

# COVID-19



19 RECOMENDAÇÕES

# ADAPTAR OS LOCAIS DE TRABALHO / PROTEGER OS TRABALHADORES

INFORME-SE BEM EM  
[covid19estamoson.gov.pt](https://covid19estamoson.gov.pt)

#ESTAMOSON

não paramos  
**ESTAMOSON**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



**SINTRA**

Um lugar que é nosso.

**25**  
**ANOS**  
PATRIMÓNIO MUNDIAL

# PRECAUÇÕES ANTES DO REGRESSO AO TRABALHO PRESENCIAL

1

**SE TIVER ALGUM SINTOMA ASSOCIADO À COVID-19 NÃO DEVE REGRESSAR AO SEU LOCAL DE TRABALHO SEM ANTES CONFIRMAR QUE NÃO EXISTE RISCO PARA SI NEM PARA OS OUTROS, DEVENDO PARA O EFEITO CONTACTAR A LINHA SNS 24 (808 24 24 24) E TER ESSA CONFIRMAÇÃO**

- Entre os principais sintomas a considerar estão a tosse, febre e dificuldade respiratória

2

**SE MANTEVE CONTACTO PRÓXIMO COM CASOS CONFIRMADOS OU SUSPEITOS DE COVID 19, NÃO DEVE REGRESSAR AO SEU LOCAL DE TRABALHO SEM ANTES CONTACTAR A LINHA SNS 24 (808 24 24 24) PARA OBTER AS ORIENTAÇÕES ADEQUADAS À SUA SITUAÇÃO CONCRETA.**

3

**SE PERTENCER AO GRUPO DE PESSOAS SUJEITAS A UM DEVER ESPECIAL DE PROTEÇÃO, DEVE, PREFERENCIALMENTE, REALIZAR AS SUAS TAREFAS REMOTAMENTE (TELETRABALHO)**

- Entre os grupos sujeitos a um dever especial de proteção estão os maiores de 70 anos, os imunodeprimidos e os portadores de doença crónica que, de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde, devam ser considerados de risco, designadamente os hipertensos, os diabéticos, os doentes cardiovasculares, os portadores de doença respiratória crónica e os doentes oncológicos.
- Caso não seja possível o trabalho remoto, deve consultar o médico do trabalho, preferencialmente utilizando canais de comunicação à distância, para obter informação sobre como proceder.

## SEGURANÇA E SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

### 4

#### **O REGRESSO DOS TRABALHADORES DEVE SER FASEADO, AVALIANDO SE É POSSÍVEL OPTAR PELO TELETRABALHO**

- Apenas devem estar presentes no local de trabalho os trabalhadores considerados como necessários ao trabalho presencial.
- Deve ser avaliada a viabilidade da opção pelo teletrabalho, cuja adoção é recomendada, na totalidade ou em parte do tempo de trabalho, sempre que possível, devendo nesse caso ser acuteladas as condições para o seu exercício (ver recomendações específicas).
- Nas atividades ou situações em que seja necessário o exercício de funções de forma presencial, seja a tempo completo ou a tempo parcial, os empregadores devem adotar medidas técnicas e organizacionais que garantam o distanciamento físico e a proteção dos trabalhadores.
- O exercício da atividade, em particular nos serviços que estão a retomá-la, é orientado pelo princípio da minimização de risco, devendo, tanto quanto possível, evitar-se a realização de atividades que impliquem ajuntamentos de pessoas e adotar-se, sempre que aplicáveis, as prescrições e recomendações das entidades competentes, nomeadamente quanto à ocupação máxima dos espaços.

### 5

#### **ASSEGURAR O PLANEAMENTO, MONITORIZAÇÃO E REFORÇO DA INFORMAÇÃO SOBRE AS MEDIDAS DE PREVENÇÃO PARA TRABALHADORES**

- No âmbito da reavaliação de riscos decorrente da COVID-19, a autarquia deve ter elaborado e/ou rever um Plano de Contingência que indique os procedimentos de prevenção, controlo e vigilância decorrentes deste risco, devendo para esse efeito envolver o Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho, os trabalhadores e, quando existam, as suas estruturas representativas.

