



Resposta à COVID-19 no seu Local de Trabalho

Como utilizar esta lista de verificação:

Quando recebe informação de que um funcionário testou positivo para a COVID-19, os empregadores devem notificar a autoridade de saúde pública local (local public health authority, LPHA) sobre o caso assim que possível e espera-se que sigam as orientações daquela. Utilizar esta lista de verificação irá ajudar os empregadores a colaborar com a LPHA reunindo informação necessária para fazer o rastreio das exposições no local de trabalho. Embora os regulamentos federais, estaduais e locais específicos se alterem, os princípios de isolamento e quarentena em geral irão manter-se praticamente iguais. **No entanto, são exigidas medidas específicas pela Autoridade de Segurança e Saúde do Trabalho do Oregon (Oregon Occupational Safety and Health Administration, OR OSHA), bem como da Autoridade de Saúde do Oregon (Oregon Health Authority, OHA).** Esta lista de verificação não é uma representação completa dos requisitos da OR OSHA ou da OHA. Verifique sempre os websites da [OR OSHA](#) e da [OHA](#) para saber exatamente o que é exigido por lei no seu local de trabalho. Tenha em atenção que os Serviços de Consultoria da OR OSHA (OR OSHA Consultative Services) disponibilizam serviços de saúde e segurança no trabalho de forma gratuita, não vinculativos e confidenciais a empregadores no Oregon. Navegue aqui para saber mais e solicitar serviços de consultoria: [OR OSHA Consultation Services](https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx) (<https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx>)

Alguns itens da lista de verificação podem exigir informações adicionais. Reveja os recursos na parte inferior deste documento para mais orientações e instruções sobre como interpretar os itens da lista de verificação. Os websites têm ambos hiperligações e é fornecido um URL completo para pessoas que consultam online ou no formato impresso.

Recomenda-se que os empregadores consultem o [Isolation and Quarantine Guidelines](#) (Diretrizes sobre Isolamento e Quarentena) da Autoridade de Saúde do Oregon e as [COVID-19 Rules](#) (Regras relativas à COVID-19) da OSHA do Oregon para detalhes sobre medidas que são obrigatórias para a prevenção e resposta a casos de COVID-19 no local de trabalho.

- Diretrizes sobre quarenta e isolamento da OHA:
<https://sharingsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2351t.pdf>
- Regras relativas à COVID-19 da OR OSHA:
<https://osha.oregon.gov/covid19/Pages/default.aspx>

Agradecemos ao pessoal do Condado de Deschutes, da Oregon Health Authority COVID Response and Recovery Unit (CRRU) e da OR OSHA Consultative Services que contribuíram para a criação deste documento.

Lista de verificação de resposta no local de trabalho:

