



**CBC**

COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES

# ORIENTAÇÕES GERAIS

É de suma importância a aplicação dos procedimentos e das medidas preventivas descritas neste documento.

**Dúvidas, entre em contato com a Área de RH pelo  
Telefone (19) 3514.6820 ou e-mail: [rh@cbclubes.org.br](mailto:rh@cbclubes.org.br)**

# PROTOCOLO

MEDIDAS DE PREVENÇÃO,  
CONTROLE E MITIGAÇÃO  
DOS RISCOS DE  
TRANSMISSÃO



**Atualizado em 03/06/2024**

# O que é coronavírus? (COVID-19)

A Covid-19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global.

# Transmissão

A transmissão do coronavírus, responsável pela COVID-19, acontece principalmente através da inalação de gotículas de saliva e de secreções respiratórias que podem ficar suspensas no ar.

As pessoas infectadas podem transmitir o vírus por meio da tosse, da fala, gotículas de saliva, espirro, catarro, contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão, contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

Por isso, é extremamente importante as medidas de prevenção descrita neste documento, como Higienização das mãos com álcool 70% ou água e sabão, evitar aglomerações e ambientes fechados ou mal ventilados, **utilizar máscara de qualidade** e cobrir a boca e o nariz sempre que precisar espirrar ou tossir.



COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES

# TRANSMISSÃO

- ❖ **A transmissão por contato** é a transmissão da infecção por meio do contato direto com uma pessoa infectada (por exemplo, durante um aperto de mão seguido do toque nos olhos, nariz ou boca), ou com objetos e superfícies contaminados (fômites).
- ❖ **A transmissão por gotículas** é a transmissão da infecção por meio da exposição a gotículas respiratórias expelidas, contendo vírus, por uma pessoa infectada quando ela tosse ou espirra, principalmente quando ela se encontra a menos de 1 metro de distância da outra.
- ❖ **A transmissão por aerossol** é a transmissão da infecção por meio de gotículas respiratórias menores (aerossóis) contendo vírus e que podem permanecer suspensas no ar, serem levadas por distâncias maiores que 1 metro e por períodos mais longos (geralmente horas).

## Formas de transmissão

### PELO AR



Por saliva, catarro e gotículas expelidas pela boca (espirro, tosse e fala)

### POR CONTATO



Beijo

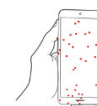


Aperto de mão



Abraço

### SUPERFÍCIES NÃO HIGIENIZADAS



Celulares



Maçanetas



Corrimão



Botões



Teclas



Apoios de transportes públicos

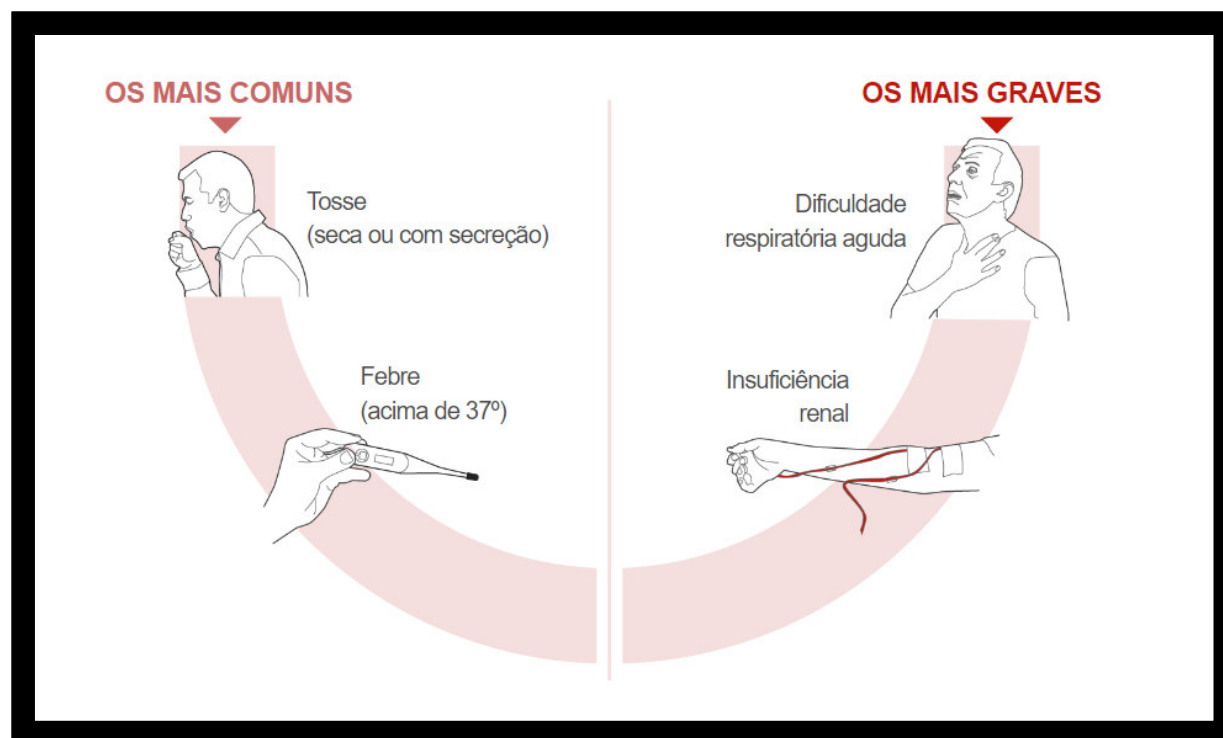
# Período de incubação?

