



UK Health
Security
Agency

Reduzir a propagação das infeções das vias respiratórias, incluindo COVID-19, no local de trabalho

À medida que vamos aprendendo a viver com o coronavírus (COVID-19) de forma segura, há coisas que todos podemos fazer para ajudar a reduzir o risco de contrairmos a COVID-19 e de a transmitirmos aos outros. Estas ações também ajudarão a reduzir a propagação de outras infeções das vias respiratórias, como a gripe, que é facilmente transmissível e pode causar doença grave em certas pessoas.

A quem se destina esta informação

A seguinte informação destina-se aos empregados, gerentes do local de trabalho (tanto de empregados remunerados como voluntários) e pessoas a gerir um local de trabalho ou organização. Esta informação ajudá-lo(a)-á a compreender como pode limitar a propagação das infeções das vias respiratórias, como COVID-19 e gripe, no local de trabalho. Isto é especialmente importante para pessoas no local de trabalho que tenham um risco mais elevado de adoecer gravemente com COVID-19 devido ao seu sistema imunitário.

Embora os empregadores já não sejam obrigados a considerar explicitamente a COVID-19 nas suas avaliações de riscos estatutárias de saúde e segurança, é importante que, como empresa,

organização ou empregador, continue a cumprir as suas obrigações legais relativas à saúde e segurança, emprego e igualdade.

Conheça os sintomas a que deve estar atento(a)

As infeções respiratórias podem transmitir-se facilmente entre as pessoas. É importante que os funcionários e empregadores conheçam os sintomas para que possa tomar medidas para reduzir o risco de propagação de infeção a outras pessoas.

Os sintomas de COVID-19 e das outras doenças respiratórias são muito semelhantes, por isso é impossível saber se tem COVID-19, gripe ou outra doença das vias respiratórias com base somente nos sintomas. A maior parte das pessoas com COVID-19 sofrem apenas de doença ligeira, especialmente se tiverem sido vacinadas.

Os sintomas de COVID-19, da gripe e de infeções comuns das vias respiratórias incluem:

- uma tosse contínua
- febre alta ou calafrios
- perda, ou alteração, no sentido normal do olfato ou paladar
- falta de ar
- cansaço sem explicação
- dores musculares não resultantes de exercício
- não querer comer ou não sentir fome
- dores de cabeça não habituais ou que durem mais tempo do que o normal
- dores de garganta, o nariz entupido ou a pingar
- diarreia, sentir-se ou ficar doente

Certas pessoas poderão continuar a ter tosse ou a sentirem-se cansadas depois de os outros sintomas terem melhorado, mas isso não significa que ainda estejam infecciosas. Pode consultar informação sobre estes sintomas no [website do NHS](#).

O que deve fazer se um funcionário tiver sintomas de uma infeção das vias respiratórias, incluindo COVID-19

Se um funcionário estiver doente com sintomas de uma infeção das vias respiratórias, como COVID-19, deverá seguir as [orientações para pessoas com sintomas de uma infeção das vias respiratórias, como COVID-19](#).

Os empregadores, de acordo com as suas obrigações legais, poderão querer considerar o melhor modo de apoiar e permitir aos trabalhadores seguir estas orientações, na medida do possível.

Ações para reduzir a propagação das infeções das vias respiratórias, incluindo COVID-19

Promova e apoie a vacinação

As vacinas são bastante eficazes na prevenção de doença grave resultante de COVID-19, gripe e outras doenças. Os empregadores, de acordo com as suas obrigações legais atuais, poderão querer considerar o melhor modo de apoiar e permitir que os funcionários recebam a vacina, quando esta lhes for disponibilizada. Pode consultar o [guia sobre a vacina para a COVID-19](#) para os empregadores, que contém informação sobre as medidas que os empregadores podem tomar para permitir que os funcionários recebam a vacina. Também há informação disponível sobre as [vacinas disponíveis através do NHS](#).

Deixe entrar ar fresco

A entrada de ar fresco em espaços com pessoas pode ajudar a reduzir a concentração de partículas respiratórias, reduzindo o risco de transmissão pelo ar dos vírus respiratórios.

