

Lista de checagem para prevenir a disseminação da COVID-19 no local de trabalho

1. Esta lista de checagem visa **verificar a implementação de medidas preventivas básicas para impedir a disseminação da COVID-19 no local de trabalho.**

2. Alguns itens podem não se enquadrar em todos os tipos de negócios, comércios ou ocupações. Portanto, mesmo que nem todas as respostas sejam "SIM", isso não significa que as medidas preventivas são insuficientes. O importante é **verificar a situação do local de trabalho e garantir a implementação das medidas por todos (empregadores e trabalhadores).**

3. **Certifique-se de notificar à Comissão de Saúde sobre o resultado** da verificação, e, se houver itens cujas medidas foram insuficientes, examine-as para implementação de melhorias.. Além disso, certifique-se de que **todos os trabalhadores possam ver os resultados.**

Os empregadores devem usar para a sua própria inspeção, nos estabelecimentos, onde não é instalada uma Comissão de Saúde.

* Os resultados não precisam ser notificados à Inspeção de Normas Trabalhistas, da Secretaria de Trabalho da

ITEM	RESPOSTA
1. Sistema para prevenção de infecções	
- A gerência do estabelecimento tem expressado uma política para evitar a disseminação da COVID-19, e vem enfatizando a importância da prevenção aos trabalhadores?	SIM / NÃO
- Um responsável geral e um encarregado pela prevenção de doenças infecciosas no estabelecimento foram designados? (gerente sanitário, promotor sanitário, etc.)	SIM / NÃO
- Todos os trabalhadores foram avisados sobre as medidas e as regras da empresa?	SIM / NÃO
- Um supervisor foi treinado para orientar os trabalhadores a tomar ações de prevenção de infecção?	SIM / NÃO
- A Comissão de Segurança e Saúde e A Comissão de Saúde, etc. discutiram sobre as medidas possíveis de serem implementadas, adotando como tema a prevenção da disseminação da COVID-19 nos locais onde o trabalho se concentra?	SIM / NÃO
- Todos os trabalhadores foram avisados sobre "os 5 cenários" que são propícios à contaminação e as práticas de um "novo estilo de vida" a serem tomadas para prevenir a infecção fora do local de trabalho?	SIM / NÃO
2. Medidas básicas para prevenir a infecção	
1) Três medidas básicas para prevenir a infecção: I. Garantir a distância física, II. Usar uma máscara de proteção, III. Lavagem das mãos	
- Pediram para manter a distância de 2 m (1 m no mínimo) com outras pessoas?	SIM / NÃO
- Pediram para evitar conversas frente a frente, na medida do possível?	SIM / NÃO
- Pediram para usar uma máscara de proteção ao sair, dentro de locais fechados e ao conversar, mesmo que não apresente sintomas? * Se houver risco de insolação, responda também o item 6.	SIM / NÃO
- Pediram para lavar as mãos com água corrente e sabão de maneira adequada por cerca de 30 segundos? (também é permitido o usar solução alcoólica?).	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
2) Evitar locais fechados, aglomerações e contatos muito próximos	
- Todos os trabalhadores foram avisados que devem evitar locais fechados, aglomerações e contatos muito próximos, dentro e fora do local de trabalho?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
3) Verificação diária do estado de saúde	
- Todos foram avisados que devem medir sua temperatura corporal antes de ir ao trabalho?	SIM / NÃO
- O estado de saúde de todos é verificado diariamente ao chegarem no local de trabalho? (existência de sintomas de gripe, como febre ou fadiga; existência de anormalidades no paladar ou no olfato, etc.).	SIM / NÃO

