



coworking
sãopaulo

Cartilha com dicas e recomendações
de prevenção e higiene para os
integrantes do Coworking São Paulo.



O que é COVID-19

A **COVID-19** é uma doença causada pelo coronavírus **SARS-CoV-2**, que apresenta quadros clínicos variados, desde assintomáticos a infecções respiratórias graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 80% dos pacientes com COVID-19 não apresentam qualquer sintoma e cerca de 20% requerem atendimento hospitalar, por terem dificuldade respiratória. Deste último montante, aproximadamente 5% podem necessitar de suporte para o tratamento de insuficiência respiratória (suporte ventilatório).

Quais são os sintomas

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Sendo os sintomas mais comuns:



Como é transmitido

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo por meio de:

- Toque do aperto de mão;
- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Objetos ou superfícies contaminadas



Medidas adotadas pelo Coworking São Paulo

O Coworking São Paulo é um espaço compartilhado de trabalho e, para mitigar o risco de contágio, adotou algumas medidas:

- ✓ Disponibilização de dispensers com álcool em gel nas copas.
- ✓ As cabines de call ficarão temporariamente fechadas. Fale com a administração caso precise de algum espaço para fazer a sua conferência.
- ✓ Intensificação da rotina de limpeza e desinfecção, principalmente de superfícies de contato como maçanetas, torneiras, interruptores, máquinas de café, filtros de água e bancadas.
- ✓ Disponibilização de borrifadores e panos para a limpeza individual das estações de trabalho. Colabore com a comunidade limpando e higienizando sua mesa e equipamentos pelo menos 2 vezes ao dia.
- ✓ As salas de reunião poderão ser utilizadas com a ocupação máxima de três pessoas no módulo único, seis pessoas no módulo duplo, oito pessoas no módulo triplo e dez pessoas no auditório. Essas salas não serão abertas para locação externa, com o objetivo de garantir a máxima disponibilidade aos clientes. Além disso, nossa equipe cuidará da limpeza e higienização sempre após o uso.



Você também pode fazer a sua parte!

- ✓ Na copa, respeite a ocupação máxima de três pessoas.
- ✓ Flexibilize seus horários para evitar pico nos transportes públicos e, se possível, faça rodízio com seus colegas de trabalho para evitar a ocupação máxima nas salas privativas. Se tiver a necessidade da presença da equipe, dê preferência aos ambientes compartilhados em outros andares e, se for o caso, fale com a administração para reservar salas de reunião para acomodar o seu time de forma segura.
- ✓ Utilize a tecnologia a seu favor. Dê preferência para as reuniões virtuais e para o teletrabalho. O Coworking São Paulo quer a sua comunidade de volta, mas fará isso com responsabilidade. Por isso, oferece estrutura de ramais virtuais e, se for necessária alguma configuração específica de acesso à máquina individual no espaço compartilhado, basta acionar o time de suporte para auxílio.
- ✓ Utilize máscara sempre que estiver em um ambiente com outras pessoas e só retire se estiver sozinho.

Você também pode fazer a sua parte!

- ✓ Limpe e higienize a sua estação de trabalho (mesas, cadeiras e equipamentos) com frequência (recomendamos a cada 02 horas). Avise nossa equipe no caso de reposição do produto de limpeza;
- ✓ Respeite a ocupação máxima nos elevadores e se for possível, dê preferência para as escadas;
- ✓ Higienize suas mãos com mais frequência, sobretudo quando entrar no escritório.
- ✓ Não compartilhe utensílios, como copos, talheres e pratos.
- ✓ Não saia de casa se apresentar quaisquer sintomas (tosse, febre, etc);
- ✓ Respeite o distanciamento social.



Manutenção do ar condicionado

A utilização de sistemas de climatização contribui com a saúde e a produtividade em ambientes corporativos. Nas instalações de ar condicionado existem filtros que retêm partículas sólidas e líquidas, responsáveis pelo transporte de vírus presentes no ar.

Desta forma, os serviços de manutenção e restrita observação das rotinas do Plano de Manutenção, Operação e Controle (PMOC) podem proporcionar, além de conforto, mais segurança aos usuários.

Neste período, o Coworking São Paulo também intensificou a verificação de todos os sistemas de renovação e tomadas de ar externo, garantindo que estejam sempre limpos, operacionais, com vazões adequadas e em bom estado.

Essas iniciativas são importantes para a conservação da qualidade do ar.



