

AUTORIDADE TRIBUTÁRIA E ADUANEIRA

GUIA PRÁTICO PARA REGRESSO AO TRABALHO

Com este guia a AT pretende dar-lhe algumas dicas para o ajudar a regressar ao trabalho em segurança.

Assim, apresentamos algumas medidas de proteção que deve adotar desde que sai de casa até ao local de trabalho.



Antes de sair de casa



- Meça a temperatura corporal;
 - Se registar uma temperatura superior a 37,5°, aguarde 15 minutos e efetue nova medição.
 - Se mantiver a temperatura, não se desloque para o local de trabalho;
 - Confirme se apresenta outros sintomas (tosse, dificuldade respiratória, perda de paladar e olfato, cansaço e dores musculares);
 - No caso de confirmar os sintomas anteriores, informe a sua chefia e contacte o SNS (Continente 808 24 24 24; Açores - SRS 808 24 60 24, Madeira - SRS 800 24 24 20);
- Se não apresentar nenhum destes sintomas, pode deslocar-se até ao local de trabalho.

Quando sair de casa



Traga consigo:

- Líquido desinfetante para as mãos;
- Uma máscara facial;
- Lenços de papel.

A caminho do trabalho (se viajar em transportes públicos)



Lembre-se:

- Mantenha a distância social recomendada;
- Utilize sempre a máscara facial;
- Aguarde de pé na paragem/estação;
- Utilize preferencialmente as escadas, evitando tocar nos corrimãos;
- Cumprimente à distância as pessoas conhecidas

A caminho do trabalho (se viajar em transporte próprio)



Lembre-se:

- Crie o seu espaço seguro, seguindo estes passos:
 - Abra a porta;
 - Desinfete as mãos;
 - Feche a porta;
- Utilize o porta-bagens para guardar sacos e mercadorias, evitando assim a contaminação do habitáculo;
- Evite transportar outras pessoas para além das que vivem consigo;
- Se circular de mota ou bicicleta, mantenha a distância. Não necessita de utilizar máscara.

No trabalho

Lembre-se:



- Entre e saia das instalações com a máscara colocada;
- Utilize sempre a máscara quando circula nas instalações (receção, elevador, escada, instalação sanitária e copa);
- Utilize a máscara sempre que não for possível garantir o distanciamento social;
- Dê preferência às reuniões por videoconferência;
- Higienize as mãos com regularidade e sempre que tocar em pontos de contacto comuns (botões, equipamentos comuns, puxadores, maçanetas de porta, etc.)
- Evite fazer as pausas para café ou almoço em grupo;

No trabalho



Se tiver contacto com o público:

- Mantenha a máscara sempre colocada;
- Coloque a viseira ou mantenha-se atrás do painel de acrílico (caso exista no seu serviço);
- Higienize as mãos com regularidade;

EPI – Equipamentos de Proteção Individual



- Sendo a proteção dos trabalhadores da AT condição essencial para a retoma gradual, a AT continuará a disponibilizar os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) – adequadas às funções exercidas, Máscaras, Luvas, Cobre-botas, Batas, Viseiras, etc;
- Cada dirigente/chefia irá realizar uma avaliação do contexto específico de organização/funcionamento da sua UO e da sua equipa, tendo presente as condições existentes;
- Cada dirigente/chefia vai requisitar os EPI's que considerar necessários, tendo em consideração o regresso gradual dos trabalhadores ao trabalho presencial;
- A Distribuição dos EPI's é efetuada pelo dirigente/chefia de acordo com a função/local de trabalho de que cada trabalhador.

Instruções para colocar e remover a máscara



COMO COLOCAR

- 1º** LAVAR AS MÃOS ANTES DE COLOCAR 
- 2º** VER A POSIÇÃO CORRETA 

Face interna (branca) virada para a cara e face externa (cor) virada para fora; a parte ajustável com arame corresponde à extremidade superior.
- 3º** COLOCAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 4º** AJUSTAR AO ROSTO 

Do nariz até abaixo do queixo
- 5º** NÃO TER A MÁSCARA COM A BOCA OU COM O NARIZ DESPROTEGIDOS 

DURANTE O USO

- 1º** TROCAR A MÁSCARA QUANDO ESTIVER HÚMIDA 
- 2º** NÃO RETIRAR A MÁSCARA PARA TOSSIR OU ESPIRRAR 
- 3º** NÃO TOCAR NOS OLHOS, FACE OU MÁSCARA 

Se o fizer, lavar as mãos de seguida

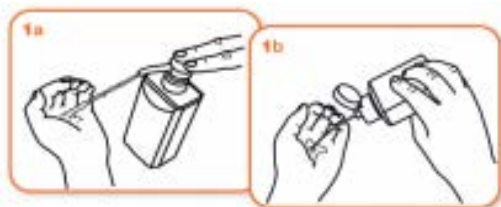
COMO REMOVER

- 1º** LAVAR AS MÃOS 
- 2º** RETIRAR A MÁSCARA PELOS ATILHOS/ELÁSTICOS 
- 3º** DESCARTAR EM CONTENTOR DE RESÍDUOS SEM TOCAR NA PARTE DA FRENTE DA MÁSCARA 
- 4º** LAVAR AS MÃOS 

(fonte: DGS)

Instruções para higienização das mãos

Fricção Antisséptica das mãos (20 – 30 seg)



1a
1b
Aplique o produto numa mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies



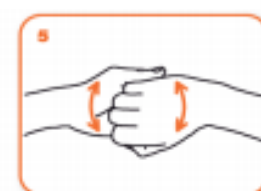
2
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



3
Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



4
As palmas das mãos com dedos entrelaçados



5
Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com dedos entrelaçados



6
Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



7
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



8
Uma vez secas, as suas mãos estão seguras.

(fonte: DGS)

Instruções para higienização das mãos

Higiene das Mãos com água e sabão (40 – 60 seg)



Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



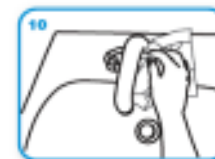
Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

(fonte: DGS)

No regresso a casa



- Tenha os mesmos cuidados que teve no trajeto para o local de trabalho

PROTEJA-SE
E
VAMOS TODOS FICAR BEM