ITEM	RESPOSTA
- Existe a criação de um ambiente que permita a declaração ao sentir algum mal-estar; onde a empresa o faça folgar neste caso; e onde possa pedir para folgar caso não esteja bem, sem que haja qualquer tratamento desfavorável?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
4) Medidas gerais para garantir a saúde	
- São evitadas longas jornadas de trabalho além do expediente, para não acumular fadiga?	SIM / NÃO
- Todos foram avisados de que devem manter uma nutrição e sono adequados?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
5) Sobre as medidas de um “novo estilo de trabalho” no contexto do “novo estilo de vida”	
- Há implementação de “teletrabalho ou revezamento no trabalho”?	SIM / NÃO
- Há implementação de “horário flexível para ida e volta do trabalho”?	SIM / NÃO
- Há implementação de “espaços abertos no escritório” para diminuir a densidade de trabalhadores no escritório?	SIM / NÃO
- Há implementação de “videoconferências”?	SIM / NÃO
- Há implementação de “troca virtual de cartões de visitas”?	SIM / NÃO
- Há implementação de “ventilação e uso de máscara em reuniões presenciais”?	SIM / NÃO
6) Coleta de informações sobre a COVID-19	
- Informações são coletadas regularmente através de sites do Governo, das administrações locais, da Sociedade Japonesa de Viagens e Saúde, da Sociedade Japonesa de Saúde Ocupacional e de outras sociedades acadêmicas públicas?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
3. Medidas específicas para prevenir a infecção	
1) Medidas básicas	
- Procura-se evitar a realização de eventos que impliquem simultaneamente em: I. Ambientes fechados com má ventilação; II. Aglomeração de pessoas; III. Conversas a curta distância.	SIM / NÃO
- Visa-se reduzir ao máximo o risco de infecção, mesmo que implique simultaneamente nas três situações descritas acima?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
2) Melhoria de espaços fechados com ventilação insuficiente	
- No caso de utilização de um sistema de arejamento (sistema de ar condicionado, sistema de ventilação mecânica) no local de trabalho, o padrão ambiental de ventilação prescrito na Lei de Manutenção e Saneamento em Edificações está sendo cumprido? (Entretanto, é desejável que a temperatura ambiente esteja acima dos 18°C)	SIM / NÃO
- Caso as janelas do local de trabalho possam ser abertas, seguir as regras do panfleto "Espaços fechados com má ventilação no inverno" para manter a temperatura acima dos 18°C e umidade acima dos 40%, além de ventilar o ambiente regularmente. (E utilizar o purificador de ar com filtro HEPA)	SIM / NÃO
- Todos foram avisados para colaborar em manter as janelas abertas ao usar o trem ou outros meios de transporte público?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO

ITEM	RESPOSTA
3) Melhoria de locais com aglomeração de pessoas	
- O comparecimento ao trabalho está sendo reduzido na medida do possível, de acordo com o tipo de negócio?	SIM / NÃO
- Para evitar as aglomerações com outras pessoas em trens e ônibus, implementaram o horário escalonado, uso de bicicleta ou de carro próprio para ida e volta do trabalho?	SIM / NÃO
- Implementaram videoconferências para evitar a reunião de pessoas de forma desnecessária?	SIM / NÃO
- Em reuniões presenciais, é exigido o uso de máscaras e o distanciamento de 2 m (1 m no mínimo) entre as pessoas, evitando ao máximo que elas fiquem frente a frente?	SIM / NÃO
- Nos serviços comerciais cujo atendimento presencial é inevitável, os trabalhadores usam máscaras e uma proteção transparente (placa acrílica ou cortina de plástico não inflamável) foi instalada entre as pessoas?	SIM / NÃO
- Mesmo fora do local de trabalho (ônibus, etc.), esforços estão sendo realizados para que se use máscara ou que se evite ambientes fechados, aglomerações e proximidade com pessoas?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
4) Prevenção da infecção por contato	
- Evitar o máximo possível de compartilhar objetos e equipamentos. (Por exemplo, telefone, computador, mesa, etc.) ou gabaritos e ferramentas, com várias pessoas. Quando são compartilhadas, as mãos são sempre lavadas com água e sabão ou solução alcoólica antes e após o uso?	SIM / NÃO
- Ao adotar um assento livre para trabalhar em espaços abertos, antes e depois do uso, assegura-se de que está devidamente desinfetado, registra a situação de uso, etc?	SIM / NÃO
- Objetos, equipamentos, gabaritos, ferramentas, etc. que podem entrar em contato com vários trabalhadores no estabelecimento são desinfetados frequentemente com álcool (com mais de 60% de concentração), agente tensoativo (detergente, sabão, etc.), hipoclorito de sódio a 0,05 dissolvido na água? Não é recomendável que produtos desinfetantes sejam pulverizados em um ambiente onde há pessoas,	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
5) Evitar conversas em curta distância	
- O distanciamento social está sendo mantido sem falar alto ao conversar com os colegas ou outras pessoas no local de trabalho?	SIM / NÃO
- O contato físico e/ou conversas sem distanciamento social estão sendo evitadas com visitantes, clientes ou parceiros de negócios?	SIM / NÃO
- Caso seja necessário conversar sem máscara de proteção com menos de 1 m de distância, a conversa está sendo limitada em até 15 minutos?	SIM / NÃO
- Nos serviços em que há poeira ou produtos químicos, sendo necessário o uso de uma máscara de proteção, todos foram avisados para não removerem a máscara ao sinalizar verbalmente? É desejável usar um alto-falante ou uma máscara de gás.	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
6) Limpeza de banheiros	
- Os locais onde há o contato por várias pessoas são limpos e desinfetados?	SIM / NÃO
- O assoalho e as paredes dos banheiros são limpos e desinfetados usando luvas e com solução aquosa de hipoclorito de sódio 0,1%?	SIM / NÃO
- Há uma indicação para fechar a tampa do vaso sanitário para dar a descarga? (o vaso sanitário pode ser limpo normalmente.)	SIM / NÃO
- Toalhas de papel estão disponíveis ou toalhas individuais são providenciadas?	SIM / NÃO
- Secadores de ar para as mãos estão desligados e toalhas para uso compartilhado estão proibidas?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO

