SAÚDE E SEGURANÇA NO CANTEIRO DE OBRAS

VENCENDO O COVID-19

LACOCI

SAÚDE E SEGURANÇA NO CANTEIRO DE OBRAS

VENCENDO O COVID-19

REALIZAÇÃO

Liga Acadêmica de Construção Civil - LACOCI/UFG

ORGANIZAÇÃO

Neurielly Ribeiro da Luz
Sara Daniel Matias Damascena
Tatiana Gondim do Amaral

LACOCI

EXPEDIENTE

AUTORES

Andrielly Cristine Rodrigues Carrijo
Gabriela Castilho Honorato
Gabriella Soares de Paula
Guilherme Vieira Barros
Italo Fernandes Lorenzo
João Luca Lizarda Afonso
Jorge Luiz Monteiro Rodrigues
Luiz Gustavo Soares Lima
Murilo Peixoto Schetini
Neurielly Ribeiro da Luz
Sara Daniel Matias Damascena
Tatiana Gondim do Amaral
Vanessa Camilo de Sousa
Victória Souza Soares

ILUSTRAÇÕES

Anna Vitória de Paula Ruiz

PROJETO GRÁFICO

Jerônimo Santiago Alves Arantes
Jorge Luiz Monteiro Rodrigues

APOIO

Escola de Engenharia Civil e Ambiental - EECA
Universidade Federal de Goiás - UFG

SAÚDE E SEGURANÇA NO CANTEIRO DE OBRAS VENCENDO O COVID-19

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) GPT/BC/UFG

Direitos Autorais. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra desde que corretamente citada a sua origem (referência).

UFG
UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

EECA
Escola de Engenharia Civil e Ambiental

LACOCI

APRESENTAÇÃO

A Constituição Federal de 1988 determina que o trabalhador da construção civil tem direito a proteção de sua saúde, integridade física e segurança na execução de suas atividades.

O trabalho deve ser executado em condições que contribuam para a melhoria da qualidade de vida e a realização pessoal e social. A segurança e a saúde do trabalhador são de responsabilidade do empregador e dos profissionais envolvidos no ambiente de trabalho.

Tendo em vista estas obrigatoriedades, esta cartilha tem como objetivo apresentar, de forma simples e objetiva, a partir da conscientização coletiva, orientações para garantir a saúde dos empregados e empregadores no canteiro de obras, neste momento de pandemia de COVID-19.

SUMÁRIO

O QUE É A COVID-19?..... 6

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS APRESENTADOS..... 6

- COMO AGIR APRESENTANDO SINTOMAS..... 7

COMO PREVENIR A DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS NO CANTEIRO DE OBRAS..... 7

- SABER LAVAR AS MÃOS..... 9
- CUIDADOS AO SE RELACIONAR COM COLEGAS DE TRABALHO..... 10
- USO DE MÁSCARAS..... 11
- CUIDADOS DURANTE AS REFEIÇÕES.....12
- CUIDADOS AO BEBER ÁGUA..... 14
- CUIDADOS NOS VESTIÁRIOS E BANHEIROS..... 15
- CUIDADOS NOS DORMITÓRIOS..... 17
- CUIDADOS NA MANIPULAÇÃO DE MATERIAIS E EQUIPAMENTOS..... 18

MEDIDAS ESTABELECIDAS PELOS ÓRGÃOS RESPONSÁVEIS..... 20

QUEM SOMOS?..... 22

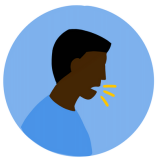
REFERÊNCIAS..... 23

O QUE É A COVID-19?

A COVID-19 é uma doença causada por um vírus que gera uma infecção respiratória provocada pela família do novo Coronavírus (SARS-Cov-2), na qual seus sintomas são semelhantes a uma gripe, mas que em casos mais graves provoca uma pneumonia, o que pode evoluir para uma infecção respiratória aguda. Sua transmissão ocorre de pessoa para pessoa.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS APRESENTADOS?

SINTOMAS	GRIPE	RESFRIADO	CORONAVÍRUS
Febre	Comum	Raro	Comum
Dor de Cabeça	Às vezes	Raro	Às vezes
Dor de Garganta	Às vezes	Comum	Às vezes
Espirros	Raro	Comum	Raro
Coriza	Às vezes	Comum	Raro
Cansaço	Comum	Às vezes	Às vezes
Diarreia	Às vezes (em crianças)	Raro	Raro
Tosse	Comum	Leve	Comum (geralmente seca)
Dificuldade Respiratória	Raro	Raro	Às vezes (comum em casos severos)



COMO AGIR APRESENTANDO SINTOMAS?