Ações	Estado
<p>1. Isolar: instruir o(s) funcionário(s) positivo(s) (ou seja, “casos”) a ir(em)/ficar(em) em casa e isolar-se. (Consultar página 3)</p>	<input type="checkbox"/> Concluída <input type="checkbox"/> Em curso <input type="checkbox"/> Não iniciada <input type="checkbox"/> Não aplicável
<p>2. Investigar: proteger a privacidade do funcionário não partilhando a respetiva informação, a menos que tenha permissão para tal. Dar início à recolha de registos, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quando começaram os sintomas • Quando o teste positivo foi realizado • Quando o funcionário trabalhou pela última vez • Local onde o funcionário trabalhou pela última vez • Quem poderá ter sido exposto ou afetado (Consultar página 4) 	<input type="checkbox"/> Concluída <input type="checkbox"/> Em curso <input type="checkbox"/> Não iniciada <input type="checkbox"/> Não aplicável
<p>3. Contactar: contactar a sua LPHA (por ex., departamento sanitário do estado) para ajudar a avaliar a situação e a identificar os passos seguintes. (Consultar página 6)</p>	<input type="checkbox"/> Concluída <input type="checkbox"/> Em curso <input type="checkbox"/> Não iniciada <input type="checkbox"/> Não aplicável
<p>4. Notificar: a OR OSHA exige que os empregadores notifiquem os funcionários expostos e afetados nas 24 horas após tomarem conhecimento de um caso. (Consultar página 6)</p>	<input type="checkbox"/> Concluída <input type="checkbox"/> Em curso <input type="checkbox"/> Não iniciada <input type="checkbox"/> Não aplicável
<p>5. Limpar e desinfetar: se tiverem passado menos de 3 dias (72 horas) desde que o funcionário esteve nas instalações, fechar temporariamente a área onde o funcionário trabalho até a limpeza e desinfecção estar concluída. (Consultar página 7)</p>	<input type="checkbox"/> Concluída <input type="checkbox"/> Em curso <input type="checkbox"/> Não iniciada <input type="checkbox"/> Não aplicável
<p>6. Instruir: os empregadores devem instruir os funcionários expostos <u>não vacinados</u> a realizarem a quarentena durante 14 dias. Instruir todos os funcionários expostos a obter testes idealmente 5 a 7 dias (até 14 dias) após a exposição. Os funcionários expostos devem monitorizar os sintomas durante 14 dias após a exposição, independentemente do estado de vacinação. (Consultar página 8) Se sintomáticos, os funcionários devem realizar teste.</p>	<input type="checkbox"/> Concluída <input type="checkbox"/> Em curso <input type="checkbox"/> Não iniciada <input type="checkbox"/> Não aplicável
<p>7. Confirmar: os empregadores devem garantir que os casos e funcionários expostos não vacinados ou sintomáticos não regressam ao trabalho antes de terem terminado o isolamento/quarenta na totalidade. (Consultar página 11)</p>	<input type="checkbox"/> Concluída <input type="checkbox"/> Em curso <input type="checkbox"/> Não iniciada <input type="checkbox"/> Não aplicável
<p>8. Proteger e prevenir: encorajar os funcionários a serem vacinados e fornecer recursos para tal. Visite as páginas web da OR OSHA e da OHA para mais informações sobre as medidas de prevenção e controlo da infeção por COVID-19 para empresas. (Consultar página 12)</p>	<input type="checkbox"/> Concluída <input type="checkbox"/> Em curso <input type="checkbox"/> Não iniciada <input type="checkbox"/> Não aplicável

Recursos:

1. **Isolar:** os funcionários que tiverem teste positivo para a COVID-19 (ou seja, “**casos**”) devem ir imediatamente para casa e/ou ficar em casa e em **isolamento**.

Um **caso** de COVID-19 confirmado significa um indivíduo que testou positivo para a COVID-19 através de um teste de amplificação de ácidos nucleicos (por ex., teste de “RT-PCR”) ou um teste de antígeno ou outro método considerado fiável por uma autoridade de saúde pública estadual ou local. Nesta lista de verificação, “**caso**” e “**funcionário positivo**” são utilizados indistintamente.

“**Isolamento**” ou “**fazer isolamento**” significa a separação física num espaço habitacional/residencial privado e confinamento de um indivíduo que esteja infetado ou que se acredite razoavelmente estar infetado com COVID-19 de indivíduos não isolados de modo a prevenir ou limitar a transmissão da doença a indivíduos não isolados. As pessoas totalmente vacinadas que testaram positivo para a COVID-19 (ou seja, casos “breakthrough” ou de infeção após a vacina) devem ainda assim praticar o isolamento.

Um “**caso presumível de COVID-19**” significa um indivíduo não vacinado com sintomas consistentes com a COVID-19 e que tenha estado em contacto próximo com um caso confirmado 2 a 14 dias antes do início dos sintomas.

Casos confirmados e presumíveis devem **fazer isolamento** durante pelo menos 10 dias após o início dos sintomas e até 24 horas após o fim da febre, sem uso de antipiréticos (ou seja, medicamentos que reduzem a febre) e cujos sintomas de COVID-19 (tosse, falta de ar e diarreia) estão a melhorar. Os casos devem:

- Ficar em isolamento durante pelo menos 10 dias após a data da colheita da amostra que testou positivo se assintomático ou apenas com sintomas que não febre, tosse, falta de ar e diarreia.
- Ficar em isolamento durante pelo menos 20 dias se com/desenvolveu doença grave a muito grave relacionada com COVID-19, se hospitalizado por COVID-19 ou se gravemente imunocomprometido.
- Manter-se em comunicação próxima com as autoridades de saúde pública locais ou estaduais e seguir as recomendações de saúde pública.

