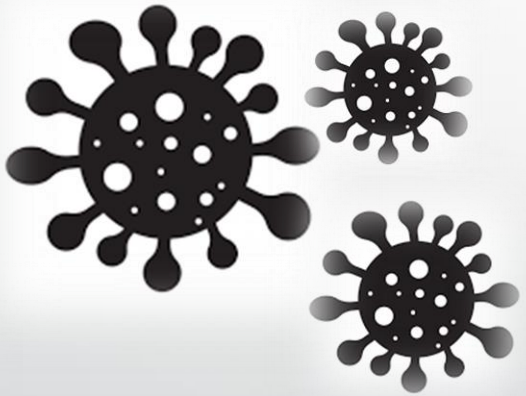
Protocolo de Saúde

para retomada gradual das atividades da Justiça Militar de Minas Gerais no contexto da pandemia da covid-19



Tribunal de Justiça Militar do Estado de Minas Gerais

O Tribunal de Justiça Militar do Estado de Minas Gerais quer retomar suas atividades presenciais, mas sem colocar em risco a sua saúde!

Em 03 fevereiro de 2020, o Ministério da Saúde declarou Emergência em Saúde Pública de importância Nacional (ESPIN) em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus. Em 12 de março, foi a vez de o Estado de Minas Gerais fazer o mesmo.

Desde então, nossa rotina e nossos hábitos passaram por uma série de transformações e, seguindo as orientações das autoridades de saúde, aderimos ao isolamento social e passamos a trabalhar de nossas próprias casas. Construímos uma nova realidade e, apesar dos desafios, nos adaptamos a ela.

No entanto, gradualmente teremos que retomar a nossa rotina e precisaremos continuar nos cuidando e protegendo a vida daqueles que nos cercam. Mas como?

Que tal conhecer algumas recomendações para você continuar se protegendo?

ORIENTAÇÕES PARA SUA IDA AO TRABALHO

- Antes de sair de casa, meça sua temperatura e, se ela estiver acima de 37.5ºC ou se você estiver com outros sintomas de gripe, como tosse, dor de garganta ou dificuldade para respirar, permaneça em casa, informe sua chefia e o RH e procure auxílio médico.

- Se for **de carro** para o Tribunal:
  - ✓ utilize máscara se estiver com outras pessoas dentro do veículo;
  - ✓ evite vir com mais de uma pessoa dentro do carro;
  - ✓ o passageiro deve se assentar no banco de trás, do lado direito;
  - ✓ mantenha as janelas abertas;
  - ✓ higienize suas mãos ao término do deslocamento;
  - ✓ higienize o interior do veículo com frequência, com produtos à base de álcool ou cloro.

ORIENTAÇÕES PARA SUA IDA AO TRABALHO

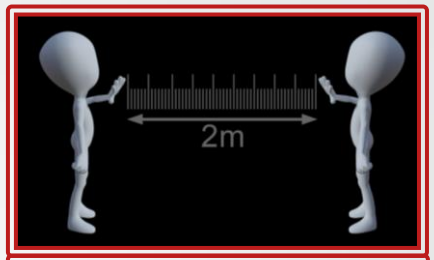
- Se for **de transporte público**:
  - ✓ utilize máscara;
  - ✓ quando estiver aguardando para embarcar, respeite a distância de 1 metro das outras pessoas;
  - ✓ não embarque se a distância de segurança não for garantida;
  - ✓ higienize as mãos imediatamente após o término do deslocamento;
  - ✓ higienize sua bolsa e outros pertences pessoais que possam ter tido contato com superfícies potencialmente contaminadas.

ORIENTAÇÕES PARA ACESSO AO TRIBUNAL

- O acesso ao prédio da sede da Justiça Militar de Minas Gerais **será vedado** a quem:
  - ✓ apresentar temperatura igual ou superior a 37,5ºC ou recusar a aferição;
  - ✓ apresentar sintomas visíveis de doença infectológica.
  - ✓ estiver sem máscara facial;
- Os usuários externos deverão responder a questionário visando à identificação de pessoas potencialmente infectadas ou vulneráveis à COVID-19;

ORIENTAÇÕES PARA SUA PERMANÊNCIA NO TRIBUNAL

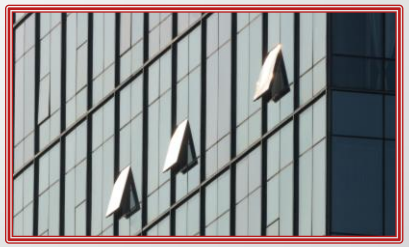
- Manter o distanciamento mínimo necessário de 2 metros entre as pessoas;
- Observar as normas de higienização estabelecidas no Protocolo de Limpeza e Desinfecção de que trata o art. 5º da Portaria Conjunta nº 43/2020;
- Evitar aglomerações, sobretudo nos horários de entrada e saída do trabalho (início e fim do expediente);
- Ao utilizar os elevadores, respeitar o novo limite máximo de pessoas, conforme sinalização, higienizar as mãos antes de acionar os botões e evitar encostar nas paredes;
- Reduzir os deslocamentos internos no ambiente de trabalho ao mínimo necessário;



