busy indoor space. **Aalto University News**, 06 de abril de 2020. Disponível em: <https://www.aalto.fi/en/news/researchers-modelling-the-spread-of-the-coronavirus-emphasise-the-importance-of-avoiding-busy> Acesso em: 29 abr. 2020.