Instruções para operação dos sistemas de ar condicionado frente ao COVID-19

1. Objetivo

Fornecer aos nossos clientes as informações e orientações mais atualizadas possíveis sobre como devemos operar os sistemas de ar condicionado, ventilação e exaustão mecânica.

2. Introdução

A atual situação é totalmente nova tanto para a sociedade civil quanto para a técnica-acadêmica, ao algumas das informações e orientações descritas abaixo estão baseadas em estudos em fase de desenvolvimento.

Antes de avançarmos nas recomendações, é necessário contextualizar as formas conhecidas pelas quais se pode contrair o vírus COVID-19, para que então possamos entender o papel dos sistemas de climatização.



Basicamente, conforme divulgado pela OMS, duas formas de contágio para o COVID-19. São elas:



Contato



Gotículas

Recentemente foi apontada uma tese de forma de contágio através de particulado suspenso, porém sem números de estudos suficientes para ser comprovada.



Particulado suspenso

Uma vez que a partícula do vírus possui dimensões extremamente pequenas (80 ~ 160 nanômetros), estas podem ser transportadas por partículas de ar (< 5 microns), podendo ficar suspensas por horas em ambientes fechados.

As formas de contágio ficam mais claras com a imagem abaixo retirada do documento da REHVA.

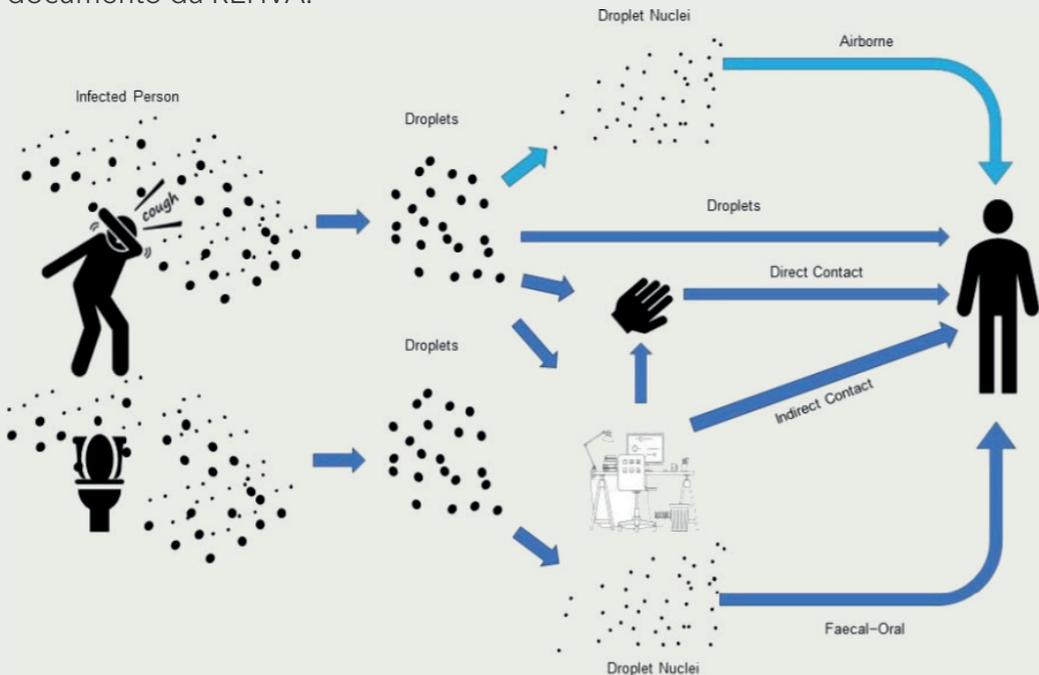


Figura 1 - A OMS relatou mecanismos de exposição de gotículas COVID-19 SARS CoV-2 (cor azul escuro). Cor azul claro: no ar mecanismo conhecido como SARS-CoV-1 e outras gripes, atualmente não há evidências relacionadas especificamente para SARS-CoV-2. Fonte: REHVA - 2020

Recomendações de operação

O Plano de Manutenção, Operação e Controle implantado e praticado no edifício segue rigorosamente o estabelecido pela Lei 13.589-PMOC, Portaria 3523/98, RE-09/2003 -ANVISA, Norma ABNT 16401.