ITEM	RESPOSTA
(7) Uso de áreas de descanso, etc.	
- O número de pessoas que fazem a pausa juntas foi reduzido? Evitando-se comer frente a frente ou conversar? Está sendo evitado que permaneça no mesmo local por um período longo?	SIM / NÃO
- As áreas de descanso são constantemente ventiladas?	SIM / NÃO
- Os objetos compartilhados nas áreas de descanso (mesas, cadeiras, botões das máquinas de venda automática, etc.) são regularmente desinfetados?	SIM / NÃO
- É obrigatório lavar as mãos com água e sabão ou com solução alcoólica antes e depois de entrar e sair das áreas de descanso?	SIM / NÃO
- Para prevenir infecções no refeitório da empresa, são tomadas medidas como reduzir o número de assentos, limitar os locais que se pode sentar, chamar a atenção para não conversar sem máscara e ampliar os horários de almoço e descanso?	SIM / NÃO
- Para prevenir infecções no refeitório da empresa, é evitado o uso de pegadores e jarras?	SIM / NÃO
- Há um número limite de pessoas na área de fumantes, estando os usuários cientes que devem fumar após desinfetar e secar adequadamente as mãos, que não devem conversar e para que saiam rapidamente após fumar?	SIM / NÃO
- Quanto às outras instalações compartilhadas, estão sendo consideradas formas de uso para evitar que fiquem fechadas, aglomeradas e lotadas?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
8) Descarte de lixo	
- O lixo com secreções do nariz ou com saliva (incluindo copos de papel, garrafas, latas e garradas PET, etc.) são colocados, selados e descartados em um saco plástico?	SIM / NÃO
- Ao coletar o lixo, máscaras, luvas e óculos de proteção são usados, e após descartar o lixo, as mãos são sempre lavadas com água corrente e sabão?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
4. Medidas em relação aos trabalhadores que precisam de atenção, etc.	
- Em casos de sintomas de gripe, todos estão cientes que impreterivelmente “não deverão ir trabalhar/não o deixarão trabalhar”? Além de consultar um médico da sua região mesmo que seja por telefone.	SIM / NÃO
- Estão tomando cuidados (teletrabalho ou horário escalonado, etc.) para prevenção de infecção no trabalho, levando em consideração a solicitação das próprias pessoas ou a opinião de um médico ocupacional, no caso de trabalhadores idosos, gestantes ou do grupo com fator de risco que possui uma doença subjacente (diabetes, insuficiência cardíaca, doença respiratória crônica, insuficiência renal crônica, pressão alta, câncer, etc.)?	SIM / NÃO
- Especialmente as trabalhadoras que estão grávidas, quando houver a solicitação do “Cartão de Contato de Saúde da Mãe” sobre as orientações do médico ou do enfermeiro obstetra, serão tomadas medidas para limitar o serviço ou o expediente (teletrabalho ou folgas), levando-se em consideração a opinião do médico ocupacional?	SIM / NÃO
- Ao implementar o teletrabalho, é dada a devida atenção para separação do trabalho e da vida privada, levando em consideração a forma de comunicação com o superior e os colegas, entendendo as características de se trabalhar em casa, tendo em mente que a falta de exercício ou distúrbio no ritmo do sono se manifestam facilmente?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
5. Medidas no caso de uma pessoa com teste positivo ou com alto risco de contato com o novo coronavírus (doravante “pessoa com teste positivo, etc.”)	
1) Clara proibição de tratamento desfavorável e de discriminação a uma pessoa com teste positivo, etc.	
- Todos foram avisados que não haverá a demissão ou outro tratamento desfavorável e discriminatório, mesmo no caso confirmado de uma pessoa com teste positivo para o novo coronavírus?	SIM / NÃO

