

## NOTA TÉCNICA: ORIENTAÇÕES BÁSICAS DE PREVENÇÃO DO COVID 19 NA RETOMADA DAS ATIVIDADES ECONÔMICAS

A flexibilização da quarentena e o plano de retomada gradual das atividades econômicas deve ser planejado e estruturado com o objetivo de evitar a disseminação do vírus e o aumento da curva de contaminação pelo COVID 19.

O INSTITUTO BRASILEIRO DE AVALIAÇÕES E PERÍCIAS DE ENGENHARIA DE SÃO PAULO (IBAPE/SP), com a finalidade de contribuir com a sociedade brasileira, vêm pela presente nota técnica, apresentar informações relevantes na retomada de atividades econômicas presenciais para evitar a disseminação do COVID-19, com base nos preceitos legais e da Engenharia de Segurança.

Nesse sentido, salienta-se a portaria conjunta nº 20 de 18 de junho de 2020, que estabelece os parâmetros necessários para cumprimento das exigências do Plano de Ação para Retomada de Atividades – COVID 19.

Dentre os principais preceitos estão o distanciamento social, a proteção física, o uso constante de máscaras e a higienização do ambiente e das mãos, dentre outras providências.

Este documento contém informações gerais sobre o referido assunto sendo válido salientar a importância da consultoria de um Engenheiro de Segurança para assessorar seu estabelecimento na retomada de atividades econômicas!

### Endereço

Rua Maria Paula, 122 – Conj. 106 1º andar  
Bela Vista – São Paulo/SP  
CEP: 01319-907

### Contato

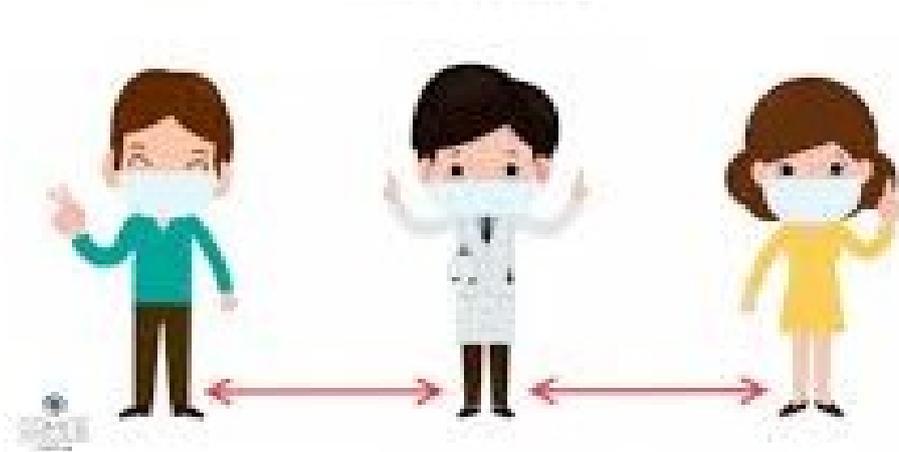
(11) 3105-4112  
Segunda a Sexta das 08h às 19h  
secretaria@ibape-sp.org.br

Acesse nosso site e fique por dentro das novidades: [www.ibape-sp.org.br](http://www.ibape-sp.org.br)



## 1. DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mantenha distância segura de pelo menos 1,5 metros das pessoas.  
Respeite o próximo!!



## 2. USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARA

Utilize máscaras de pano, cobrindo o nariz e a boca e/ou máscara de material lavável que protegem todo rosto, não se esqueça de higienizá-las a cada 2 (duas) horas!



