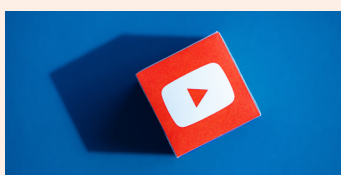


O TRABALHO DE PETROLEIRAS E PETROLEIROS E A COVID-19



CUIDADOS E RECOMENDAÇÕES



1) REGRAS GERAIS

- **USO DE MÁSCARAS É FUNDAMENTAL**

Desde o início de abril, o Ministério da Saúde recomenda o uso de máscaras caseiras, feitas de tecido ou TNT. Algumas cidades já tornaram obrigatório o uso de máscaras em locais públicos. Sendo importante ressaltar que seu uso deve ser limitado a um período máximo de 03 horas e/ou se ficar úmida e/ou se ficar suja.

Por isso, é fundamental o uso dessas máscaras, seja em meios de transporte (terrestre ou aéreo), seja nos demais ambientes de trabalho. **AS MÁSCARAS DEVEM SER DE CADA UM(A), NÃO PODEM SER TROCADAS COM OUTRAS PESSOAS.** Clique aqui para saber como fazer e higienizar sua máscara.

A SUA MÁSCARA DEVE COBRIR QUEIXO, BOCA E NARIZ. Somente a retire quando estiver em um ambiente seguro. **NÃO A RETIRE PARA FALAR.**

Lembre-se sempre de **NÃO TOCAR A PARTE EXTERNA DE SUA MÁSCARA.** Ela deve ser colocada e retirada de seu rosto por meio dos elásticos que a prendem nas orelhas.

- **MANTENHA DISTÂNCIA SEMPRE**

As máscaras auxiliam na proteção, mas não são suficientes. Portanto, evitar aglomerações e manter distância de pelo menos 1 metro e meio = 1,5 a 2 m= de outras pessoas continuam sendo fundamentais.

- **NÃO TOQUE NOS OLHOS, NO NARIZ OU NA BOCA**

As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no seu corpo e deixá-lo doente.

- **REAPRENDA A TOSSIR E A ESPIRRAR**

Mesmo com máscara, ao tossir ou espirrar use a parte interna do cotovelo ou o antebraço para proteger sua boca e seu nariz. Não use as mãos. E higienize essas partes com álcool gel 70% ou água e sabão assim que puder.

- **ÁLCOOL GEL, AGORA UM AMIGO ETERNO**

Mantenha sempre com você um frasco com álcool gel 70% ou mais. Ele serve para higienizar suas mãos, antebraço e parte interna do cotovelo quando não for possível lavá-los com água e sabão ou detergente neutro.

- **EM CASO DE SINTOMAS, FIQUE EM CASA**

Se tiver febre, tosse, dor de garganta ou dificuldade para respirar, comunique imediatamente esses sintomas a seu chefe e fique em casa. A recomendação é se dirigir ao serviço médico apenas se esses sintomas se agravarem. Por isso, mantenha o isolamento e monitore sua situação.

- **SE TEVE CONTATO COM ALGUÉM DOENTE, MONITORE**

Se você teve contato com alguém doente, ou esteve em algum local onde houve foco de contaminação, informe ao serviço de saúde e monitore seu estado de saúde por 14 dias, tempo máximo de incubação do coronavírus. Se for possível, mantenha-se isolado durante esse período. Caso tenha algum sintoma associado à doença, comunique imediatamente e procure atendimento médico.

- SE TEVE COVID-19 (com testagem molecular RT-PCR positiva), SÓ VOLTE AO TRABALHO SE FOR TESTADO E PASSAR POR EXAME MÉDICO DE RETORNO AO TRABALHO

Mesmo tendo recebido alta após ter covid-19, somente retorne ao trabalho após realizar um teste de imunoglobulinas (IgM e IgG), que comprova o seu estado de imunidade. Para ser testado, você deve estar com pelo menos três dias sem sintomas da doença.