O período de incubação é estimado entre 1 a 14 dias, com mediana de 5 a 6 dias.

- ✓ Geralmente 48 horas antes do início dos sintomas, as pessoas infectadas já estão eliminando vírus (transmissão pré-sintomática).

# SINTOMAS

Os sinais e sintomas do coronavírus são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado.



## OUTROS POSSÍVEIS SINTOMAS



Dores no  
corpo



Congestionamento  
nasal



Inflamação  
na garganta



Diarreia



# Como tratar a Covid-19

O tratamento da infecção pelo coronavírus (COVID-19) varia de acordo com a intensidade dos sintomas. Nos casos mais leves, em que existem apenas sintomas ligeiros como tosse, cansaço, espirros, coriza, dor de garganta o tratamento pode ser feito em casa com repouso e uso de alguns medicamentos para aliviar os sintomas.

Já nos casos mais graves, em que existe dificuldade para respirar, sensação de falta de ar e dor no peito, o tratamento algumas vezes precisa ser feito em internação hospitalar, com avaliação médica constante, além de poder ser necessário administrar medicamentos diretamente na veia e/ou utilizar aparelhos para facilitar a respiração.

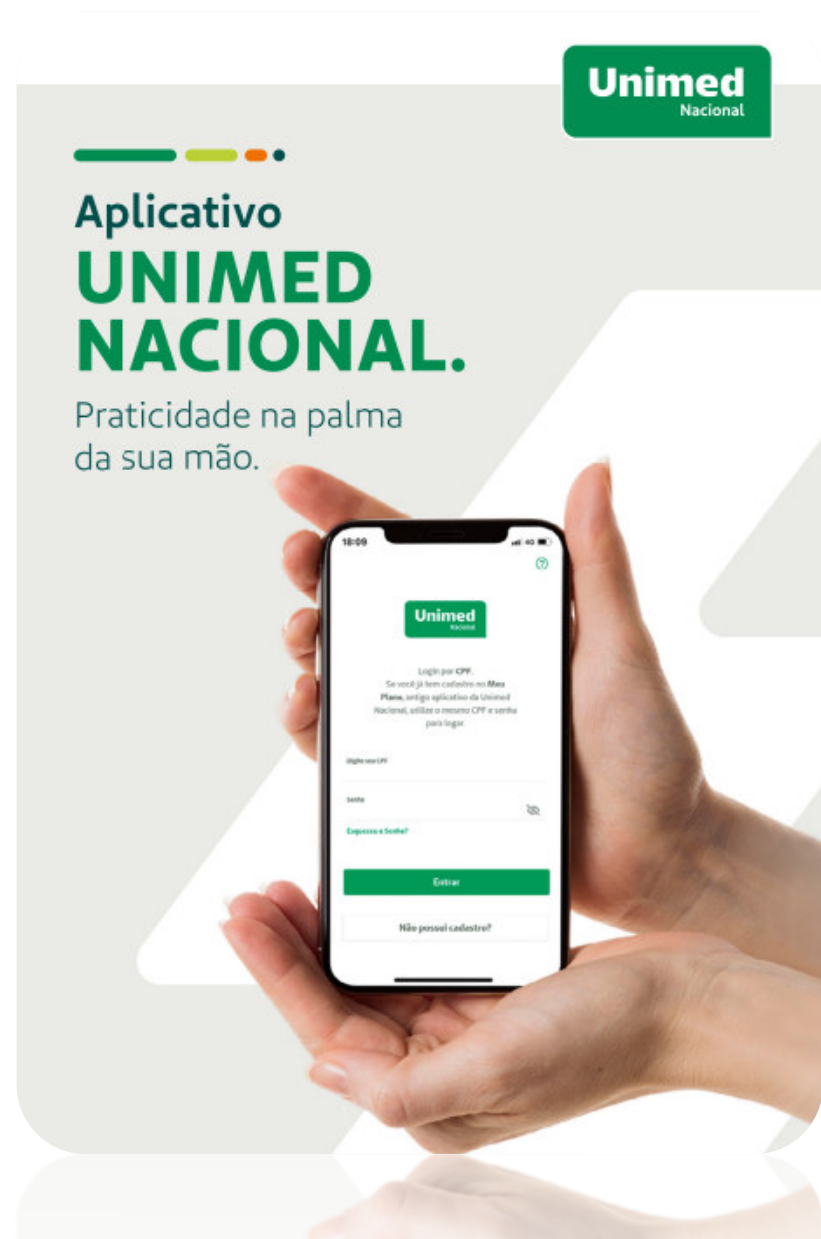
## **IMPORTANTE:**

- **Ao identificar sinais ou sintomas de infecção por Covid-19, deve se manter em isolamento domiciliar e buscar imediatamente atendimento médico;**
- **Informe também seu Gestor e a área de RH através de e-mail para acompanhamento.**