### Endereço

Rua Maria Paula, 122 – Conj. 106 1º andar  
Bela Vista – São Paulo/SP  
CEP: 01319-907

### Contato

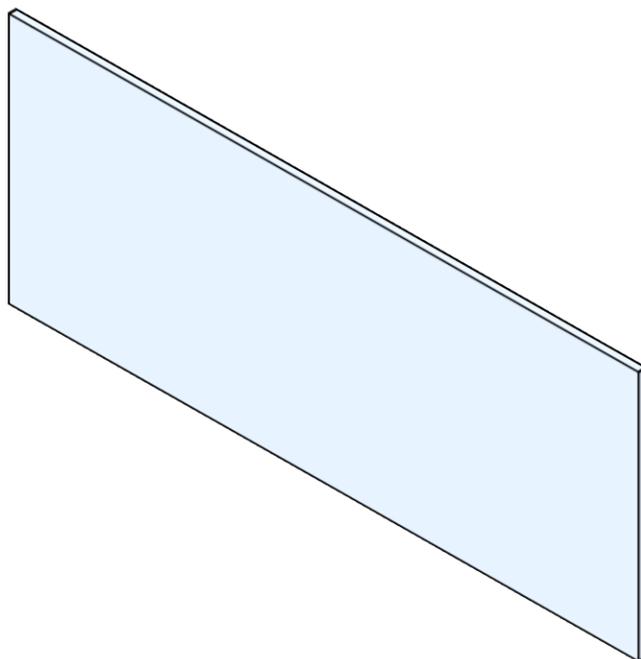
(11) 3105-4112  
Segunda a Sexta das 08h às 19h  
secretaria@ibape-sp.org.br

Acesse nosso site e fique por dentro das novidades: [www.ibape-sp.org.br](http://www.ibape-sp.org.br)



### 3. BARREIRAS FÍSICAS - EPC

As proteções de material lavável também são fortes aliadas no combate à disseminação do Coronavírus! Não se esqueça de manter a higiene constante desta barreira com água sanitária diluída em água!



### 4. AR CONDICIONADO

O aparelho de ar condicionado também pode contribuir com a proliferação do Covid 19 se não estiver adequadamente projetado para esterilização. Dê preferência a ambientes ventilados naturalmente e, na impossibilidade, mantenha seus aparelhos de ar condicionado higienizados, com filtros adequados para a finalidade de seu estabelecimento!

#### Endereço

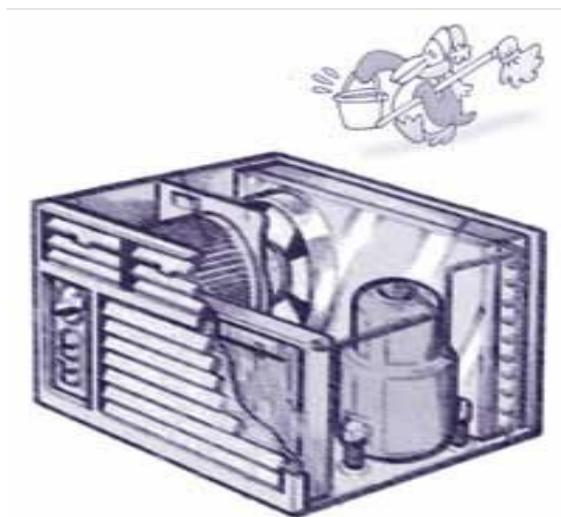
Rua Maria Paula, 122 – Conj. 106 1º andar  
Bela Vista – São Paulo/SP  
CEP: 01319-907

#### Contato

(11) 3105-4112  
Segunda a Sexta das 08h às 19h  
secretaria@ibape-sp.org.br

Acesse nosso site e fique por dentro das novidades: [www.ibape-sp.org.br](http://www.ibape-sp.org.br)





## 5. SINALIZAÇÃO

Auxilie e oriente aos usuários e colaboradores de seu estabelecimento no combate ao Covid 19, sinalizando o local! É simples, é fácil e eficaz!



## 6. HIGIENIZAÇÃO DO LOCAL E DAS MÃOS

A melhor maneira de combater este vírus são os bons hábitos de higiene e de convívio social.

Ao espirrar cubra o nariz e a boca com o cotovelo ou braço. Lave cuidadosamente as mãos com água e sabão e, na impossibilidade, use o

### Endereço

Rua Maria Paula, 122 – Conj. 106 1º andar  
Bela Vista – São Paulo/SP  
CEP: 01319-907

### Contato

(11) 3105-4112  
Segunda a Sexta das 08h às 19h  
secretaria@ibape-sp.org.br

Acesse nosso site e fique por dentro das novidades: [www.ibape-sp.org.br](http://www.ibape-sp.org.br)



álcool em gel. Higienize seus pertences com álcool 70% ou com água sanitária diluída em água constantemente!