2) NO TRANSPORTE

- COM MÁSCARA E SEM LOTAÇÃO NO TRANSPORTE TERRESTRE

Em ônibus e vans deve-se reduzir a lotação, com as pessoas sentando mais espaçadamente nos veículos, e sem passageiros em pé. NÃO SE ESQUEÇA DE USAR SUA MÁSCARA.

- COM MÁSCARA E HIGIENIZAÇÃO NOS HELICÓPTEROS

Nos helicópteros, com regras de uso mais restritas, também recomenda-se reduzir o número de passageiros, se possível com cadeiras vazias entre cada um e higienização das poltronas a cada embarque e desembarque. NÃO SE ESQUEÇA DE USAR SUA MÁSCARA.

- NÃO SE ESQUEÇA DE HIGIENIZAR MALAS E MOCHILAS

Os objetos que você carrega também podem transportar o coronavírus. Por isso, no embarque e no desembarque, higienize sempre malas e mochilas.

- CONTROLAR OS PASSAGEIROS DE CADA VOO

Nos helicópteros, exija o controle dos passageiros de cada voo. Em caso de uma das pessoas apresentar sintomas, todos os companheiros de voo devem entrar em quarentena imediatamente.

Os coletes utilizados para entrar nos helicópteros e desembarque nas unidades marítimas devem estar higienizados antes da utilização. Assim como os soletes salva-vidas do interior das aeronaves.

3) NO TRABALHO

- TRABALHO REMOTO SEMPRE QUE POSSÍVEL

Se sua atividade pode ser feita à distância, trabalhe por teleconferência e internet. E LEMBRE-SE DE FICAR EM CASA. Saia apenas se for essencial, e NÃO SE ESQUEÇA DE USAR SUA MÁSCARA.

- HIGIENE SEMPRE, EM TODO MOMENTO

Seja em unidades terrestres ou marítimas, lembre-se sempre de higienizar suas mãos e antebraços (até os cotovelos) com água e sabão ou detergente neutros. Quando não for possível, use álcool gel 70%.

- HIGIENE SEMPRE, EM TODOS OS LUGARES

O combate à covid-19 exige cuidados de higiene ainda maiores do que o habitual em ambientes frequentados por muitas pessoas. Banheiros, ambientes de uso comum como salas, refeitórios, lanchonetes devem ser higienizados frequentemente. E SEMPRE EVITANDO AGLOMERAÇÕES.

Nos camarotes das plataformas, a higienização deve ser realizada várias vezes ao dia.

Nos banheiros, a cada vez que for utilizado por uma das pessoas que estejam no mesmo recinto e forem tomar banho ou ir fazer suas necessidades fisiológicas.

Nos assentos dos transportes terrestres e aéreos, a cada viagem/trajeto.

Também devem ser higienizados os coletes salva-vidas dos helicópteros e coletes utilizados para transitar nos pátios e locais de pouso de aeronaves.

- **MANTENHA DISTÂNCIA**

Sempre que possível, mantenha distância de pelo menos 1 metro e meio/2 metros de outras pessoas. O ideal é que haja barreiras físicas para impedir o contato entre as pessoas.

- **LIMPAR SEMPRE EPIs E OUTROS MATERIAIS**

Luvras, óculos, protetores auriculares, capacetes, macacões e botas devem ser tratados como se fossem extensões da pele. Sempre lavá-los com água e sabão ou com álcool 70% após contato com alguma superfície e antes de levar ao rosto. Cuidado com limpeza de acrílico do óculos com álcool gel porque vai ficando fosco e deve ser substituído.

Atenção especial deve ser dada para os óculos de proteção e máscaras, pois podem ficar contaminados externamente após encostar em alguma superfície (incluindo mãos nuas ou com luvas). Sempre mexer nos óculos e máscaras com as mãos/luvas limpas.

Para quem trabalha nas plantas de processo, o protetor facial em acrílico deve ser utilizado por cima dos óculos de proteção durante toda a jornada de trabalho. Por mais difícil que possa parecer, é mais um bloqueio contra a exposição ao coronavírus. E LEMBRE-SE DE HIGIENIZAR TODOS OS SEUS EQUIPAMENTOS APÓS O USO.