A OR OSHA também exige que os funcionários tenham permissão para trabalhar em casa durante a quarentena ou isolamento se estiver disponível trabalho adequado e a sua condição o permitir. Os trabalhadores têm de ter permissão para regressar às funções anteriores no fim do período de quarentena ou isolamento. Sempre que um funcionário participar na quarentena ou isolamento, quer seja resultado dos requisitos da regra da OR OSHA ou porque um empregador opta por

tomar precauções adicionais, o(s) funcionário(s) afetado(s) tem(têm) de ser notificado(s) de que tem(têm) permissão para regressar às funções anteriores se continuarem disponíveis sem nenhuma ação adversa como resultado da participação em atividades de quarentena ou isolamento relacionadas com a COVID-19. O funcionário tem de ser **informado por escrito** do direito de regressar conforme descrito e deve ser fornecida qualquer informação relevante sobre a ausência remunerada, baixa por doença ou quaisquer outros benefícios disponíveis do empregador em conformidade com a legislação local, estadual ou federal.

Consulte as [Orientações sobre Quarentena e Isolamento da Autoridade de Saúde do Oregon](#) aqui:

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2351t.pdf>

Os funcionários de serviços de restauração (por ex., empregados de mesa, cozinheiros, quem manuseia ou prepara alimentos, etc.) que testarem positivo para a COVID-19 ou quem vivam com um familiar ou outro membro do agregado familiar que tenha testado positivo para a COVID-19 são legalmente obrigados segundo a legislação do Oregon ([OAR 333-019-1000](#) e [OAR 333-150-0000](#)) a comunicar esta informação ao respetivo gerente ou supervisor. Se um funcionário *não* trabalhar em serviços de restauração, não é obrigado a informar o empregador. Depende dos funcionários dos serviços de não restauração se querem partilhar os resultados dos testes com o seu empregador ou colegas. No entanto, os empregadores devem *encorajar vivamente os funcionários* a divulgarem um resultado de teste da COVID-19 positivo assim que possível. Certifique-se de que os funcionários estão dispostos e se sentem confortáveis em partilhar os resultados de teste positivo comunicando claramente as políticas de baixa por doença e garantindo aos funcionários que não irão sofrer impacto por terem COVID-19.

O requisito que os empregadores fornecem baixa por doença e baixa familiar e médica alargada sob a lei “Resposta ao coronavírus – As famílias primeiro” (Families First Coronavirus Response Act, FFCRA) terminou a 31 de dezembro de 2020. Visite a página de Perguntas e respostas da FFCRA da Divisão de Rendimento e Horários (Wage and Hours Division) para saber mais sobre os direitos e responsabilidades dos trabalhadores e dos empregadores após esta data: <https://www.dol.gov/agencies/whd/pandemic/ffcra-questions#104>

Os seguros de Compensação do Trabalhador (Workers Compensation) podem disponibilizar pagamentos de rendimentos a funcionários que faltem ao trabalho devido a contraírem COVID-19 no local de trabalho. Os empregadores devem contactar os prestadores dos respetivos seguros de compensação do trabalhador sobre os benefícios para funcionários que testem positivo para a COVID-19.

2. Investigar: quando os empregadores tiverem conhecimento de um funcionário positivo, devem reunir informação, incluindo quando os sintomas começaram, quando o teste positivo foi realizado, quando o funcionário trabalhou pela última vez, os locais onde trabalhou e quem podem ter estado exposto ou ter sido afetado (Consultar as definições abaixo).

Os indivíduos que são considerados “**expostos**” e, por conseguinte, considerados “**contactos próximos**” de um caso são os que estiveram a 2 metros do funcionário positivo durante mais de 15 minutos (cumulativamente, num período de 24 horas) durante o **período de contágio**. O **período de contágio** de um caso é 48 horas antes do início dos sintomas OU 48 horas antes do teste positivo realizado se o indivíduo era assintomático. O período de contágio continua durante pelo menos 10 dias após o início dos sintomas ou da realização do teste positivo.

Os indivíduos são considerados “**afetados**” se não tiveram contacto próximo com o indivíduo contagiado, mas podem ter partilhado espaços incluindo corredores, casas de banho, salas de descanso, etc., com o indivíduo positivo durante o período de contágio.