ITEM	RESPOSTA
2) Medidas no caso de uma pessoa testada positiva, etc.	
- Todos foram avisados que deverão entrar imediatamente em contato por telefone ou e-mail com o estabelecimento, no caso de teste positivo para o novo coronavírus?	SIM / NÃO
- Todos foram avisados que deverão entrar imediatamente em contato por telefone ou e-mail com o estabelecimento, quando houver alto risco de contato com uma pessoa com teste positivo para o novo coronavírus e for solicitado para que permaneça em casa pelo posto de saúde?	SIM / NÃO
- Todos foram avisados sobre a existência do departamento (encarregado) dentro do estabelecimento escolhido para ser responsável em receber o comunicado sobre o teste positivo para o novo coronavírus. Além disso, todos foram avisados sobre a decisão do escopo de tratamento dessas informações e das regras para proteção da privacidade?	SIM / NÃO
- Todos foram avisados sobre as medidas a serem tomadas que foram estabelecidas no caso de um trabalhador ter alto risco de contato com uma pessoa com teste positivo para o novo coronavírus?	SIM / NÃO
- A possível necessidade de desinfecção do local de trabalho foi previamente considerada?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
3) Outras medidas	
- Já se sabe qual “Posto de Saúde” e “Centro de Consultas para Repatriados e Pessoas de Alto Risco” poderão ser consultados quando for necessário tomar medidas em relação a uma pessoa com alto risco de contato?	SIM / NÃO
- Caso uma pessoa seja recebida na instalação de saúde dentro do estabelecimento e, considerando a possibilidade de disseminação da infecção no local, os profissionais de saúde estão tomando as medidas preventivas de padrão, implementando um sistema preventivo adequado (uso de máscara e isolamento do local, mantendo uma determinada distância entre os pacientes)?	SIM / NÃO
- Outros (especificar):	SIM / NÃO
6. Prevenção de insolação (* responda caso haja o risco de insolação e/ou se trabalha em um ambiente crítico de alta temperatura)	
- Foi avisado a importância de reduzir a carga física do trabalho e fazer pausas com frequência para minimizar a geração de calor do corpo?	SIM / NÃO
- Os trabalhadores foram avisados que devem tomar água e repor os sais, mesmo que não sintam sede? * Cobrir a boca com uma máscara pode dificultar a sensação de sede.	SIM / NÃO
- Foi avisado que pode-se remover a máscara, caso seja possível manter uma distância suficiente (pelo menos 2 m) em ambientes abertos, quando não for preciso falar em voz alta?	SIM / NÃO

* Em caso de dúvidas, entre em contato com a Agência de Trabalho ou com a Seção de Supervisão de Segurança e Saúde, da Inspeção de Normas Trabalhistas.

Versão R4.12.8