Mantenha as boas práticas de higiene!



## 7. MUDE SEUS HÁBITOS

Ajude a combater o COVID 19 evitando alguns hábitos de convívio social.

- Não fale próximo às pessoas! Mantenha distância!
- Use máscaras todo o tempo!
- Não abrace e não beije! Nada de cumprimento, nem de dar as mãos!
- Não compartilhe objetos pessoais!
- No elevador, um de cada vez! Os mais velhos primeiro.
- Não coloque as mãos na boca, olhos ou nariz!
- Evite aglomerações!
- Esqueça os lenços de pano, use sempre lenços descartáveis!

### Endereço

Rua Maria Paula, 122 – Conj. 106 1º andar  
Bela Vista – São Paulo/SP  
CEP: 01319-907

### Contato

(11) 3105-4112  
Segunda a Sexta das 08h às 19h  
secretaria@ibape-sp.org.br

Acesse nosso site e fique por dentro das novidades: [www.ibape-sp.org.br](http://www.ibape-sp.org.br)



## 10 Maneiras para Evitar o Contágio



**1.** Lavar as mãos até a metade do pulso, esfregando também as partes internas das unhas



**2.** Usar álcool 70 para limpar as mãos antes de encostar em áreas como olhos, nariz e boca



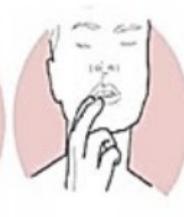
**3.** Tossir ou espirrar levando o rosto à parte interna do cotovelo



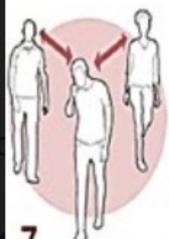
**4.** Evitar multidões



**5.** Usar máscara caso apresente sintomas



**6.** Evitar tocar nariz, olhos e boca antes de limpar as mãos



**7.** Manter a distância de um metro de pessoas espirrando ou tossindo



**8.** Limpar com álcool objetos tocados frequentemente



**9.** Evitar cumprimentar com beijos no rosto, apertando as mãos ou abraçando



**10.** Evitar sair de casa, caso apresente algum sintoma da gripe



**11.** Utilizar lenço descartável quando estiver com nariz escorrendo



**12.** Se informar sobre os métodos de prevenção e passar informações corretas

### Endereço

Rua Maria Paula, 122 – Conj. 106 1º andar  
Bela Vista – São Paulo/SP  
CEP: 01319-907

### Contato

(11) 3105-4112  
Segunda a Sexta das 08h às 19h  
secretaria@ibape-sp.org.br

Accesse nosso site e fique por dentro das novidades: [www.ibape-sp.org.br](http://www.ibape-sp.org.br)



Elaborado em agosto/2020 no âmbito da Câmara de Engenharia de Segurança

**Coordenação:**

Eng<sup>a</sup> Civil e de Segurança do Trabalho Licia Mahtuk Freitas – Coordenadora de Câmara

Eng<sup>o</sup> Mecânico e de Segurança do Trabalho Eduardo José Santos Figueiredo – Vice

Coordenador de Câmara

**Colaboradores:**

Eng<sup>a</sup> Ambiental e de Segurança do Trabalho Deborah Rios Arruda Morceli

Eng<sup>o</sup> de Refrigeração e Ar Condicionado e de Segurança do Trabalho Pasqual Satalino

Eng<sup>o</sup> Eletricista e de Segurança do Trabalho Clésio Gelli

Eng<sup>o</sup> Eletricista e de Segurança do Trabalho Marco Aurélio de Oliveira Machado

Eng<sup>o</sup> Agrícola Vicente Ignacio Gomes Parente

**Endereço**

Rua Maria Paula, 122 – Conj. 106 1º andar  
Bela Vista – São Paulo/SP  
CEP: 01319-907

**Contato**

(11) 3105-4112  
Segunda a Sexta das 08h às 19h  
[secretaria@ibape-sp.org.br](mailto:secretaria@ibape-sp.org.br)

**Acesse nosso site** e fique por dentro das novidades: [www.ibape-sp.org.br](http://www.ibape-sp.org.br)