## SEGURANÇA E SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

- O Plano de Contingência deve ser amplamente divulgado, nomeadamente junto dos trabalhadores, e quando necessário atualizado à medida que evoluir quer a situação epidemiológica, quer as recomendações das Autoridades competentes.
- A autarquia deve reforçar a informação sobre a higiene das mãos, etiqueta respiratória e distanciamento físico.
- Aos trabalhadores deve ser facultado aconselhamento individual junto do médico do trabalho, particularmente aqueles que se enquadram em grupos de risco, tendo este profissional de saúde um importante papel, nomeadamente para este tipo de trabalhadores.
- Recomenda-se que o Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho, que é da maior importância, seja envolvido nos aspetos relevantes das medidas de prevenção de contágio por COVID-19.

### 6

#### **FORNECER ÁGUA E SABÃO OU DESINFETANTE PARA AS MÃOS EM LOCAIS CONVENIENTES**

- A autarquia deve disponibilizar dispensadores de sabonete líquido e papel para limpeza das mãos e soluções alcoólicas, bem como produtos adequados para limpeza e desinfeção do posto de trabalho.
- Os trabalhadores devem lavar as mãos logo que chegam ao local de trabalho, imediatamente antes de saírem e ainda com frequência e sempre que contactarem com outros trabalhadores, ou outras pessoas, bem como equipamentos de uso partilhado (por exemplo, fotocopiadoras, telefones, ferramentas ou outros utensílios)
- Nos serviços abertos ao público é aconselhável que, sempre que possível, seja disponibilizado desinfetante para as mãos.

## SEGURANÇA E SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

### 7

#### **FORNECER ÁGUA E SABÃO OU DESINFETANTE PARA AS MÃOS EM LOCAIS CONVENIENTES**

- É importante que os locais de trabalho interiores sejam ventilados, preferencialmente através do reforço da ventilação natural, através do arejamento dos locais de trabalho, que deve ser assegurado, sempre que possível, pelo menos duas vezes por dia (por exemplo, à hora de almoço e ao fim do dia).
- Aconselha-se o reforço da manutenção e limpeza dos sistemas de ventilação e ar condicionado.
- Os locais de trabalho devem ser limpos com frequência, especialmente as mesas de trabalho, maçanetas e outras superfícies em que as pessoas tocam frequentemente.
- Estes procedimentos assumem particular relevância em serviços com atendimento ao público, nas instalações sanitárias e nos espaços de utilização comum.
- Nos serviços abertos ao público, é recomendada a desinfeção regular dos espaços, equipamentos, objetos e superfícies com os quais haja um contacto frequente, bem como a adoção de práticas reforçadas de higienização de utensílios e superfícies mobiliárias de contacto direto com os trabalhadores, de acordo com orientações adequadas a cada setor e utilizando os produtos recomendados pela Direção-Geral da Saúde.
- É ainda de considerar a adoção de medidas alternativas ao registo biométrico utilizado para controlo de assiduidade.

