

**TRAN
QUILI
DADE**

**COVID-19
SEGURANÇA
NO TELETRABALHO**



No atual contexto de **pandemia Mundial** declarado pela OMS – Organização Mundial de Saúde, devido à rápida e violenta propagação do Covid-19, um grande número de instituições públicas e empresas do sector privado em todo o mundo, e, particularmente em Portugal, estão a **encerrar as suas instalações** como meio de limitação de contaminação de pessoas nesses espaços.

O cumprimento desta medida é muito importante para todos. É urgente limitar as possibilidades de contaminação. Nesse contexto, seguiremos integralmente as orientações da DGS – Direção Geral de Saúde. Não deixamos, também, de apelar aos nossos Clientes que façam o mesmo. **É um caminho que fazemos juntos cujo sucesso depende de TODOS.**

Num tempo onde as pessoas estão centradas nas questões humanas, existem outras temáticas da prevenção e segurança sobre as quais gostaríamos de alertar.

Como forma de mitigação da propagação do vírus e proteção dos seus colaboradores, esta situação tem levado as empresas a instituir a prática de **teletrabalho**. Contudo, sendo uma situação ainda extraordinária para muitas pessoas, ela lança **novos desafios e alertas**.



Indicamos algumas medidas que poderão ajudar a viver esta realidade de uma forma segura, tais como:

INTERAÇÃO COM OUTRAS PESSOAS NO MESMO ESPAÇO

Se possível, **crie um espaço e ambiente de trabalho próprio**. Durante este período, é possível que existam crianças em casa. Recorde-se que a entrada de mais equipamentos, instalação de extensões elétricas, entre outros, supõem um risco acrescido. Tenha, pois, uma atenção redobrada.

PRÁTICAS E LAYOUT DE TRABALHO EM CASA

Habitualmente, o espaço das nossas casas não se encontra preparado para **o desenvolvimento de uma atividade profissional continuada**. Assim, recordamos algumas **regras ergonómicas** para uma boa prestação:

- Use **roupa e calçado confortável** ao desempenho de funções profissionais via remota por computador.
- **Faça pausas** com regularidade e caminhe pela casa ou espaço exteriores (se possuir).
- **Exercite-se com regularidade** nos termos do que habitualmente faz.
- **Respeite as regras das entidades competentes** em matérias de propagação com Covid-19.
- Faça as suas **refeições nos horários de um dia normal de trabalho**.
- Alguns **equipamentos de aquecimento** do espaço ambiente, como os aquecedores a óleo, ou os termoventiladores só deverão ser usados com presença humana.
- As **lareiras** deverão ser usadas exclusivamente com a **presença humana e garantindo-se a oxigenação do espaço**. Lembre-se, o fogo consome o oxigénio.
- A **mesa de trabalho** pode ser colocada perto de uma janela **sem ser exposta à luz solar direta**. Deve ser assegurado que possa olhar para o exterior. A altura da mesa de trabalho será, se possível, **ajustada à altura dos cotovelos**.



- O **ecrã** deverá ser posicionado de forma a **ficar perpendicular à janela**, para evitar brilho. A parte superior do ecrã deverá ser **ajustado ao nível dos olhos**.
- A distância entre os olhos e a tela variará entre **50 e 70 cm** (mais ou menos o comprimento do braço).
- As **pernas do teclado** deverão ser retraídas, de modo a que a mesa de trabalho fique plana. O **rato** deverá ser colocado o mais próximo possível do teclado.
- A **cadeira** será preferencialmente colocada diretamente na **frente da mesa de trabalho**. A **altura da cadeira** será ajustada para que os pés possam descontrair no chão e as coxas são suportadas ao longo de todo o comprimento. **A parte de trás da cadeira** deve apoiar adequadamente a parte inferior das costas na cintura das calças. A **profundidade do assento** será adaptada de modo a deixar o espaço de um punho entre o joelho e o fim do assento da cadeira. **O encosto deve ser móvel**, de modo que as costas e o assento possam mover-se e permitir uma posição sentada dinâmica. Os **apoios dos braços** serão ajustados na mesma altura que a mesa de trabalho (altura do cotovelo).
- Deverá existir **espaço suficiente atrás da mesa de trabalho** para mover a cadeira.
- O **ponto de iluminação artificial** preferencialmente não deve estar exatamente em cima do posto de trabalho para evitar reflexos.
- Use extensões com certificação CE.
Se possível, **os cabos elétricos do PC ou portátil** e do ecrã devem estar presos na mesa de trabalho.
- Se possível, **os cabos de ligação entre o PC e o ecrã** também devem ser presos à mesa de trabalho.
- Tanto quanto possível, **o local de trabalho virtual** deverá reproduzir as **condições existentes no escritório**.



CIBER SEGURANÇA

- Siga as **boas práticas de segurança** da informação em vigor na sua empresa.
- Se lhe foi cedido equipamento, **use apenas o equipamento cedido pela empresa** para a realização do trabalho.
- Se o equipamento onde realiza o seu trabalho é propriedade da empresa, **não o partilhe, nem permita a sua utilização por outras pessoas.**
- Sempre que possível, **armazene a informação no servidor da empresa.**
- Verifique se o **software antivírus e anti-spyware** se encontram devidamente atualizados.
- Mantenha **atualizado o browser** com que acede à internet.
- Quando a **navegar na internet**, esteja atento para alguma **alteração gráfica** nas páginas que está habituado a visitar. Pode tratar-se de uma **página falsa.**
- **Nunca forneça dados pessoais e/ou profissionais** sem ter a certeza que se trata de um site fidedigno.
- Esteja alerta para o **risco de phishing.** Normalmente, o phishing manifesta-se através de mensagens eletrónicas, com o objetivo de obter informações confidenciais e/ou efetuar instalação de software malicioso. Deve **estar atento a emails que podem parecer genuínos**, mas que solicitam que execute uma tarefa e/ou instalação na máquina **fora do comum**, ou, ainda, que faculte **informação confidencial.** Alguns dos indicadores de tal situação são, por exemplo, um endereço de email não existente na organização ou uma despersonalização do email. **Em caso de dúvida, contacte a sua organização.**