Uma interrupção das operações é prudente nas situações em que podem existir muitas pessoas expostas durante o **período de contágio** de um caso. A interrupção das operações pode ser útil para determinar se existem casos adicionais numa força laboral eliminando ao mesmo tempo a oportunidade de que ocorram exposições adicionais.

Os empregadores terão de determinar que funcionários estiverem em **contacto próximo** com o caso nas 48 horas antes do caso desenvolver sintomas ou ter um resultado de teste positivo. Isto deverá implicar consultar os horários dos trabalhadores para determinar quem estava no local durante o período infeccioso do caso e discutir rotinas diárias e interações com o próprio caso. As empresas não são estritamente responsáveis pelo rastreio de contactos; no entanto, manter registos preciso dos horários dos trabalhadores e outras pessoas que estavam no local irá ajudar os representantes das autoridades sanitárias nos seus esforços.

Os empregadores têm a **obrigação** de avaliar o respetivo local de trabalho relativamente ao risco de exposição à COVID-19. Os registos associados a esta avaliação obrigatória podem ser úteis na identificação de outros funcionários que possa ter sido afetados ou expostos. Reveja as [Rule Addressing the COVID-19 Public Health Emergency in All Oregon Workplaces](#) (Regras para abordar emergências de saúde pública relacionadas com a COVID-19 em todos os locais de trabalho no Oregon) da OR OSHA para mais informações sobre como realizar a avaliação de exposição que avalia as tarefas dos trabalhadores e potenciais exposições.

A OR OSHA criou um [modelo de Avaliação do Risco](#) e estão disponíveis avaliações de risco de exemplo para ajudar os empregadores a concluir esta tarefa.

- [Rule Addressing the COVID-19 Public Health Emergency in All Oregon Workplaces](#) da OR OSHA, incluindo Orientações sobre avaliação de risco de exposição: <https://osha.oregon.gov/OSHARules/div1/437-001-0744.pdf>
- Modelo de avaliação de risco da OR OSHA: <https://osha.oregon.gov/OSHAPubs/pubform/exposure-risk-assessment-form.docx>
- Diretório da OHA de LPHA: <https://www.oregon.gov/oha/ph/ProviderPartnerResources/LocalHealthDepartmentResources/Pages/lhd.aspx>

É importante ter em atenção que em situações onde os condados têm níveis elevados de transmissão, as operações de investigação de casos e de rastreio de contacto são modificadas para dar prioridade a grandes surtos em ambientes de risco elevado. Isto pode significar que o dever de determinar os contactos próximos pode recair sobre o empregador.

3. Contactar: os empregadores têm a obrigação de partilhar informações de saúde protegidas com o departamento sanitário em conformidade com [OAR 333-019-0000](#). Isto aplica-se a casos de COVID-19 positivos e indivíduos identificados como contactos próximos. Os empregadores devem contactar a respetiva equipa de resposta à COVID-19 da autoridade de saúde pública local (LPHA) e colaborar no sentido de identificar e fornecer informações de contacto de quaisquer pessoas expostas no local de trabalho. Se a capacidade da LPHA permitir, a equipa irá contactar os contactos próximos para disponibilizar formação e informação.

Os empregadores devem contactar a respetiva autoridade de saúde pública local para avaliar a situação e planear os passos seguintes. Visite o [diretório de LPHA](#) da Autoridade de Saúde do Oregon para encontrar informações por condado. As [linhas de comunicação de doença comunicável do condado](#) podem também ser utilizadas fora do horário de funcionamento.

- Diretório de LPHA da Autoridade de Saúde do Oregon: <https://www.oregon.gov/oha/PH/PROVIDERPARTNERRESOURCES/LOCALHEALTHDEPARTMENTRESOURCES/Pages/lhd.aspx>
- Linhas de comunicação de doença comunicável do condado: <https://www.oregon.gov/oha/PH/DiseasesConditions/CommunicableDisease/ReportingCommunicableDisease/Documents/reportdisease.pdf>

É importante ter em atenção que em situações onde os condados têm níveis elevados de transmissão, as operações de investigação de casos e de rastreio de contacto são modificadas para dar prioridade a grandes surtos em ambientes de risco elevado. Isto pode significar que o dever de notificar os funcionários que tiverem sido expostos ou afetados e instruí-los sobre o isolamento, quarentena, realizar testes e monitorizar os sintomas recai sobre o empregador.