Para as organizações citadas no final desta cartilha e a maioria dos especialistas, pode-se diminuir as chances de contaminação, apesar de não existirem estudos ou evidências científicas de sua eficácia adotando as seguintes medidas:



MEDIDA	JUSTIFICATIVA
Manter todo o sistema de climatização limpo e higienizado	O Plano de Manutenção, Operação e Controle implantado e praticado no edifício segue rigorosamente o estabelecido pela Lei 13.589-PMOC. Prevê em síntese a realização de manutenção mensal do sistema, verificação de parâmetros técnicos, limpeza dos equipamentos/componentes e substituição dos filtros.
Aumento da vazão de ar externo	Como existe a hipótese de contaminação através da suspensão de partículas de ar, aumentar a vazão de ar externo nos ambientes fechados proporciona uma diluição maior destes particulados, fazendo com que a probabilidade de contaminação por este meio diminua.
Sistema de exaustão dos banheiros operando em 100% de sua capacidade	Banheiros também são pontos de risco à serem observados além da limpeza habitual. Por isso, deve-se garantir que os sistemas de exaustão de banheiros estejam funcionando em suas plenas capacidades. É importante ressaltar os cuidados na utilização dos banheiros, principalmente no que diz respeito às descargas mantendo as tampas fechadas, uma vez que estas, ao serem acionadas espalham gotículas pelo ambiente.
Uso correto do sistema de ar condicionado	Fatores de necessidade física que contribuem com a saúde das pessoas, assim como, também podem inibir a proliferação de determinados organismos como o COVID 19. As temperaturas serão fixadas 23° C dentro dos parâmetros estabelecidos pela resolução Anvisa 09 /Lei N° 13589 - 2018.
Manter os sistemas em operação por mais horas	Os sistemas serão mantidos em operação 16 horas por dia para aprimorar a qualidade do ar interno.
Verificação dos filtros e substituição antes do término de sua vida útil determinada pelo fabricante	O PMOC do Edifício prevê substituição mensal dos filtros, ou seja com periodicidade menor que a determinada pelos fabricantes e pela legislação vigente.
Monitoramento da qualidade do ar	As análises da qualidade do ar interno serão realizadas mensalmente, ou seja com periodicidade menor que a determinada pela legislação vigente.

Faça a sua própria máscara

Confira a seguir como produzir sua máscara:

- ✓ Você pode escolher entre vários tipos de tecidos, como camisetas antigas ou outras roupas em bom estado de conservação, TNT, o famoso pano de pia Perflex etc.
- ✓ Corte o tecido de forma que o tamanho da máscara lhe permita cobrir a boca e o nariz, com cerca de 21 cm de altura e 34 cm de largura. Se preferir, você pode fazer um molde de papel para lhe ajudar a cortar o tecido.
- ✓ Faça a máscara usando um tecido duplo, ou seja, com mais de uma camada
- ✓ Prenda e costure um elástico ou amarras na extremidade da máscara.



Como lavar sua máscara

Coloque a máscara em um recipiente com água potável e água sanitária, e aguarde por cerca de 30 minutos. A medida ideal é 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (exemplo: 10 ml de água sanitária para 500 ml de água potável).

O próximo passo é enxaguar com água e lavar com água e sabão. Na sequência, lembre-se de lavar também as suas mãos.

Quando estiver seca, passe a máscara com ferro quente e guarde em um saco plástico.

Sempre troque sua máscara se ela estiver úmida ou suja.

Se observar que, mesmo limpa, sua máscara já não está mais em boas condições, descarte-a.



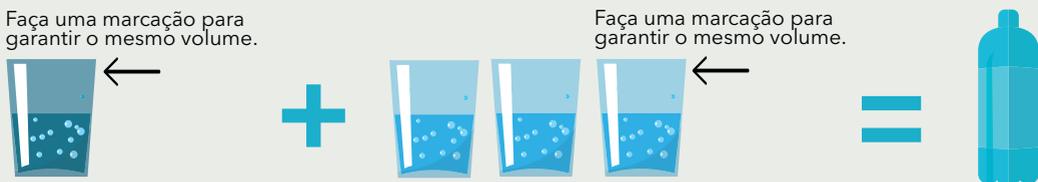
Faça seu próprio desinfetante

Você sabia que a água sanitária é um dos principais produtos para a limpeza da casa e de objetos quando pensamos em eliminar o novo coronavírus? Mas, para que ela seja realmente eficaz, precisa ser misturada em água, na medida certa. Confira as dicas a seguir:

A água sanitária que encontramos nos supermercados são muito concentradas. Veja na imagem abaixo como misturar:



Importante: utilize o mesmo copo que você colocou a marca para garantir que os volumes sejam iguais.



Guarde a mistura que você preparou em um frasco ou garrafa escuro.