- Sintomas Leves

Em caso de sintomas leves como febre, tosse e congestionamento nasal, deve-se evitar contato físico com as pessoas e ficar em casa por 14 dias. Se tiver alguma dúvida, buscar informações no aplicativo Coronavírus SUS ou pelo Disque Saúde 136.

- Sintomas Graves

Caso apresente sintomas graves como dor no peito, dificuldade para respirar, dor muscular forte e febre alta, buscar atendimento médico nas unidades básicas de saúde.

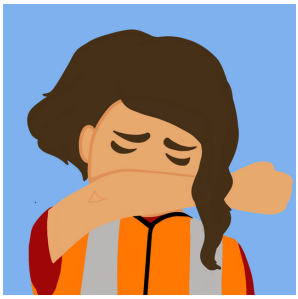
COMO PREVENIR A DISSEMINAÇÃO DO VÍRUS NO CANTEIRO DE OBRAS?

A contaminação pelo coronavírus ocorre pelo contato com gotículas expelidas por alguém contaminado. Ainda não há vacinas ou algum medicamento comprovadamente eficaz no combate ao vírus, as únicas formas de prevenir a doença são:

- **Manter distanciamento social:** evitar aglomerações (escolas, reuniões, shoppings, restaurantes), ambientes fechados e com pouca circulação de ar.

- **Manter higiene:** mesmo dentro de casa, é necessário lavar as mãos (água e sabão) com frequência, usar álcool em gel rotineiramente, evitar tocar o rosto (olhos e boca, por exemplo). Nas obras, sempre higienizar as mãos ao tocar em guarda corpo, corrimão ou materiais de uso coletivo com álcool gel 70% (que deve ser, obrigatoriamente, disponibilizado pelas empresas).

- **Cumprir a etiqueta respiratória:** usar um lenço de papel sempre que for tossir ou espirrar e, em seguida, descartá-lo. Na ausência do lenço, espirre sobre o antebraço ou dentro da camisa, em vez de usar as mãos para proteger o rosto. Com esses cuidados, evita-se a dispersão das gotículas pelo ar e a contaminação da mãos pelas gotículas, que é um dos principais meios de transmissão, pois sempre estamos usando as mãos para algo.



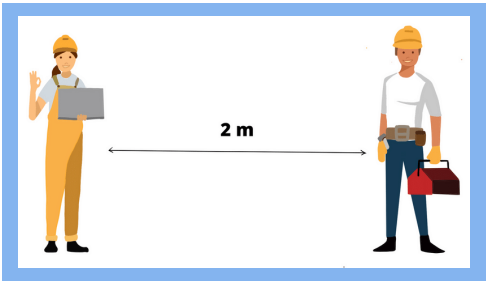
SABER LAVAR AS MÃOS

- Como lavar as mãos?

O processo de lavagem das mãos deve durar por, pelo menos, 20 segundos.

CUIDADOS AO SE RELACIONAR COM COLEGAS DE TRABALHO

- Manter distância mínima de 2 metros do colega de serviço sempre que possível.



- Não cumprimentar o colega de serviço com aperto de mãos, abraços ou tapinhas nas costas. Evitar contato físico.

- Caso seu colega apresente sintomas, oriente ele e diga para informar a gerência da empresa ou informe você mesmo.

- Compartilhe esta cartilha com seus colegas, para mantê-los informados. Se todos se cuidam, é mais seguro para você!

USO DE MÁSCARA

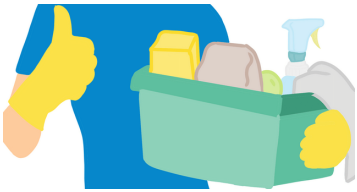
- É indispensável que a empresa forneça a todos os trabalhadores de obras públicas ou privadas máscaras como medida para evitar o contágio e a disseminação do COVID-19, e estes devem utilizar o material.

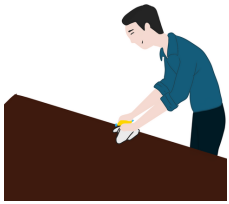
- As máscaras podem ser utilizadas até quando estiverem úmidas, após isso, troque-a por uma nova. Evite levar as mãos até a máscara, se fizer isso, higienize as mãos com água e sabão, ou álcool gel 70%.

- Para retira-la, pegue pelo elástico na parte de trás da máscara. Descarte rapidamente numa lixeira fechada. Finalize lavando as mãos com água e sabão, ou álcool gel 70%.

CUIDADOS DURANTE AS REFEIÇÕES

- Mesas, assentos, maçanetas e pias devem ser higienizados com água e sabão ou álcool 70% a cada 2 horas.



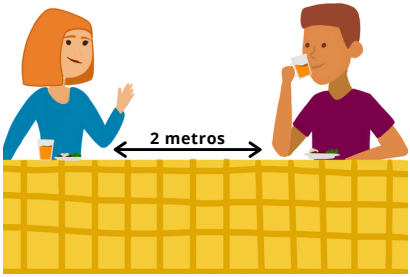


- Manter janelas e acessos do refeitório abertos.

