

PREVENÇÃO À COVID-19

**CARTILHA PARA OS/AS
TRABALHADORES (AS)
DA PRODUÇÃO DE
LARANJA**



Nesta cartilha você encontrará dicas de como se prevenir da contaminação pela Covid-19 em casa e no trabalho, além de informações sobre os equipamentos que precisa usar no seu trabalho.

Lembre-se de ficar atento às recomendações das autoridades locais para informações adicionais em sua região.

Boa leitura e bom trabalho!

O QUE É A COVID-19?



A Covid-19 é uma doença causada por um vírus (Coronavírus). Os sintomas da doença podem ser semelhantes a um simples resfriado ou podem causar uma pneumonia severa.

Em 80% dos casos, os sintomas são leves mas, nos casos mais graves, podem causar dificuldade para respirar.

Os sintomas mais comuns são: tosse, febre, dor no corpo ou juntas, coriza (nariz escorrendo) e dor de garganta.

Os grupos de risco são mais vulneráveis à doença: idosos, hipertensos, diabéticos, pessoas com problemas cardíacos ou pulmonares e com baixa imunidade.

A Covid-19 se espalha de forma muito parecida com a gripe comum. A contaminação acontece por gotículas infectadas que são eliminadas principalmente na hora de tossir, espirrar ou até mesmo na hora de falar.

Este novo vírus tem um potencial de transmissão muito alto e ainda não existem tratamentos ou vacinas disponíveis. Portanto, a melhor maneira de controlar o avanço da doença é evitando o contágio.

COMO POSSO ME PREVENIR?

Evite apertos de mãos, abraços e beijos;



Evite tocar com a mão nos olhos, nariz e boca;

Mantenha os ambientes ventilados, pois o vírus pode ficar por até três horas ativo no ar;

Use máscara sempre que sair de casa, no percurso e durante o trabalho;

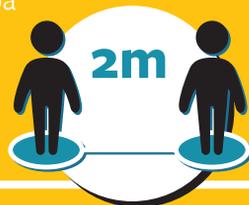


Ao tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço descartável ou com a parte interna do cotovelo;

Evite compartilhar objetos pessoais. Caso seja necessário, lembre-se sempre de higienizá-los após o uso;



Respeite o distanciamento mínimo de dois metros entre uma pessoa e outra;



Procure ficar em casa após o expediente. Saia somente em caso de extrema necessidade e com proteção;

Se você tiver tosse constante, febre e/ou dificuldade para respirar no trabalho, avise o encarregado. Se estiver em casa, procure atendimento médico;

Caso tenha contato com alguém contaminado, siga os protocolos definidos pelas autoridades locais.



A MELHOR PREVENÇÃO ESTÁ EM SUAS MÃOS

1

Use uma quantidade generosa de sabão ou álcool em gel 70%;



2

A duração da lavagem deve ser de pelo menos 20 segundos;



**20
seg**

3

Esfregue a palma de uma mão contra as costas da outra, entrelaçando os dedos e vice-versa;



4

Esfregue as palmas das mãos com os dedos entrelaçados;



5

Esfregue as costas dos dedos com a palma da outra mão, segurando-os;



6

Esfregue a palma de cada mão com um movimento rotativo do polegar da mão oposta;



7

Esfregue as pontas dos dedos, girando-as contra a palma da outra mão e vice-versa;



8

Suas mãos estão seguras.



ALMOÇO NO LOCAL DE TRABALHO



Lave as mãos antes e depois das refeições e retire a máscara somente na hora de comer;

Mantenha uma distância de pelo menos dois metros entre os colegas. Se não for possível, faça as refeições em outro horário ou espere alguém terminar;

Não compartilhe objetos como pratos, copos, talheres e garrafas. Se for necessário, lembre-se de higienizá-los antes e depois do uso;

O consumo de água deve ser feito através de recipientes individuais. Evite utilizar bebedouros coletivos, caso necessário utilize copos ou canecas individuais;

Sempre que possível, leve sua refeição em uma marmitta térmica que mantenha a temperatura para não estragar;

Evite comer em restaurantes self-service onde o risco de contágio é maior; prefira lugares em que o prato é servido na mesa.

