

Informação para trabalhadores

Esta informação tem por objetivo evitar a propagação do coronavírus no local de trabalho. O vírus é facilmente espalhado entre pessoas através de duas formas principais:



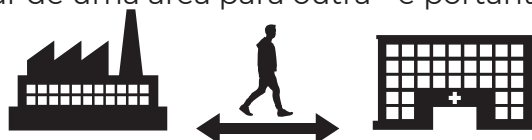
- 1.** Contato próximo com pessoas infetadas (que poderão, não estar, manifestar sintomas)
- 2.** Pegar o vírus através de superfícies contaminadas, permitindo que este entre no corpo (através dos olhos, nariz, boca)

O vírus é espalhado por pessoas que a transportam de uma área ou comunidade para outra.

Probabilidade de transmissão entre locais:

Quando se desloca de um lugar para outro, deve tomar o cuidado de garantir que não está a espalhar o vírus entre locais e pessoas. Isto pode acontecer quando pessoas:

- Mudam de emprego, visto que o vírus se pode espalhar de uma área para outra - e portanto para um diferente grupo de pessoas.
- Se descolam entre a casa e o trabalho. Isto aumenta o risco para os seus colegas de trabalho ou familiares/agregado. Mais contactos significam um maior risco. Deve ter isto em conta caso partilhe o seu espaço pessoal com pessoas de outras famílias ou caso recorra a assistência infantil partilhada. Você, assim como todos os restantes membros do seu agregado, devem seguir as diretrizes para a prevenção do coronavírus.



O que posso fazer para me proteger a mim próprio e as outras pessoas?

- Lave sempre as suas mãos assim que chegar a/sair do trabalho e assim que chegar a casa ou a outro sítio.
- Mude de roupa trabalho antes de sair do trabalho ou imediatamente ao chegar a casa.
- Não vá trabalhar caso você, ou outra pessoa com quem vive, tiver sintomas (temperatura elevada, tosse, perda de paladar ou olfato).
- Se lhe disserem num emprego para se autoisolar, não deve frequentar outro emprego no entanto.

Potencial transmissão entre pessoas no trabalho:

Se estiver perto de outras pessoas de diferentes agregados familiares, existe o risco de que o vírus seja transmitido entre pessoas. Isto pode acontecer:

- A caminho do trabalho (caso partilhe meios de transporte) ou se trabalha num grupo fechado
- Se pegar o vírus a partir de uma superfície contaminada



VAMO-NOS PROTEGER A NÓS PRÓPRIOS. VAMOS PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS. VAMOS PROTEGER NORFOLK.

O que posso fazer para me proteger a mim próprio e as outras pessoas?

- Lave as suas mãos/use desinfetante com frequência durante o dia, particularmente antes de comer, depois de tocar em superfícies partilhadas ou depois de ir à casa de banho.
- Vá a pé ou de bicicleta para o trabalho, se puder. Tente não viajar com pessoas fora do seu agregado familiar.
- Se tiver que usar qualquer transporte partilhado (inclusive transportes públicos), use uma cobertura facial e, se possível, abra as janelas para uma melhor ventilação.
- Se usar equipamento protetor no trabalho (como luvas, máscaras faciais, aventais, etc.) certifique-se de que o sabe colocar/retirar em segurança. O seu local de trabalho deve proporcionar sessões de formação para isto.
- Mantenha a sua distância de colegas de trabalho, incluindo durante intervalos e ao chegar/sair do trabalho.
- Nunca partilhe alimentos, bebidas ou cigarros (incluindo isqueiros), visto que o risco de transmissão do vírus nestes artigos é elevado.
- Certifique-se de que contém quaisquer espirros ou tosse num lenço (ou numa manga).

O NHS Test and Trace é o sistema colocado em funcionamento para ajudar a impedir a propagação do vírus.

Se tiver quaisquer sintomas, faça um rastreio o mais rapidamente possível. Se você ou qualquer outra pessoa do seu agregado tiver sintomas, avise imediatamente o seu diretor ou empregador.

OS RASTREIOS SÃO GRATUITOS



Os rastreios são fáceis e rápidos (resultados em 48 horas). O rastreio envolve a recolha de duas amostras por cotonete (de algodão, de tamanho superior ao normal), uma do nariz e uma da parte de trás da garganta.



Para marcar um teste, ligue para o 119 ou visite a página www.nhs.uk/coronavirus. Pode depois deslocar-se por automóvel até um centro de rastreio ou encomendar um kit para efetuar o teste em casa.



Fique em casa (autoisolamento) se você (ou qualquer outra pessoa do seu agregado) tiver sintomas, estiver a aguardar pelos resultados de um teste, tiver um resultado positivo, ou foi-lhe dito para o fazer (por parte do NHS Test & Trace). O seu diretor irá aconselhá-lo sobre o processo de isolamento, caso seja necessário.

Se não puder ir trabalhar porque tem os sintomas, ou foi-lhe dito que se deve isolar e não puder trabalhar a partir de casa, então poderá candidatar-se a baixa médica da forma habitual.

Alterações feitas para lhe proteger:

O seu empregador deve ter realizado uma Avaliação de Risco sobre o coronavírus de forma a identificar perigos e maneiras de proteger as pessoas no local de trabalho. Numa tentativa de reduzir de contacto próximo entre trabalhadores, poderá estar atualmente a trabalhar numa equipa mais pequena ou com turnos diferentes. Se tiver preocupações sobre a sua segurança no trabalho do que diz respeito ao coronavírus, deve falar com o seu diretor, representante sindical, agência de emprego ou 'autoridade executiva' (conforme detalhado no cartaz sobre 'Lei da Saúde e da Segurança' numa área para funcionários).

Para diretrizes e conselhos atualizados sobre Coronavírus, visite

<https://www.gov.uk/coronavirus>

Para informação adicional dirigida a funcionários, visite

<https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus>

VAMO-NOS PROTEGER A NÓS PRÓPRIOS. VAMOS PROTEGER AS OUTRAS PESSOAS. VAMOS PROTEGER NORFOLK.