



## ESTAMOS DE VOLTA!

### RECOMENDAÇÕES PARA O RETORNO AO TRABALHO PRESENCIAL



A quarentena ainda não acabou, mas estamos prontos para voltar ao trabalho presencial, baseando-se, é claro, em todas as normas de higiene e proteção definidas pelo Governo do Estado, que se preocupa com a saúde dos seus servidores, ainda mais nesse momento difícil, em meio à pandemia da COVID-19.

Pensando na saúde e segurança de todos, alguns cuidados – que já estão dentro da nossa rotina – precisarão ser redobrados na SEDS e contamos com a colaboração de vocês.

Para facilitar o nosso dia-a-dia, criamos este manual com recomendações e medidas de prevenção para uma volta segura.

## Três coisas que não deixamos mais para trás:



Álcool em gel



Máscara



Saquinho para  
máscaras usadas

Sair de casa com uma no rosto já é costume. Então não se esqueça de levar máscaras reservas para trocar a cada 2h.

## Para você que utiliza CPTM, MetrôSP, SPtrans ou EMTU:

- Combine com o seu gestor, idas e vindas em horários de menor fluxo (pico) do transporte.
- Caso o ônibus/ vagão estiver cheio, espere pelo próximo.
- Ao entrar no transporte, passe álcool gel em suas mãos antes de tocar em superfícies do veículo.
- Tente manter uma distância segura dos usuários que estão ao seu lado, respeite as marcações.
- Se possível, evite tocar em objetos pessoais durante o seu trajeto. Por exemplo, deixe para usar o celular quando sair do transporte. Caso contrário, correrá risco de contaminar este e outros pertences.
- Não toque no rosto ou na parte frontal da máscara.
- Ao sair do transporte, passe novamente álcool gel em suas mãos.

## O seu expediente pode ficar mais seguro ao aplicar essas recomendações:

Ao chegar na SEDS, não utilize o elevador caso esteja cheio, a capacidade será de apenas 6 pessoas. Espere pelo próximo ou vá de escadas (uma ótima opção para quem ficou os últimos meses sem ir à academia).

Procure não circular pelo prédio, faça isso somente se necessário.

Ao entrar, lave as mãos imediatamente e passe álcool em gel.

Após a higienização das suas mãos, troque a sua máscara de acordo com esse tutorial:



Lave bem as mãos e passe álcool em gel



Sempre coloque a máscara segurando pelos elásticos



Ajuste a máscara pelas extremidades e certifique-se que está bem rente ao nariz



Máscara ajustada, cobrindo nariz, boca e queixo

É importante reservar a anterior em um saco plástico para ser lavada em casa.

Higienize todos os seus pertences e objetos que ficam em sua mesa (computador, telefone, teclado, mouse, celular e etc) com álcool.

Por enquanto, tente segurar a saudade e evite cumprimentar os colegas com as mãos ou abraços. Afinal, seguindo todos os cuidados, logo isso poderá acontecer!



## Uma super dica para os gestores!

Mantenha os ambientes ventilados com portas e janelas abertas, evitando o uso de ar-condicionado.

Assim, o ar irá circular muito melhor!

## Não descarte as videochamadas!

Faça reuniões presenciais somente se for extremamente necessário, de preferência em locais arejados e obedecendo o distanciamento.

## Deu fome?

Se você for comer dentro da SEDS:

- Caso utilize a copa, é importante que o espaço seja preenchido com apenas um funcionário por vez, respeitando sempre uma distância segura, de 1,5 m.
- Uma boa opção é utilizar a estação de trabalho para sua refeição!
- Leve a sua própria caneca caso queira tomar o seu café. Assim, será mais fácil higienizar o seu pertence.

**Caso sua alimentação seja em outros locais e/ou restaurantes:**

- Leve seu álcool em gel (como sempre.)
- Observe e respeite as sinalizações de distanciamento.
- Procure levar o mínimo de objetos/pertences possível.
- Não esqueça de levar um saquinho para armazenar a máscara enquanto come.
- E após a refeição, coloque uma máscara limpa.

## E na hora de ir embora...

Ao encerrar o expediente, higienize a sua mesa, seus pertences e coloque uma nova máscara.

Siga as orientações já descritas no transporte público.

Ao chegar em casa, deixe seus sapatos usados do lado de fora; higienize as suas mãos, retire a sua máscara junto as outras usadas no decorrer do dia e lave-as.

Tome um banho e coloque as suas roupas para lavar.

A casa deve ser considerada um local seguro, mas não descarte as nossas dicas. Todo cuidado é pouco para manter quem a gente ama protegido.



**GARANTIR A SUA PROTEÇÃO  
TAMBÉM É IMPORTANTE  
PARA NÓS!**

**SE CUIDE E BOA VOLTA!**