- Higienizar com água e sabão os pratos, talheres e copos antes e depois do uso.

- Em caso de preparação das refeições dentro do canteiro, manter a cozinha arejada e os utensílios higienizados, assim como as mãos dos responsáveis pelo preparo.

- A distância entre colegas nos bancos do refeitório deve ser de, no mínimo, 2 metros.



- Organizar os funcionários em grupos com horários diferentes para refeição, para não acontecer aglomeração de pessoas e para a distância de 2 metros entre colegas ser respeitada.

- Para entrar ou sair do refeitório, organizar fila indiana com 2 metros de distância entre colaboradores.

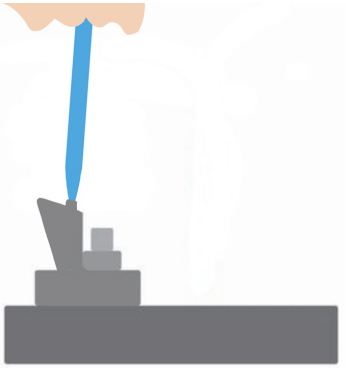
- Ao entrar ou sair do refeitório, deve-se lavar as mãos com água e sabão.

CUIDADOS AO BEBER ÁGUA

- De preferência ter sua própria garrafinha de água individual ou usar copos descartáveis, utilizando apenas o seu e não compartilhando com os colegas de trabalho. Após o uso, descartar os copos na lixeira adequada.

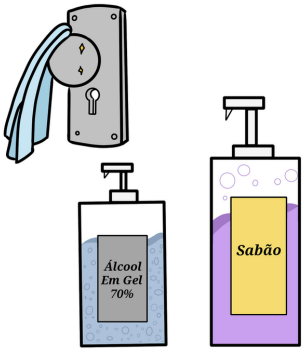
- Ao encher sua garrafinha ou copo, tomar cuidado para não os encostar na boca da torneira ao enchê-los.

- Na ausência de copos descartáveis ou garrafinhas, antes de utilizar o bebedouro, higienizar as mãos antes e depois do uso e não encostar a boca na torneira do bebedouro.



CUIDADOS NOS BANHEIROS E VESTIÁRIO

- O número de pessoas aglomeradas nos vestiários e banheiros deve ser limitado, garantindo a distância mínima de cerca de 2 metros.



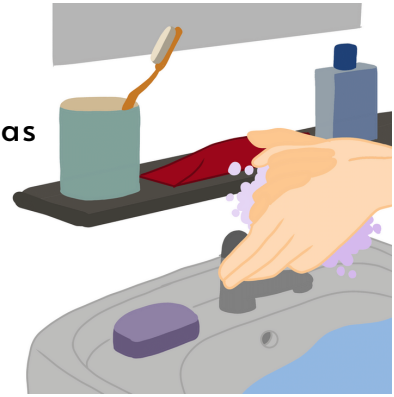
- Os vestiários devem sempre contar com álcool gel 70% e sabão líquido para higienização das mãos. As maçanetas também devem passar por limpeza frequente.

- Deve-se evitar o compartilhamento de objetos de utilização pessoal, tais como: escova de dente, lenços, maquiagem, toalhas de pano, dentre outros.

- As vestimentas devem passar por limpeza diária, evitando ao máximo que as mesmas fiquem sujas de um dia para outro.

- Deve-se evitar também sentar nos bancos sem roupa, no momento da troca de roupas.

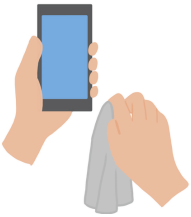
- Nos banheiros deve-se lavar as mãos com frequência.



CUIDADOS NO DORMITÓRIO

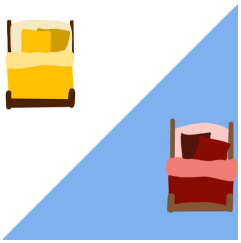
- Antes de entrar para o dormitório, se possível, tomar um banho e colocar roupas limpas. Também é importante trocar os calçados antes de entrar, não se deve transitar dentro do dormitório com o mesmo sapato usado no ambiente externo.

- Higienizar com álcool 70% ou água e sabão superfícies e objetos utilizados com mais frequência;



- Manter o ambiente sempre bem arejado com janelas e portas abertas sempre que possível.

- Não compartilhar dos mesmos lençóis, travesseiros e se possível nem da mesma cama com seus colegas de trabalho.