## SEGURANÇA E SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO



### REDUZIR OS CONTACTOS ENTRE TRABALHADORES, E ENTRE TRABALHADORES E UTENTES

- A autarquia deve assegurar, sempre que necessário e possível, a alteração da disposição dos postos de trabalho de maneira a assegurar a redução de contacto pessoal e o necessário distanciamento físico.
- Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento físico uma pessoa tem de estar afastada de outra(s) pelo menos um metro, devendo esta distância ser de pelo menos dois metros em ambientes fechados.
- Nos casos em que não seja possível a distância recomendada entre trabalhadores, entre trabalhadores e utentes, é recomendada que seja criada uma barreira física utilizando, por exemplo, divisórias.
- Se não for possível usar uma barreira física, é recomendável criar espaço adicional entre trabalhadores, por exemplo, garantindo que eles tenham pelo menos duas mesas vazias de cada lado, garantindo a distância de segurança de pelo menos dois metros.
- Quando não for possível assegurar o distanciamento físico recomendado nem proceder à adaptação da disposição dos postos de trabalho, a autarquia deve fornecer aos trabalhadores o equipamento de proteção individual adequado aos riscos da atividade e/ou profissão.
- É recomendado que a autarquia considere desfazar os horários o mais possível se o espaço de trabalho não permitir que o distanciamento físico seja mantido, contemplando possibilidades como a redistribuição de tarefas, o teletrabalho, a rotatividade dos trabalhadores ou a definição de diferentes horários para pausas.
- Recomenda-se a adoção de teletrabalho e a realização de reuniões por telefone ou videoconferência, especialmente se o local de trabalho não dispuser de espaços que permitam garantir o necessário distanciamento físico.

## SEGURANÇA E SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

- Deve permitir-se, quando possível, o isolamento dos trabalhadores que possam realizar as suas tarefas sozinhos com segurança.



### **REDUZIR OS CONTACTOS ENTRE TRABALHADORES E OUTRAS PESSOAS NOS INTERVALOS, PAUSAS E ESPAÇOS COMUNS**

- A utilização de meios de acesso comuns (como escadas, portas e elevadores, bem como vestiários e instalações sanitárias) deve ser adaptado para garantir a distância segura, nomeadamente através de marcação no pavimento ou com informação visível.
- Nos espaços em que as pessoas tendem a juntar-se (como espaços de entrada, elevadores ou refeitórios), as distâncias seguras devem ser identificadas nos pavimentos, através de marcação visível (por exemplo, com fita adesiva ou com informação visivelmente afixada).
- O distanciamento físico deve ser assegurado também nas áreas comuns como salas de descanso ou cantinas, por exemplo, dispondo mesas e cadeiras com distância de segurança e, se necessário, alargando o horário e regulando o funcionamento das cantinas.
- Por forma a minimizar as aglomerações nos espaços de refeição coletivos, é de considerar a possibilidade de permitir, sempre que viável e existam condições que não ponham em risco a saúde dos trabalhadores, que as refeições possam ser efetuadas no posto de trabalho.
- Se não for possível assegurar o distanciamento físico adequado, é recomendada a adoção de medidas alternativas como a utilização de equipamento de proteção respiratória ou outro equipamento de proteção individual específico adequado.

## SEGURANÇA E SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

### 10

#### REDUZIR OS CONTACTOS ENTRE TRABALHADORES, E ENTRE TRABALHADORES E UTENTES

- Nos serviços abertos ao público, devem ser adotadas medidas para eliminar ou minimizar o contacto físico entre os trabalhadores e os utentes.
- É recomendado que se mantenha uma distância segura de pelo menos dois metros de outras pessoas e, quando não for possível assegurar uma distância segura, é de considerar a adoção de medidas de proteção alternativas como, por exemplo, a colocação de divisórias entre os postos de trabalho e os locais frequentados pelo público.
- A limitação da capacidade máxima dos espaços deve ter em linha de conta as regras de distanciamento físico, devendo ser ativados os mecanismos necessários para controlar e restringir o acesso das entradas.
- O acesso de trabalhadores e pessoas externas deve ser evitado ou reduzido ao mínimo e, quando acontecer, estes devem ser informados sobre as medidas de controlo de infeção por COVID-19 em vigor na empresa retirar a palavra, devendo o plano de contingência prever tal situação.
- Sempre que possível, a entrada e saída de trabalhadores e pessoas externas ao serviço deve ser registada.