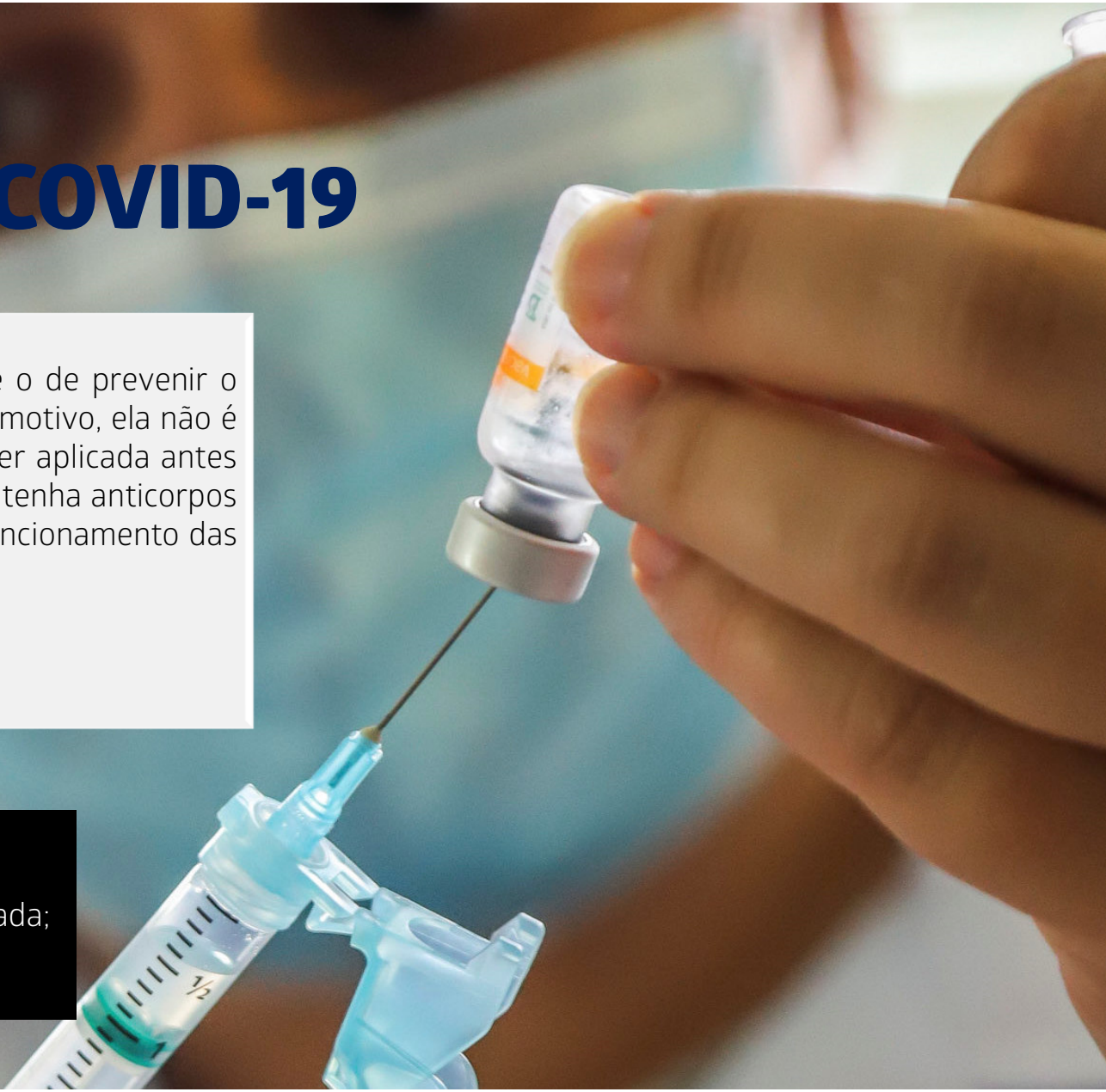
# PRONTO ATENDIMENTO VIRTUAL

**Baixe o APP  
UNIMED NACIONAL  
e tenha acesso ao  
Pronto Atendimento Virtual**

**Consulta com Clínico Geral em  
até 15 min.**



# Vacinação contra a COVID-19

A close-up photograph of a hand holding a small glass vial with a white cap. A needle is inserted into the vial, and vaccine is being drawn into a blue syringe. The background is blurred, showing a person's face.

O principal objetivo da vacina contra a COVID-19 é o de prevenir o aparecimento de casos de infecção grave. Por esse motivo, ela não é utilizada como forma de tratamento, já que deve ser aplicada antes de uma possível infecção para permitir que o corpo tenha anticorpos capazes de combater o vírus. Saiba mais sobre o funcionamento das vacinas contra a COVID-19 em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/coronavirus>

## IMPORTANTE:

- Manter a vacinação em dia e a caderneta atualizada;
- Manter a área de RH atualizada com seu comprovante de vacinação.



A close-up photograph of a person's hand holding a clear plastic container with a cap. The container appears to be a small bottle or vial. The background shows a desk with a black keyboard, a red folder, and a metal mesh folder containing colorful papers. The word "PROTOS" is overlaid in a blue box.