Embalagens opacas não permitem a passagem da luz do sol.



Embalagens transparentes perdem o efeito - **NÃO PODE**



Utilize um frasco com borrifador para facilitar a aplicação

O que você pode limpar com água sanitária:



Solado de calçados quando você chegar em casa.



Chaves e cadeados.



Bolsas e malas.



Maçaneta e soleira da porta.



Direção e marcha de veículos



Ferramentas de trabalho



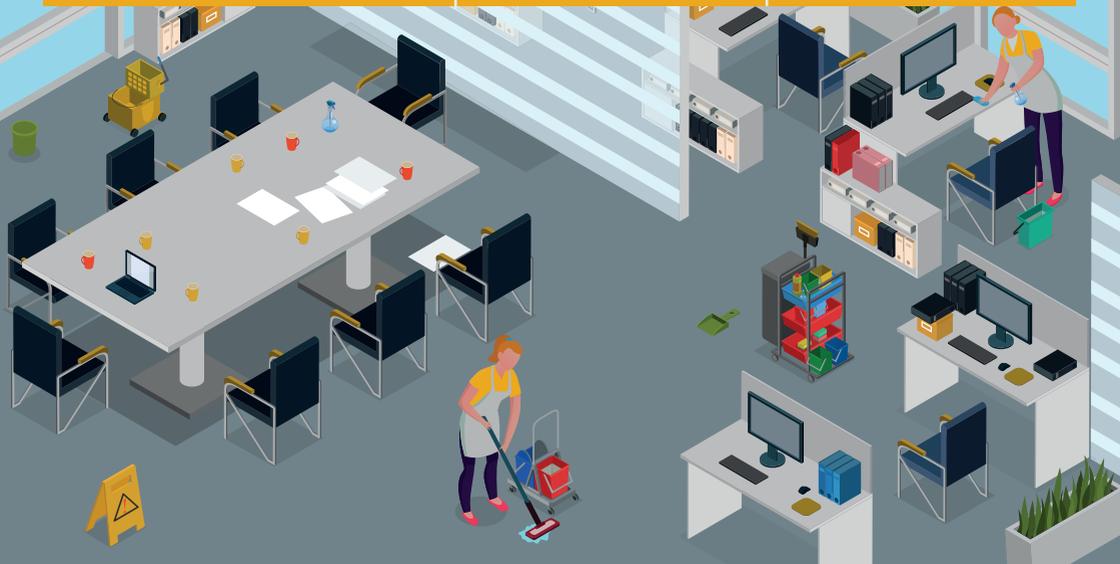
Controles remotos



Manetes, luvas e capacete de motos

Protocolos de Limpeza

	FREQUÊNCIA	RESPONSABILIDADE
Estações de trabalho (mesas e cadeiras)	2 vezes ao dia	Usuário
Maçanetas de portas, torneiras, cafeteira, filtro, geladeiras, boteiras de elevadores, impressoras, microondas	2 vezes ao dia	Coworking
Salas de reunião (mesas, equipamentos, canetas, controle remoto)	Em cada utilização	Coworking
Informal meeting (mesas e estofados)	2 vezes ao dia	Coworking
Aspirar piso (carpete)	Diariamente	Coworking
Vidros (divisórias)	Semanalmente	Coworking
janelas e persianas	Semanalmente	Coworking
Banheiros	2 vezes ao dia	Coworking
Retirada dos lixos	2 vezes ao dia	Coworking
Copa (mesas e cadeiras)	3 vezes ao dia	Coworking
Pisos frios	Diariamente	Coworking
Limpeza dos lockers e armários	Diariamente	Coworking



Não saia de casa se:

- ✓ Apresentar quaisquer sintomas relacionados à COVID - 19.
- ✓ Fizer parte do grupo de risco: definir os grupos de risco.
- ✓ Tiver contato com alguém que testou positivo para a doença.
- ✓ Se possível, prefira ficar em casa caso tenha alguém que more com você do grupo de risco. Proteja você e quem você ama.

Mensagem final

Estamos passando por um momento em que atitudes coletivas podem salvar vidas. Vamos permanecer trabalhando com responsabilidade e atenção.

Aos poucos, retomaremos nossa rotina, que jamais será como antes. Vivenciaremos um "novo normal" e tudo o que é novo é passível de lições aprendidas e ajustes.

Caso você tenha alguma sugestão, envie um e-mail para **adm@coworkingsaopaulo.net**; analisaremos com carinho para implementar na medida do possível.





coworking
sãopaulo