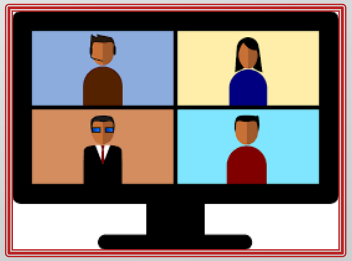
ORIENTAÇÕES PARA SUA PERMANÊNCIA NO TRIBUNAL

- Não ultrapassar as marcações de distanciamento social afixadas no chão ou em frente aos balcões de atendimento;

- Prestar especial atenção para evitar aglomerações nas áreas comuns, como copas e banheiros, e também em restaurantes nas proximidades do Tribunal;



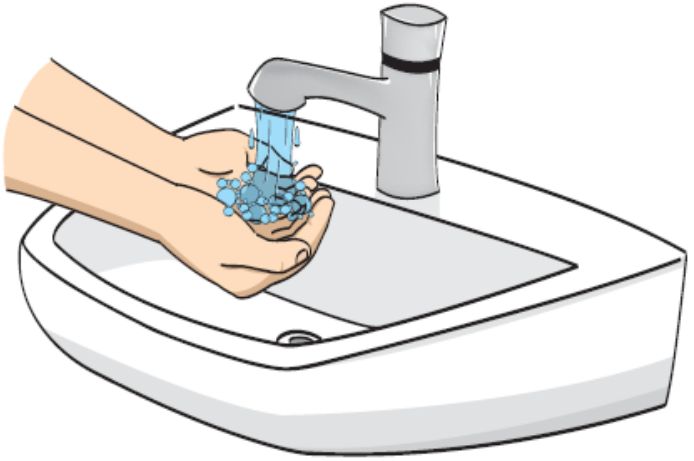
- Manter as janelas de seu setor abertas, para que o ambiente esteja sempre arejado;



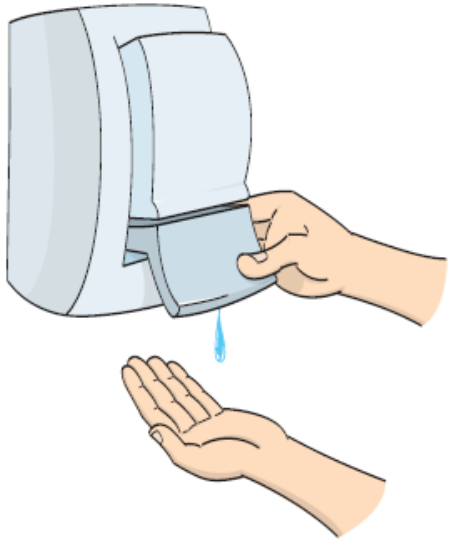
- Evitar ao máximo as reuniões presenciais, dando preferência à utilização de plataformas de videoconferência;

- Zelar pela higienização de sua mesa de trabalho, telefone, teclado, mouse e outras superfícies de contato;

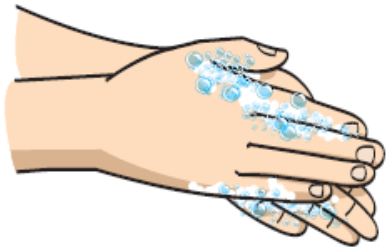
ORIENTAÇÕES PARA CORRETA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.

4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.

5. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.

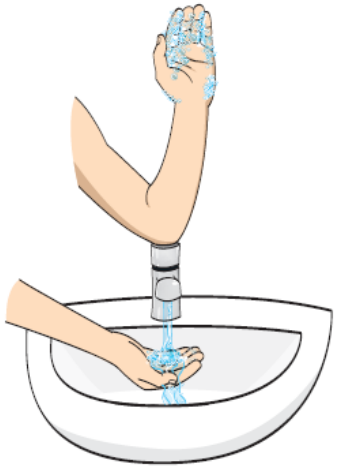
ORIENTAÇÕES PARA CORRETA HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.

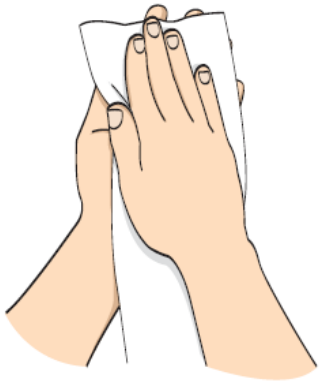
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.

8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.