# PROTOS



**CBC**

COMITÉ BRASILEIRO  
DE CLUBES

## ❖ JORNADA DE TRABALHO

- Recomendamos que o colaborador, quando entrar no ambiente do CBC, higienize as mãos com álcool em gel, que é disponibilizado próximo à porta de entrada das sedes;
  - O uso de máscara facial será **facultativo** no ambiente de trabalho.
- ❖ **AFERIÇÃO DE TEMPERATURA:** O colaborador que desejar aferir sua temperatura durante o expediente, deverá solicitar na Recepção a utilização do termômetro digital. Caso a temperatura seja superior a 37,5º, a Área de RH deverá ser informada imediatamente para definir ações subsequentes.



COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES

Importante!

### **USO DE MÁSCARA:**

- ☐ Mantém-se obrigatório o uso de máscara para os funcionários que apresentarem sintomas gripais.

❖ O CBC mantém um estoque de máscara de proteção facial descartável na recepção.

# ❖ CUIDADOS COM A MÁSCARA

## ITEM INDIVIDUAL

É só sua, não compartilhe.

## CUIDADO

Ao colocar e ao retirar a máscara, toque apenas nos elásticos.

## CUIDADO AO COLOCÁ-LA

A máscara deve cobrir totalmente a boca e nariz. Deve ser bem ajustada ao rosto sem deixar espaços nas laterais.

## TEMPO DE DURAÇÃO

Troque de máscara a cada 2 horas.