NA COLHEITA



Procure manter uma distância segura de pelo menos dois metros do companheiro de trabalho, se possível em linhas separadas de colheita;

Não é recomendado compartilhar escadas, bags e outros equipamentos, principalmente os de proteção individual. Lembre-se sempre de higienizá-los no início e no fim do expediente;

Os operadores de máquinas agrícolas devem higienizar com álcool 70% a parte interna do equipamento antes do início e fim do expediente;

Use os equipamentos de proteção individual necessários e obrigatórios de maneira correta: máscara (sempre que recomendada), óculos, luva, perneira, calça, camisa e sapatos adequados.

NO TRANSPORTE



Mantenha as janelas dos veículos sempre abertas e use máscara;

Tente manter uma distância segura dos colegas no veículo. Se possível, sente-se sozinho e use o cinto de segurança o tempo todo;

Lembre-se de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70% antes e depois de entrar no carro.

EM CASA OU NO ALOJAMENTO



Não compartilhe armários, toalhas e roupas de cama;

Ao chegar em casa ou no alojamento, deixe os sapatos e roupas do lado de fora, tome banho e troque de roupa. Ao sair do banho, higienize os locais em que tocou até chegar ao banheiro;

Guarde os sapatos e as roupas usadas durante a jornada de trabalho separadas das outras peças de roupas;

Limpe os outros objetos usados durante a jornada de trabalho, como celulares e fones de ouvido;

Mantenha a casa ou o alojamento bem arejado, com as janelas abertas;

Neste momento de incerteza, o importante é se prevenir. Evite sair de casa sem necessidade, se proteja e resguarde sua família.

Bom trabalho!

SOBRE A SOLIDARIDAD BRASIL

A **Solidaridad Brasil** realiza um projeto com o objetivo de fornecer a produtoras e produtores de laranja acesso a informações e ferramentas, além de prepará-los para a adoção de práticas de sustentabilidade e recomendações da legislação.

Somos uma organização internacional da sociedade civil que atua há mais de uma década no desenvolvimento de cadeias de valor socialmente inclusivas, ambientalmente responsáveis e economicamente rentáveis da agropecuária. Busca acelerar a transição para uma produção inclusiva e de baixo carbono, contribuindo para a segurança alimentar e climática do país e do mundo. Atualmente desenvolve com seus parceiros iniciativas de sustentabilidade nas seguintes cadeias: algodão, cacau, café, cana-de-açúcar, erva-mate, laranja, pecuária e soja.

Globalmente, a **Solidaridad** conta com mais de meio século de atuação em mais de 40 países. Promove parcerias e soluções inovadoras junto a governos, organizações, cooperativas e empresas para apoiar produtoras e produtores rurais a produzir melhor e reduzir o impacto climático da produção de alimentos. Sua missão é garantir a transição para uma economia inclusiva e sustentável, que maximiza o benefício para as pessoas e o planeta.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Assistência Técnica e Extensão Rural - ANATER. Colheita e produtos agrícolas: Medidas de higiene recomendadas durante a pandemia de Coronavírus (Covid-19). Brasília, 2020.

BRASIL. Serviço Nacional de Aprendizagem Rural - SENAR, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Ministério da Saúde, Governo Federal. Coronavírus: Recomendação de prevenção nas propriedades rurais. Brasília, 2020.

ESPÍRITO SANTO. Governo do Estado do Espírito Santo, Secretaria da Agricultura, Abastecimento, Aquicultura e Pesca - SEAG. Colheita do café: Orientações para prevenção do novo Coronavírus. Espírito Santo, 2020.

BRASIL. União das Indústrias de Cana-de-Açúcar - UNICA, Sindicato da Indústria da Fabricação do Alcool no Estado de São Paulo - SIFAESP, Sindicato da Indústria do Açúcar do Estado de São Paulo - SIAESP, Organização de Associações de Plantadores de Cana do Brasil - ORPLANA, Muda Cana, Solidaridad Brasil. Protocolo Covid-19: As melhores práticas reunidas por renomados especialistas.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Coronavírus: O que você precisa saber. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Coronavirus Disease (COVID-19) pandemic. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Solidaridad

Para saber mais:

<https://solidaridadsouthamerica.org/brasil>

brasil@solidaridadnetwork.org

 [/company/solidaridadbrasil](https://www.linkedin.com/company/solidaridadbrasil)

 [solidaridadlatam](https://www.facebook.com/solidaridadlatam)

 [@solidaridad_LAT](https://twitter.com/solidaridad_LAT)