# SEGURANÇA E SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

## 11

### **GARANTIR O ACESSO DE TODOS OS TRABALHADORES AOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI) ADEQUADOS**

- A autarquia deve assegurar que os trabalhadores têm acesso aos EPI adequados aos riscos profissionais e às funções que desempenham.
- A autarquia deve também assegurar que os trabalhadores estão devidamente formados e/ou informados sobre a correta utilização dos EPI em função da avaliação dos riscos profissionais de cada atividade específica.
- As instruções sobre a utilização de máscaras, luvas e outros EPI adequados aos riscos da atividade e/ou profissão devem, sempre que aplicáveis, estar acessíveis a todos.
- O uso de máscaras sociais ou comunitárias, desde que adequadas aos fins a que se destinam, pode ser ponderado, em articulação com os trabalhadores e os seus representantes, de modo a reduzir os riscos de transmissão, nas deslocações de e para o trabalho.

## SEGURANÇA E SAÚDE NO LOCAL DE TRABALHO

# 12

### REFORÇAR AS PRÁTICAS DE HIGIENIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI) E ROUPAS DE TRABALHO

- É particularmente importante garantir que nenhum EPI é partilhado e, no caso dos equipamentos reutilizáveis, que seja guardado separado do vestuário do dia-a-dia.
- Depois de utilizados, os EPI descartáveis devem ser colocados num compartimento à parte, em saco devidamente fechado, e colocados no lixo comum, não devendo ser reciclados nos ecopontos.
- Se a sua utilização ocorreu em situações de contacto com caso confirmado de COVID-19, todos os EPI descartáveis devem ser colocados em pelo menos, dois sacos de plástico próprios, que devem ser cheios até 2/3 da sua capacidade, ser bem fechados e colocados no lixo comum.
- A lavagem regular da roupa de trabalho deve ser garantida e, caso tal não aconteça na empresa, o trabalhador deve ser informado das regras de lavagem do seu vestuário de trabalho em casa, exceto nos casos em que os trabalhadores estejam expostos a substâncias tóxicas, irritantes ou infecciosas.

## VIAGENS DE TRABALHO, TRABALHO PRESTADO EM VEÍCULOS E DESLOCAÇÕES DE E PARA O TRABALHO

### 13

#### **VIAGENS DE TRABALHO E TRABALHO PRESTADO EM VEÍCULOS DEVEM SER OBJETO DE ESPECIAIS PRECAUÇÕES**

- Recomenda-se evitar as viagens de trabalho não essenciais.
- Para as viagens essenciais para o desempenho da atividade, sempre que possível, a lotação dos veículos deve ser reduzida e, caso não seja possível limitar a partilha de veículo, em simultâneo ou consecutivamente, deve, tanto quanto possível, atribuir-se um veículo a equipa fixa e limitar o número de ocupantes.
- Quando os veículos forem utilizados por mais do que uma pessoa, deve ser observado o distanciamento possível e é de considerar a utilização de máscara pelos ocupantes, sobretudo nos casos em que não for possível limitar significativamente a lotação do veículo.
- Os veículos devem estar equipados com produtos de higiene e desinfeção das mãos, toalhetes de papel, sacos de lixo e instruções de utilização.

### 14

#### **NAS DESLOCAÇÕES DE E PARA O TRABALHO, DEVE EVITAR-SE SEMPRE QUE POSSÍVEL O AJUNTAMENTO DE PESSOAS, NOMEADAMENTE NOS TRANSPORTES COLETIVOS E NO ACESSO AOS LOCAIS DE TRABALHO**

- Sempre que possível, deve dar-se prioridade às opções de mobilidade que melhor garantam o distanciamento físico adequado.
- Em termos gerais, considera-se que para efeitos de distanciamento físico uma pessoa deve estar afastada de outra(s) pelo menos dois metros quando se trate de ambiente fechado e de um metro quando se trate de ambiente aberto.