## ATENÇÃO

Lave as mãos ou use álcool em gel antes e depois de manipular a máscara.

## MÁSCARA DESCARTÁVEL

No caso de esquecimento a máscara deverá ser retirada na recepção do CBC.

## MÁSCARA CASEIRA

Durante o dia de trabalho, substitua a máscara por outra, quando estiver úmida ou suja.

## LAVAGEM (MÁSCARA CASEIRA)

Precisa ser bem higienizada após o uso. O Ministério da Saúde recomenda molho por 30 minutos e lavagem com água e sabão, ou solução com água sanitária.

## ❖ MATERIAL DE TRABALHO

- Manter o posto de trabalho sempre limpo e organizado, solicitando auxílio da área de serviços gerais quando necessário.

❖ **Material compartilhado – Realizar e/ou solicitar a área de Serviços Gerais a higienização de todo e qualquer material utilizado no caso de atendimento a visitante ou fornecedor.**



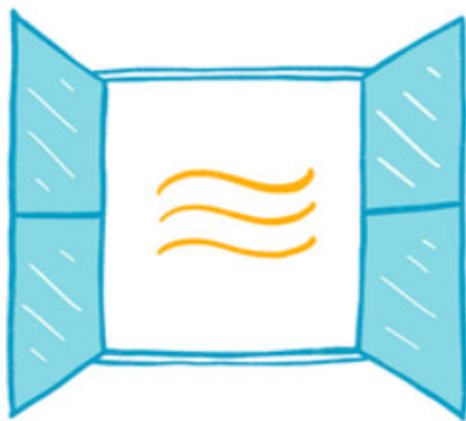
## ❖ CUIDADOS DE HIGIENE



- Higienize frequentemente as mãos com água e sabão e/ou álcool 70% em gel, inclusive ao chegar e antes de sair do CBC;
- Higienize frequentemente as mãos com água e sabão e/ou álcool 70% em gel (após tossir, espirrar, usar o banheiro, tocar em dinheiro, em lixeiras, ou ao manusear objetos de trabalho compartilhados e alimentos recebidos via delivery, antes e após a colocação de máscara);
- Higienize regularmente a superfície do seu celular;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o cotovelo flexionado ou use lenço e o descarte em seguida;
- Utilize lenço descartável para a higiene nasal, e elimine-o somente na lixeira do banheiro.

## ❖ VENTILAÇÃO NOS AMBIENTES

**Mantenha  
os ambientes  
arejados**



- ❑ Manter, sempre que possível, as portas e janelas das salas abertas para maior circulação de ar e de forma que não haja contato/manuseio frequente nas maçanetas;
- ❑ Evitar o uso do ar condicionado.

## ❖ REUNIÕES E TREINAMENTOS

- Priorizar os treinamentos a distância, reuniões por videoconferência, inclusive entre os colaboradores em trabalho presencial;
- Em reuniões e/ou treinamento presencial, determinar um responsável por manipular os comandos na sala, evitando assim o compartilhamento de objetos entre participantes. Ao término da reunião e/ou treinamento informar a área de serviços gerais para higienização do ambiente.



## ❖ REFEIÇÃO NO CBC

### ▪ CAFÉ DA MANHÃ:

Para evitar aglomeração, a permanência no local deve restringir-se ao tempo necessário para a alimentação.

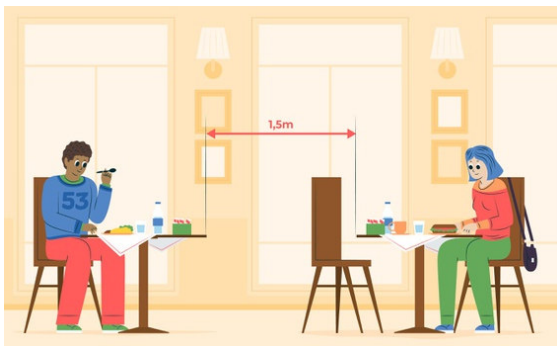
### ▪ ALMOÇO / REFORÇAMOS:

Cada colaborador é responsável pelo recebimento de seu pedido feito via delivery, tomando as precauções necessárias de higienização na ação de recebimento e após o pagamento e/ou digitação de senhas.