CUIDADOS NA MANIPULAÇÃO DOS MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

- Os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) como: óculos de proteção, capacetes, máscaras, cinto de segurança, luvas, protetores auditivos, dentre outros; devem ser disponibilizados de preferência de forma individualizada. É necessário a sua higienização em intervalos regulares de no mínimo 2 horas com água e sabão, álcool 70% ou com produtos à base de cloro. Em caso de empréstimo do equipamento, efetuar a higienização.

- As ferramentas de trabalho e os Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC) como por exemplo: andaimes, rampas, escadas, elevadores comuns ou cremalheiras, etc; também necessitam de limpeza frequente, com intervalos entre 1 a 2 horas entre as higienizações, para reduzir a proliferação de vírus, já que esses equipamentos são de uso coletivo.

- No caso dos andaimes, elevadores comuns ou cremalheira, é preciso restringir a aglomeração de pessoas nesses espaços, se possível determinar o limite de pessoas em sua utilização.

MEDIDAS ESTABELECIDAS PELOS ÓRGÃOS RESPONSÁVEIS

- O aplicativo “Coronavírus - SUS” (disponível para iOS e Android) foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde para facilitar o acesso a informações sobre a COVID-19.

- O número (61) 99289-4640 está disponível para tirar dúvidas relacionadas a notícias recebidas através de redes sociais.

- A lei Nº 13.979, de 6 de Fevereiro de 2020, tem como objetivo expor medidas que estão sendo adotadas para o enfrentamento da emergência de saúde pública causada pela COVID-19. Para proteger a população, as autoridades podem aderir às seguintes estratégias: isolamento, quarentena e determinação compulsória de exames médicos, testes laboratoriais, vacinação e outros tratamentos médicos específicos.

- O Regulamento Sanitário Internacional foi criado com o propósito de prevenir e controlar graves riscos de saúde pública que podem atingir pessoas em todo o mundo. Esse documento define direitos e obrigações dos países de relatar surtos de doenças e estabelecer procedimentos que a Organização Mundial da Saúde deve seguir.

CONSCIÊNCIA É A CHAVE PARA A PREVENÇÃO!

- Acesse coronavirus.saude.gov.br
- Ou disque 136

Para atualizações ou se você tiver alguma dúvida.

QUEM SOMOS?

Somos a Liga Acadêmica de Construção Civil (LACOCI) da Universidade Federal de Goiás (UFG), fundada no primeiro semestre de 2016 juntamente com outras quatro ligas. Atualmente existem sete Ligas Acadêmicas na Escola de Engenharia Civil e Ambiental (EECA) da UFG, destinadas a fomentar nos alunos de graduação o interesse pela respectiva área de enfoque, dentre esses diferentes ramos da Engenharia Civil e Engenharia Ambiental ao longo do curso.

A LACOCI é um Projeto de Extensão orientado pela Prof.ª Dr.ª Tatiana Gondim do Amaral e estruturada com 30 alunos de graduação, com o intuito de aproximar o aluno à realidade da profissão de Engenheiro Civil. Atualmente desenvolvemos atividades, dentre as quais listam-se as visitas técnicas à canteiros de obras para formação prática, workshops, recepção no Espaço das Profissões da UFG, palestras na área da construção civil, dentre outras.

Em 2019 a LACOCI apresentou seu lema: Construímos Oportunidades. Uma ideia que já permeava todas as atividades desenvolvidas e, a partir de então, tem direcionado ainda mais as ações desenvolvidas. Um dos exemplos é esta cartilha, que constrói oportunidades de desenvolvimento acadêmico e profissional para os membros durante a produção do material, e visa proporcionar segurança e saúde para os trabalhadores da área de construção civil.

- CONTATOS:

Email: lacoci.ufg@gmail.com

Instagram: @lacoci.ufg

Site: lacoci.eec.ufg.br

LACOCI

LACOCI, CONSTRUÍMOS OPORTUNIDADES.

REFERÊNCIAS

- Centers for Disease Control and Prevention – CDC. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)-Frequently Asked Questions. Disponível em:https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#anchor_1584386215012. Acesso em 27/03/2020.

- SECONCI-RIO. Serviço Social da Indústria da Construção do Rio de Janeiro. Disponível em: https://seconci-rio.com.br/wp/coronavirus-como-proceder-no-canteiro-de-obras/. Acesso em: 29/03/2020.

- MANARINE, Thaís. Máscaras cirúrgicas para coronavírus: quem deve usar, quando e como? Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.google.com/amp/s/saude.abril.com.br/medicina/mascaras-cirurgicas-para-coronavirus-quem-deve-usar-quando-e-como/amp/> Acesso em: 24 de abr. 2020.

- World Health Organization– WHO. Q&A on coronaviruses (COVID-19). Disponível em: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses. Acesso em 27/03/2020.

EECA
Escola de
Engenharia Civil
e Ambiental