# VIAGENS DE TRABALHO, TRABALHO PRESTADO EM VEÍCULOS E DESLOCAÇÕES DE E PARA O TRABALHO

- Sempre que possível, os trabalhadores devem ser incentivados a evitar as horas de ponta e a respeitar os circuitos adaptados, normas, medidas de segurança e de higiene recomendadas em cada meio de transporte.
- Nos meios de transporte coletivos, devem ser observadas as medidas adicionais de higiene e saúde que estejam definidas em cada setor.
- Em táxis ou transporte individual e remunerado de passageiros em veículos descaracterizados a partir de plataforma eletrónica (TVDE), devem igualmente ser observadas medidas adicionais de higiene e saúde que estejam definidas.
- Como princípio geral, deve ser, sempre que possível, minimizado o contacto entre os trabalhadores, designadamente motoristas, de bilhética e outros, e os passageiros, recomendação que pode ser seguida, por exemplo, criando medidas ou barreiras físicas de segurança (de cabinação ou outras) ou recorrendo, quando possível, ao pagamento com utilização de cartões de débito com tecnologia *contactless*.

# ADAPTAÇÃO AO TELETRABALHO

## 15

### **A AUTARQUIA DEVE GARANTIR QUE ESTÃO REUNIDAS AS CONDIÇÕES DE PRESTAÇÃO DE TRABALHO EM REGIME DE TELETRABALHO**

- A autarquia deve disponibilizar, na medida do necessário, o equipamento para a prestação de trabalho, assegurando que o trabalhador tem acesso ao equipamento habitualmente utilizado no local de trabalho (por exemplo, computador ou outro equipamento informático) bem como a informação e formação necessárias ao desenvolvimento das suas tarefas em teletrabalho.
- Deve, também, garantir a instalação de software necessário para a realização de contactos, nomeadamente plataformas de comunicação, assegurando também formação adequada para uso dessas plataformas.

## 16

### **A AUTARQUIA DEVE MINIMIZAR OS RISCOS FÍSICOS E PSICOSOCIAIS PARA OS TRABALHADORES QUE ESTÃO EM REGIME DE TELETRABALHO**

- Deve ser facultada informação e apoio para a instalação do posto de trabalho, nomeadamente do ponto de vista ergonómico.
- Deve ser assegurada, sempre que possível, formação e/ou informação específica sobre os riscos associados ao teletrabalho.
- Os trabalhadores devem ser incentivados a fazer intervalos regulares ou pausas, por exemplo, a cada 30 minutos, para se levantarem, moverem e, se possível, fazerem alguns exercícios.

# ADAPTAÇÃO AO TELETRABALHO

- O sentimento de isolamento e/ou de abandono dos teletrabalhadores pode ter consequências na segurança, saúde e bem-estar desses trabalhadores que importa prevenir, garantindo-se uma comunicação frequente.
- É importante que exista uma boa comunicação a todos os níveis, incluindo comunicação regular e informação com os colegas, comunicação entre trabalhador, colegas e chefias, estabelecida, por exemplo, através do agendamento de reuniões online.

## 17

### **O TELETRABALHO, EM PARTICULAR NO QUADRO DA ATUAL PANDEMIA, DEVE ATENDER À NECESSIDADE DE ALGUMA FLEXIBILIDADE SEM DEIXAR DE SE ASSEGURAR UMA ORGANIZAÇÃO EFICAZ DO TRABALHO**

- Deve ser tida em conta alguma flexibilidade de horários e de distribuição de tarefas com prazo, considerando por exemplo que o trabalhador pode ter filhos pequenos (que não estão na escola), outras pessoas em teletrabalho no mesmo espaço ou coabitar com pessoas com necessidades especiais (nomeadamente doentes crónicos, idosos, pessoas em isolamento profilático).
- Devem ser definidos e adaptados os planos de trabalho, bem como estabelecidos objetivos e metas a atingir, elementos fundamentais para garantir um melhor planeamento do trabalho e uma melhor gestão do tempo.
- Recomenda-se que sejam realizadas vídeo conferências entre chefias e equipas e, sempre que possível, entre os diversos membros da equipa, permitindo a partilha e experiências, dúvidas e contacto social.