❑ O consumo de bolos, bolachas, frutas e outros itens está permitido.

*Preventivamente e para segurança de todos, mantemos a recomendação de evitar o compartilhamento de alimentos com os demais colegas.*

## ❖ REFEIÇÃO EXTERNA



- Higienize as mãos antes de se servir;
- Mantenha distância mínima de 1,5 metro na fila;
- Evite conversar enquanto estiver se servindo;
- Sente-se em mesas que não estão ocupadas por outras pessoas. Se não for possível, respeite a distância mínima de 1,5 metro;
- Permaneça no restaurante somente o tempo necessário para fazer a refeição.

## VISITAS

- Orientar o visitante sobre os Protocolos de Prevenção a COVID-19 no CBC. Informar sobre o uso obrigatório de álcool em gel nas dependências do CBC;
- Visitante (distanciamento sentado) – Deixar o visitante o menor tempo possível aguardando na recepção do CBC. Em caso de necessidade, dirija-o até a sala de reunião para espera;
- Serviços em terceiros - A realização de visitas técnicas nos clubes/fornecedores devem ser autorizadas pela Gerência. Quando ocorrer, o funcionário em visita deverá solicitar as diretrizes a serem seguidas, além de se adequar aos protocolos sanitários e de segurança do clube/fornecedor.

## ❖ ORIENTAÇÕES GERAIS



- Higienize as mãos todas as vezes que utilizar o corrimão da escada;
- Evite tocar os olhos, boca e nariz;
- Evite o compartilhamento de objetos, especialmente aqueles de uso pessoal;
- Quando usar o bebedouro de água, higienize suas mãos, não encoste a garrafa ou copo na torneira;
- Evite tocar em objetos de uso comum como portas, maçanetas, corrimão, outros;
- Ao tossir ou espirrar, cubra a boca com o cotovelo flexionado ou use lenço e o descarte em seguida;
- Utilize lenço descartável para a higiene nasal;
- Utilize álcool em gel, sempre que tossir, espirrar e usar o banheiro;
- O acionamento da descarga no banheiro deve ser feito com a tampa fechada;
- Descarte luvas e lenços na lixeira do banheiro;
- Quando receber correspondência, materiais, produtos, etc, retirar a embalagem do fornecedor com cuidado, descartar na lixeira adequada, realizar a higienização do item, das mãos e do local de manuseio;
- Higienizar objetos de uso frequente como: celular, telefone, teclado, mouse, notebook, etc. (aplicar uma pequena quantidade sobre os objetos; quando necessário a reposição de álcool em gel 70% em seu recipiente individual, solicitar a equipe de serviços gerais).



# PROCEDIMENTOS

Contato com casos suspeitos ou  
confirmados para Covid-19.





COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES

## ❖ ISOLAMENTO

**É a separação de indivíduos infectados dos não infectados durante o período de transmissibilidade da doença.**

**A Organização Mundial da Saúde recomenda o isolamento social para barrar o vírus.**

# ORIENTAÇÕES

O funcionário que tiver contato com algum caso **suspeito, confirmado** ou **apresentar** pelo menos 2 (dois) dos seguintes sintomas como febre, tosse, mialgia (dor pelo corpo), dor de garganta e de cabeça, coriza, falta de paladar, olfato, dificuldades respiratórias, diarreia ou outros, deverá:



COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES

## CONTATO COM CASOS SUSPEITO PARA COVID-19

- Reportar ao seu Gestor imediato e a Área de RH, através do e-mail [rh@cbclubes.org.br](mailto:rh@cbclubes.org.br) e/ou ligação [\(19\) 3514.6820](tel:3514.6820);
- Buscar atendimento médico e realizar o teste RT-PCR ou TR-Ag para Covid-19;
- Permanecer em trabalho home office até que seja emitido o resultado do teste.

**IMPORTANTE:** testagem para Covid-19 a partir do segundo dia do início dos sintomas. Em caso de resultado negativo, mas com continuidade dos sintomas gripais, é indicado a realização do reteste para o SARS-CoV-2T no quarto ou quinto dia a partir do início dos sintomas.



COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES

## TESTE **NEGATIVO** PARA COVID-19

# ORIENTAÇÕES

### RESULTADO NEGATIVO

- ❖ O colaborador, deverá retornar a suas atividades presenciais, desde que esteja **SEM** sintomas respiratórios, sem febre e sem uso de medicamentos antitérmicos nas últimas 24 horas e com as doses da vacina atualizada.
- ❖ Reportar ao Gestor e a Área de RH, através do e-mail [rh@cbclubes.org.br](mailto:rh@cbclubes.org.br) e/ou ligação [\(19\) 3514.6820](tel:(19)3514.6820).



COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES

## Em caso de teste positivo para a Covid-19:

Em caso Positivo **SEM SINTOMAS:**

- Reportar ao seu Gestor e a Área de RH, através do e-mail [rh@cbclubes.org.br](mailto:rh@cbclubes.org.br) e/ou ligação [\(19\) 3514.6820](tel:(19)3514.6820);
- Permanecer em trabalho home office até o 5º dia.
- Ao 5º dia, se estiver **SEM** sintomas respiratórios, sem febre e sem uso de medicamentos antitérmicos nas últimas 24 horas, poderá sair do isolamento e retornar ao trabalho presencial.
- Não será necessário testagem para sair do isolamento.



❖ **Comunicar fornecedores/visitante - quando da confirmação de caso de COVID-19 em que o colaborador CBC, tenha trabalhado dentro das dependências do mesmo ou tido contato com funcionários.**

## Em caso de teste positivo para a Covid-19:

Em caso Positivo **COM SINTOMAS:**

- Reportar ao seu Gestor e a Área de RH, através do e-mail [rh@cbclubes.org.br](mailto:rh@cbclubes.org.br) e/ou ligação [\(19\) 3514.6820](tel:(19)3514.6820);
- Permanecer em trabalho home office até o 7º dia.
- Ao 7º dia, se estiver **SEM** sintomas respiratórios, sem febre e sem uso de medicamentos antitérmicos nas últimas 24 horas, poderá sair do isolamento e retornar ao trabalho presencial.
- Não será necessário testagem para sair do isolamento.





COMITÊ BRASILEIRO  
DE CLUBES

## Em caso de teste positivo para a Covid-19:

Em caso Positivo **SEM MELHORAS DOS SINTOMAS:**

- Reportar ao seu Gestor e a Área de RH, através do e-mail [rh@cbclubes.org.br](mailto:rh@cbclubes.org.br) e/ou ligação [\(19\) 3514.6820](tel:(19)3514.6820);
- Permanecer em trabalho home office até o **10º dia**.
- Ao 10º dia, se estiver **SEM** sintomas respiratórios, sem febre e sem uso de medicamentos antitérmicos nas últimas 24 horas, poderá sair do isolamento e retornar ao trabalho presencial.
- Não será necessário testagem para sair do isolamento.





## SINTOMAS PARA COVID-19 NO AMBIENTE DE TRABALHO

- O colaborador que apresentar sintomas durante o período de trabalho, deverá informar seu Gestor e a Área de RH imediatamente, o mesmo será isolado em uma sala, garantindo assim o distanciamento dos demais funcionários;
- O Gestor deverá auxiliar o colaborador e caso seja necessário comunicará aos familiares;
- O Gestor deverá informar a área de serviços gerais para higienização do posto de trabalho;
- Monitorar durante os próximos 5 dias os demais colaboradores da área e determinar o trabalho home office para estes, caso julgue necessário.

# GESTOR CBC

- ❑ Responsável por garantir ampla divulgação e aplicação do Protocolo de Orientação Geral para Prevenção da COVID-19 no ambiente de trabalho aos colaboradores de sua equipe;
- ❑ Acompanhar e reportar ao RH, casos suspeitos e confirmados, incluindo o monitoramento dos assintomáticos.
- ❑ **Colaboradores com retorno de zonas de risco** - Monitorar eventuais sintomas pelo período de 05 dias, mantendo-o em home office, se necessário.

**O cumprimento do protocolo de procedimentos sanitários será acompanhado pelos gestores das equipes, devendo reportar eventual descumprimento à Área de RH.**

Eu \_\_\_\_\_, CPF: \_\_\_\_\_

declaro para os devidos fins, minha ciência e concordância com o Protocolo de Orientação Geral ,  
estabelecido pelo Comitê Brasileiro de Clubes – CBC, atualizado em 03/06/2024.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Funcionário