



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE PÚBLICA

Av. Marechal Deodoro da Fonseca, 730, - Bairro Centro, CEP: CEP 59012-240, Natal-RN

Site - <http://www.saude.gov.br>

NOTA INFORMATIVA Nº 1/2021 - SESAP - CGTES - SGT - NASST

Assunto: **RECOMENDAÇÕES A FAVOR DA VIDA**

Pensando na preservação e manutenção da saúde do Servidor, o NASST CENTRAL elaborou algumas recomendações a seus Servidores e que podem fazer diferença na suas vidas:

1. **Torne rotineiro a higienização das mãos.** A melhor escolha: **LAVAR AS MÃOS** com água e sabão.
2. **Faça uso do álcool gel:** principalmente nas ocasiões em que a lavagem das mãos não está disponível, nos casos de exposição a possíveis riscos, entre um atendimento ao público e outro que requeira contato, no contato com objetos de uso comum e após tossir ou espirrar.
3. **Organize seu espaço de trabalho e garanta acessibilidade:** isso tem grande influência na sua saúde mental e respiratória por mais que você não perceba. Retire objetos, caixas e materiais sem utilidade do seu espaço de trabalho. Evite colar cartazes, avisos, enfeites e adereços que ocasionem o acúmulo de poeira nas paredes e no chão. Cada setor deverá solicitar a retirada de caixas ou objetos sem uso, entulho, material de construção e vasos de plantas dos locais de acesso à escada e aos elevadores.
4. **Obedeça e exija o distanciamento mínimo entre as mesas de trabalho de 1,5 metro:** essa medida diminui o risco de contaminação pelo vírus da COVID-19
5. **Use a máscara continuamente:** ajustada ao seu rosto cobrindo nariz e boca por todo período de trabalho, mesmo que esteja na sala sozinho. O coronavírus pode ser transportado por meio do fluxo de ar dos aparelhos de ar condicionado em ambientes fechados facilitando a disseminação.
6. **Evite se alimentar em ambientes com outros indivíduos.** O momento da refeição é crucial e com alta chance de contaminação caso seja compartilhado com alguém infectado. A copa deve ser arejada,

com janelas e portas abertas com uso apenas INDIVIDUAL do espaço para alimentar-se. Na impossibilidade de seguir tais recomendações, o Servidor poderá fazer sua refeição em local adequado fora do prédio.

7. **Evite aglomerações.** Lembre-se que o vírus da COVID-19 pode ser transmitido por indivíduos assintomáticos ou que ainda vão manifestar sintomas, pessoas que já tiveram a doença e, inclusive, vacinados. Optar por reuniões virtuais. No momento, não é pertinente a organização de festas, palestras e comemorações presenciais de nenhuma natureza no local de trabalho.
8. **Preze pelo seu conforto e segurança.** Escolha vestimenta adequada e confortável para executar seu trabalho, sem adereços que dificultem higienização de mãos e punhos. Durante o período de reforma do prédio, manter uso de calçados baixos, de preferência fechados, a fim de diminuir o risco de acidentes. Não optar por calçados de salto fino e alto.
9. **Pessoas vacinadas deverão continuar usando máscara e mantendo distanciamento** porque podem ser infectadas, adoecer e também transmitir o vírus. As vacinas contra a COVID-19 protegem contra formas graves da doença e reduzem o risco de morte.

Natal/RN, 31 de maio de 2021.

Atenciosamente,



Documento assinado eletronicamente por **ALINE FALEAN ALVES MAGALHAES, Médica do Trabalho**, em 31/05/2021, às 17:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º do [Decreto nº 27.685, de 30 de janeiro de 2018](#).



Documento assinado eletronicamente por **LICINIA LOPES MATOS, Médica**, em 31/05/2021, às 22:08, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 4º do [Decreto nº 27.685, de 30 de janeiro de 2018](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.rn.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **9788532** e o código CRC **0D5FC747**.