## DEVERES E DIREITOS DOS EMPREGADORES E TRABALHADORES E DIÁLOGO SOCIAL NA PREVENÇÃO DA PANDEMIA COVID-19

### 18

#### **AUTARQUIA E TRABALHADORES TÊM RESPONSABILIDADES PARTILHADAS NA PREVENÇÃO E MITIGAÇÃO DA PANDEMIA COVID-19 NOS LOCAIS DE TRABALHO**

- A autarquia é responsável por assegurar as condições de segurança e saúde dos seus trabalhadores em todos os aspetos relacionados com o trabalho (Código do Trabalho, Art.º 281), devendo, por isso, assegurar a implementação das medidas necessárias à prevenção da transmissão da COVID-19 e informar e consultar os trabalhadores sobre a aplicação das medidas de prevenção.
- Os trabalhadores têm direito a prestar o trabalho em condições de segurança e saúde, devendo cumprir as respetivas prescrições e cooperar ativamente na avaliação dos riscos e na implementação das medidas (Código do Trabalho, Art.º 281), devendo, por isso, nesta situação da pandemia por COVID-19, adotar rigorosamente as práticas recomendadas e ter um comportamento responsável.

### 19

#### **O DIÁLOGO SOCIAL PERMANENTE E A TODOS OS NÍVEIS É DE PARTICULAR IMPORTÂNCIA NESTE CONTEXTO, PELO QUE É CONSIDERADA BOA PRÁTICA O REFORÇO DA INFORMAÇÃO E CONSULTA DOS TRABALHADORES E, SEMPRE QUE EXISTAM, DAS SUAS ESTRUTURAS REPRESENTATIVAS**

- Deve ser reforçada a informação e consulta dos trabalhadores e, sempre que existam, devem ser consultadas e envolvidas as suas estruturas representativas, nomeadamente comissões de trabalhadores, delegados sindicais e representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho).

## DEVERES E DIREITOS DOS EMPREGADORES E TRABALHADORES E DIÁLOGO SOCIAL NA PREVENÇÃO DA PANDEMIA COVID-19

- É da maior importância garantir a partilha de informação relevante, a cooperação e o envolvimento de todas as partes na tomada de decisões e na implementação de medidas de prevenção de contágio por COVID-19, bem como na procura de soluções adaptadas a cada atividade e local de trabalho.
- Pode ser considerada a designação de um trabalhador como responsável e interlocutor para a implementação, atualização e monitorização do Plano de Contingência e das respetivas medidas, garantindo a articulação com o Serviço de Segurança e Saúde no Trabalho.
- A existência e o papel do representante dos trabalhadores para a Segurança e Saúde no Trabalho são de particular importância para os efeitos da prevenção de riscos associados à COVID-19.

### NOTAS TÉCNICAS

DOCUMENTO SUJEITO A ATUALIZAÇÃO  
VERSÃO 28 DE ABRIL DE 2020

A leitura destas recomendações não dispensa a consulta das orientações e circulares informativas da Direção-Geral da Saúde disponíveis em [WWW.DGS.PT](http://WWW.DGS.PT).

Devem ser ainda consultadas as recomendações e regras setoriais sobre locais de prevenção e mitigação do COVID-19.

Para mais informação consulte o site da Autoridade para as Condições do Trabalho em [WWW.ACT.GOV.PT](http://WWW.ACT.GOV.PT).

INFORME-SE BEM EM  
[covid19estamoson.gov.pt](https://covid19estamoson.gov.pt)

#ESTAMOSON

não paramos  
**ESTAMOSON**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE  
E SEGURANÇA SOCIAL



ACT  
AUTORIDADE PARA AS  
CONDIÇÕES DO TRABALHO



28 de  
**abril** Dia Nacional de Prevenção  
e Segurança no Trabalho