RISCOS PATRIMONIAIS

- Habitualmente, a **instalação elétrica das nossas casas não se encontra preparada para** que existam muitos equipamentos elétricos e/ou eletrónicos a trabalhar em simultâneo. Neste sentido, tente não ter **um número elevado de equipamentos e/ou máquinas a trabalhar em simultâneo.** Se o disjuntor do quadro elétrico disparar, tal significa que se encontra em sobrecarga e não pode ter todos os equipamentos e/ou máquinas ligados.
- Tente limitar o número de extensões por ficha/tomada. **A sobrecarga poderá dar origem a um incêndio.**



- De preferência, os **equipamentos que necessitam de carregamento de baterias** (p.e. telemóveis ou similares), **não devem ficar “à carga” sobre superfícies combustíveis** (p.e. em cima de sofás ou camas). A bateria pode aquecer em demasia e dar origem a um incêndio, ou, em casos muito raros, a uma explosão. Adicionalmente, **não deixe o seu telemóvel ao sol**, durante períodos largos de exposição.
- Quando se **ausentar de casa**, por motivos de necessidade justificada, **não deixe equipamentos e/ou máquinas a trabalhar sem presença humana**. Já se têm verificado alguns incêndios com origem em equipamentos nestas circunstâncias.
- **Vá monitorizando os alimentos que possam estar ao lume**. As cozinhas também têm sido origem de alguns incêndios em habitações. Use temporizador de cozinha e ponha-o próximo de si, de forma controlar tempos e evitar imprevistos. Tenha uma especial atenção com operações de fritura e/ou tachos/panelas que possam ficar sem água. O aumento de temperatura pode dar origem a um incêndio.
- **Evite que a água entre em contacto com aparelhos elétricos**. Afaste qualquer material combustível de fontes de calor (p.e. fogão), como luvas de cozinhar, panos de cozinha ou cortinados de fogão.



EM CASO INCÊNDIO

- **Com origem em equipamento elétrico**
Se for possível fazê-lo em segurança, desligue o quadro elétrico.
Em caso de se tratar de um micro-ondas ou forno, não abra as portas, pois vai fornecer oxigénio ao fogo.
- **Com origem na confeção de alimentos**
Se possuir manta ignífuga e souber como utilizar, aplique a mesma. Nunca use água para extinguir um incêndio com origem em óleo ou gordura.
- **Com origem em gás**
Se for possível fazê-lo em segurança, corte de imediato o fornecimento de gás.
Chame de imediato os bombeiros.
- **Contactos de emergência**
Grave no seu telemóvel ou tenha à vista os contactos de emergência:

LINHA SAÚDE 24
808242424

INEM
112

BOMBEIROS
Preencha com o nº
telefone da Corporação
mais próxima.

PSP / GNR
Preencha com o nº
telefone da Corporação
mais próxima.

ATIVIDADE FÍSICA EM ISOLAMENTO (ALGUNS EXEMPLOS)

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/16/covid-19-atividade-fisica-em-isolamento/>

- Evite ficar mais de 30 minutos seguidos na posição de sentado.
- Levante-se ou ande pela casa enquanto fala ao telemóvel.
- Sempre que possível, trabalhe ao computador/tablet alternando as posições de sentado e de pé.
- Torne o seu comportamento sedentário em tempo de lazer mais proveitoso: ler, jogos de tabuleiro, puzzles e jogos de cartas, são sempre atividades com estímulo cognitivo importante.

PRINCIPAIS ACIDENTES QUE PODEM OCORRER EM CASA (ALGUNS EXEMPLOS):

http://www.prociv.pt/bk/educacaopararisco/centrorecursos/documents/incendios_casa.pdf

- Com candeeiros metálicos, tenha em particular atenção o revestimento do fio elétrico.
- Não coloque aquecedores junto dos móveis e não os utilize para secar roupa.
- Não deixe aparelhos de gás acesos junto a janelas abertas.
- Nunca saia de casa sem apagar o lume do fogão e fechar o gás.
- Nunca deixe velas acesas abandonadas.
- Proteja devidamente a sua lareira por forma a evitar que ela seja um foco de incêndio.
- Não deixe fósforos ou isqueiros ao alcance das crianças e nunca as deixe sozinhas em casa nem fechadas à chave.
- Equipe a sua casa com extintores apropriados.
Se necessário, peça conselhos aos Bombeiros da sua área de residência.



RECOMENDAÇÕES A CONSIDERAR (OUTRAS)

- Posturas incorretas (trabalho no sofá / cadeiras inadequadas para trabalhar longos períodos).
- Excesso de tempo em frente a ecrãs (computador, TV), uma vez que nem sequer há viagens que garantam pausas.
- Ingestão de calorias em excesso (tendência para estar sempre a comer e/ou comer alimentos altamente energéticos, como bolachas).
- Perda do ritmo de trabalho – manter horários e pausas (incluindo hora de almoço).
- Falta de interação social (problemas psicológicos a prazo) – usar meios tecnológicos para manter contactos.
- Aumento de stresse para quem tem que assegurar à distância tarefas essenciais à operação regular da empresa (processamento de salários, operações com prazos rígidos, ...).
- Riscos acrescidos de incêndio – manter extintor na habitação ou saber onde se encontra o mais próximo (no caso de prédios de apartamentos).



**TRAN
QUILI
DADE**