9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágüe as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Fonte: Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA

ORIENTAÇÕES PARA O USO CORRETO DAS MÁSCARAS FACIAIS

- A máscara deve ser feita nas medidas corretas, de modo a cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais, mantendo contudo o conforto e espaço para a respiração;
- A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada, ainda que esteja lavada;
- É recomendável que cada pessoa tenha cerca de 5 (cinco) máscaras de uso individual;
- Destinar o material profissional (máscaras cirúrgicas e do tipo N95 ou equivalente) para os devidos interessados: pacientes com a COVID-19, profissionais de saúde e outros profissionais de linha de frente em contato próximo e prolongado com possíveis fontes de contágio;
- Assegurar que a máscara esteja em condições de uso (limpa e sem rupturas);
- Antes de sua colocação e após sua retirada, fazer a adequada higienização das mãos com água e sabonete ou com preparação alcoólica a 70% (cubra todas as superfícies de suas mãos e esfregue-as juntas até que se sintam secas);

ORIENTAÇÕES PARA O USO E LAVAGEM DAS MÁSCARAS

- Não tocar ou manipular a máscara durante o uso e, se acontecer, higienizar as mãos imediatamente;

- Evitar uso de base, batom ou outra maquiagem durante o uso da máscara;

- Não utilizar a máscara por longo tempo (máximo de 3 horas), trocando-a após esse período e sempre que estiver úmida, com sujeira aparente, danificada ou se houver dificuldade para respirar;

- Ao chegar em casa, retirar a máscara de pano e colocá-la para lavar:
  - ✓ Evitar mais do que 30 (trinta) lavagens;
  - ✓ Lavar separadamente de outras roupas;
  - ✓ Lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
  - ✓ Deixar de molho em uma solução de água com água sanitária (diluir 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água) ou outro desinfetante equivalente, de 20 a 30 minutos;
  - ✓ Enxaguar bem em água corrente, para remover qualquer resíduo de desinfetante;
  - ✓ Evitar torcer a máscara com força;
  - ✓ Deixá-la secar;
  - ✓ Passá-la com ferro quente;
  - ✓ Guardá-la em um recipiente fechado.
  - ✓ Se preferir usar a máquina de lavar, programar o ciclo completo de lavagem (lavagem, enxague, secagem) de pelo menos 30 minutos com uma temperatura de lavagem de 60ºC.

ORIENTAÇÕES PARA O DESCARTE DAS MÁSCARAS

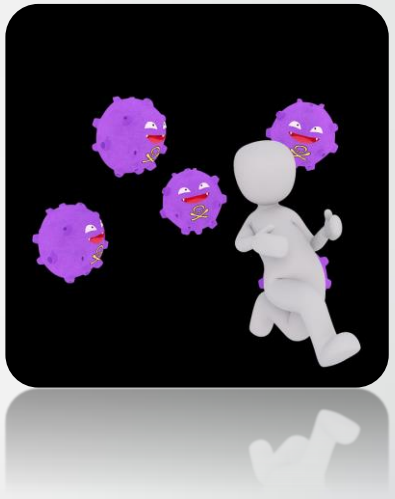
- Descartar a máscara de pano ao observar perda de elasticidade das hastes de fixação ou deformidades no tecido que possam causar prejuízos à barreira;
- As máscaras de TNT não podem ser lavadas, devendo ser descartadas após o uso;
- Para removê-la, manusear o elástico ao redor das orelhas, não tocar a parte frontal da máscara e jogá-la fora imediatamente, em um saco de papel ou plástico fechado ou em uma lixeira com tampa;
- Evitar tocar a superfície do saco de papel ou plástico após o descarte da máscara, o rosto ou qualquer outra superfície;
- Lavar imediatamente as mãos com água e sabonete novamente ou proceder à higienização com preparação alcoólica a 70%.

ORIENTAÇÕES PARA O ISOLAMENTO DOS DOENTES

- Caso você apresente sintomas compatíveis com o COVID-19, não deve comparecer ao trabalho presencial, devendo isolar-se no domicílio, usar máscaras (de preferência cirúrgica) e procurar atendimento médico precoce, informando ao gestor da sua unidade e à Área de Recursos Humanos;

- Caso você tenha contato domiciliar com pessoas com suspeita ou diagnóstico de COVID-19, não deve comparecer ao trabalho presencial, devendo observar a orientação de quarentena domiciliar e permanecer em regime de trabalho em domicílio ou *home office*, informando ao gestor da sua unidade e à Área de Recursos Humanos.

ORIENTAÇÕES PARA CASO CONFIRMADO OU SUSPEITO DE COVID-19 EM SETORES DO TJMMG



- Caso você seja um caso confirmado ou suspeito de COVID-19, deverá comunicar o fato imediatamente ao seu gestor e à Área de Recursos Humanos e se afastar do trabalho presencial.

- O gestor deverá verificar:
  - ✓ Se a pessoa com diagnóstico confirmado ou suspeita de COVID trabalhou presencialmente no setor com sintomas de infecção respiratória (tosse, febre, coriza, dor de garganta, mal-estar);
  - ✓ Quais pessoas tiveram contato próximo com a pessoa doente;

- Os contatos próximos identificados deverão ficar em isolamento domiciliar (*home office*) por 14 dias a partir da data do contato e observar a presença de sintomas de infecção respiratória (sensação febril ou febre, acompanhada de tosse ou dor de garganta ou coriza ou dificuldade respiratória). Neste caso, procurar a assistência médica imediatamente, para avaliação.

Chegamos ao final do nosso Protocolo.

Esperamos que tenha aprendido algumas medidas preventivas essenciais para garantir que o seu retorno ao trabalho não coloque sua saúde e a de seus colegas e familiares em perigo.

Estamos certos de contar com a sua colaboração!

Cuide-se e, em caso de dúvidas, procure a Área de Recursos Humanos.