O risco de contrair ou transmitir a COVID-19 e outras infeções das vias respiratórias pode ser mais alto em certos locais e ao fazer certas atividades. Quando uma pessoa com uma infeção respira, fala, tosse ou espirra, emite partículas que podem conter o vírus. Estas partículas podem entrar em contacto com os olhos, nariz ou a boca e

ser respiradas por outras pessoas. As partículas com o vírus também podem cair em superfícies e o vírus pode ser transmitido de pessoa para pessoa pelo toque. De modo geral, o risco de infeção ou transmissão de uma infeção das vias respiratórias é mais elevado quando está perto de uma pessoa infetada.

Também é possível transmitir uma infeção das vias respiratórias entre pessoas que não tenham tido contacto próximo, especialmente se estiverem num local com muito movimento e/ou mal ventilado, onde as partículas mais pequenas do vírus possam ficar suspensas no ar durante algum tempo e onde haja mais pessoas que possam estar infetadas. O risco de transmissão pelo ar é maior quando as pessoas no espaço participam em atividades energéticas, como exercício, gritar, cantar ou falar em voz alta.

O Health and Safety Executive publicou [orientações sobre como aceder e melhorar a ventilação](#) de acordo com os requisitos de saúde e segurança previstos nos Regulamentos (Saúde, Segurança e Bem-Estar) sobre o Local de Trabalho de 1992 (Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992). O [Chartered Institution of Building Services Engineers \(CIBSE\)](#) publicou orientações de ventilação específicas para a COVID-19 para locais de trabalho e edifícios públicos, para pessoas que queiram implementar medidas adicionais.

Mantenha um local de trabalho limpo

Manter as superfícies de trabalho limpas reduz o risco de infeção e pode reduzir a incidência de doença nos trabalhadores. É especialmente importante limpar as superfícies que sejam tocadas com frequência.

Os funcionários podem ser apoiados a manter um ambiente de trabalho limpo, ao fornecer-lhes produtos de limpeza, água e sabão e/ou desinfetante para as mãos.

Surtos no local de trabalho

Não é obrigatório transmitir informações de surtos de doenças das vias respiratórias no local de trabalho à equipa de saúde pública na sua zona. Contudo, se houver um nível elevado de pessoas no local de trabalho com sintomas de infeção das vias respiratórias, as

medidas indicadas acima ajudarão a reduzir a propagação, por isso podem ser promovidas e aplicadas de forma mais rigorosa.

Gestão dos funcionários com um risco de adoecer gravemente com COVID-19

Certos trabalhadores têm um risco mais elevado de adoecer gravemente com COVID-19, por exemplo, pessoas com um sistema imunitário comprometido.

Há [orientações específicas para pessoas com um nível de risco mais elevado devido ao seu sistema imunitário](#), porque têm uma capacidade mais reduzida de combater infeções, como a COVID-19. Os empregadores poderão querer considerar as necessidades dos empregados com um nível de risco mais elevado de COVID-19, incluindo as pessoas cujo sistema imunitário signifique que têm um risco mais elevado de adoecer gravemente com COVID-19.

Avaliação de riscos

A obrigação dos empregadores [considerarem explicitamente a COVID-19 na sua avaliação de riscos de saúde e segurança foi suspensa](#). Os empregadores poderão querer continuar a incluir a COVID-19 nas suas avaliações de riscos. Os empregadores que trabalhem especificamente com COVID-19, como laboratórios, devem continuar a realizar avaliações de riscos que abrangem a COVID-19.

Os empregadores devem continuar a cumprir os requisitos de limpeza, ventilação e de instalações de bem-estar previstas nos Regulamentos (Saúde, Segurança e Bem-Estar) sobre o Local de Trabalho de 1992 (Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992) e nos Regulamentos de Conceção e Gestão de Construção de 2015 (Construction Design and Management Regulations 2015) para controlar os riscos ocupacionais para a saúde e segurança.

Os empregadores têm o dever de consultar os empregados, ou os seus representantes, em matéria de saúde e segurança. O Health and Safety Executive publicou [orientações sobre como manter as pessoas em segurança e saudáveis no trabalho](#).