- **CUIDADOS COM ROUPAS**

Como se deve fazer após contato com qualquer outra superfície, sempre lavar as mãos com água e sabão após ter encostado em roupas.

As roupas que terão contato com o rosto - fronhas e lençóis, no caso das plataformas - não devem encostar em outras superfícies potencialmente contaminadas. Lavar as mãos antes de manipular roupas que terão intimidade com o rosto. E somente ter contato com fronhas e lençóis após o banho.

A lavagem do macacão segue as orientações das roupas gerais após seu uso em ambientes externos: lavá-los imediatamente após seu uso. 01 macacão/turno.

4) EM ESPAÇOS DE USO COMUM

- **EM QUALQUER LUGAR, NADA DE AGLOMERAÇÕES**

A regra geral é evitar aglomerações. E manter espaçamento entre os trabalhadores. Neste momento, não se pode frequentar espaços como academia de ginástica e salas de jogos. É a melhor forma de evitar a contaminação pela covid-19.

5) NOS CAMAROTES (específico para plataformas)

- LIMPEZA CONSTANTE E CONTROLE DE QUEM ESTÁ JUNTO

Além de ampliar a higienização dos camarotes, é preciso manter o registro daqueles que dividem cada camarote. Assim como das botas e tênis que devem passar por higienização antes de entrar e ser colocados fora da passagem de circulação interna.

Como ainda há incertezas quanto à contaminação em ambientes com ar-condicionado, embora existam dois trabalhos realizados no início de 2020 (em um restaurante em Cantão na China e em um local de teleatendimento na Coreia do Sul pelos respectivos Centros de Controle de Doenças desses Países que confirmaram a propagação do vírus pelo ar condicionado), o ideal é que os camarotes sejam usados apenas por um trabalhador por vez. Se isso não for possível, que sua capacidade total seja reduzida e que as portas sejam mantidas semi-abertas para circulação do ar, principalmente quando estiver com mais de um trabalhador.

Por isso é importante saber quem está dividindo os camarotes. Em caso de um dos trabalhadores apresentar sintomas, todos devem ficar de quarentena simultaneamente.

6) IMUNIZAÇÃO CONTRA A GRIPE / H1N1 é obrigatória

É obrigatória para todos que exercem atividades essenciais em época de associação de epidemias (Covid19, Gripe/H1N1)

7) MELHORES FONTES DE INFORMAÇÃO

- INFORMAÇÃO CERTA SALVA VIDAS. A SUA E A DE OUTRAS PESSOAS.

A covid-19 é uma doença nova, que gera muitas dúvidas. Por isso, muitas pessoas compartilham informações via redes sociais, principalmente o Whatsapp, sem saber se aquela informação é correta. A intenção é boa, mas pode causar problemas maiores em pouco tempo.

Não existe até o momento um único local com as melhores informações sobre a covid-19. Mas os materiais produzidos pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e pelas universidades federais e estaduais de todo o país são, quase sempre, de ótima qualidade para tirar dúvidas e receber informações corretas sobre a doença e como evitá-la.

Este manual foi elaborado com a colaboração de:

Ricardo Garcia Duarte
Médico do trabalho e assessor do Sindipetro-NF

Rita de Cássia Pereira Fernandes
Professora do Programa de Pós-Graduação em Saúde,
Ambiente e Trabalho da Universidade Federal da Bahia
(UFBA).

Rafael Galiez
Professor de Doenças Infecto parasitárias da Faculdade de
Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)
e médico da rotina do CTI de DIP do Instituto Estadual São
Sebastião (IESS-SES-RJ)

Debora Fontenelle
Médica do Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE) –
Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)

Pedro Coscarelli
Médico – Clínica Médica / Vigilância em Saúde / Saúde do
Trabalhador e professor da Universidade do Estado do Rio
de Janeiro (UERJ)

AFUP e seus sindicatos filiados agradecem a disponibilidade
e a colaboração desses profissionais em esclarecer
dúvidas e propor recomendações neste momento tão
difícil da saúde pública brasileira.

* Em caso de dúvidas, ou se observar alguma irregularidade
em seu ambiente de trabalho, entre em contato com o seu
Sindipetro. E sempre que for possível, fique em casa.