4. Notificar: a OR OSHA exige que os empregadores estabeleçam e implementem um processo para notificar funcionários expostos (que estiveram a dois metros de um caso de COVID-19 confirmado durante um total cumulativo de 15 minutos ou mais, independentemente de se um ou ambos usavam controlo de origem, por ex., cobertura do rosto) de que tiveram um contacto relacionado com o trabalho com um indivíduo que testou positivo para a COVID-19, bem como notificar os funcionários afetados (os que trabalharam nas mesmas instalações ou na mesma parte bem definida das instalações, tais como, um piso em particular) de que um indivíduo que estava presente nas instalações tem COVID-19 confirmada.

Este processo de notificação tem de incluir os seguintes elementos:

- a. Um mecanismo para notificar os funcionários expostos e afetados nas 24 horas após o empregador tomar conhecimento de que um indivíduo com COVID-19 estava presente no local de trabalho enquanto estava no período de contágio ou, de outra forma, pode ter tido contacto relacionado com o trabalho com os seus funcionários enquanto estava no período de contágio; e
- b. Este processo de notificação tem de estar estabelecido e ser implementado em conformidade com todas as leis e regulamentos federais e do estado do Oregon aplicáveis.
- c. Os empregadores podem satisfazer este requisito adotando o modelo de procedimentos publicado pela Oregon OSHA que encontra em:
 - » Formato MS Word: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy.docx>
 - » Formato PDF: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy.pdf>
 - » MS Word em espanhol: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy-spanish.docx>
 - » PDF em espanhol: <https://osha.oregon.gov/Documents/Model-COVID-19-Notification-Policy-spanish.pdf>

Ao responder a um surto, os empregadores devem proteger a privacidade dos funcionários não partilhando informações pessoais, a menos que tenham permissão para o fazer. Nas empresas com forças laborais pequenas, proteger a privacidade dos funcionários pode ser difícil. Tenha em atenção que não é um requisito informar os empregadores sobre a quem foram expostos. Os empregadores podem proteger a identidade do caso informando outros funcionários de que foram expostos no local de trabalho e não têm de fornecer mais informações sobre as condições da exposição.

- 5. Limpar e desinfetar:** conforme exigido pela OR OSHA, os empregadores **são obrigados** a limpar e desinfetar quaisquer áreas comuns, superfícies de contacto elevado e qualquer equipamento partilhado sob o controlo do empregador que se sabe ter sido utilizado por ou com o qual um indivíduo infetado com COVID-19 esteve em contacto. Se um empregador tiver conhecimento de exposição no local de trabalho nas 24 horas após o caso ter estado no local de trabalho, a respetiva área de trabalho e qualquer equipamento que o indivíduo tiver utilizado devem ser limpos e desinfetados. Se o empregador tiver conhecimento da exposição entre 24 a 72 horas após o indivíduo ter estado presente pela última vez no espaço, apenas será necessária a limpeza, não a desinfecção. Se o empregador tiver conhecimento da exposição mais de 72 horas após o indivíduo ter estado presente pela última vez no espaço, não são necessárias qualquer limpeza ou desinfecção excecional (mais do que as de rotina).

Os empregadores devem garantir que os seus produtos de limpeza/desinfecção reconhecidamente matam o vírus que causa a COVID-19. Visite a [Environmental Protection Agency's "N List"](#) (Lista N da Agência de Proteção Ambiental) para uma lista dos produtos aprovados: <https://www.epa.gov/coronavirus/about-list-n-disinfectants-coronavirus-covid-19-0>

Para mais informações sobre limpeza e desinfecção, para limpeza diária de rotina ou quando alguém está doente, visite a página web "[Cleaning and Disinfecting Your facility](#)" (Limpeza e desinfecção das suas instalações) do Center for Disease Control and Prevention: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Freopen-guidance.html

6. Instruir:

- a. os funcionários que tiverem testado positivo para a COVID-19 (ou seja, **casos**) ou que apresentem sintomas de COVID-19 (ou seja, casos presumíveis) devem **isolar-se**.

- b. Os funcionários que tiverem estado **expostos** devem ficar em **quarentena** durante 14 dias e monitorizar os sintomas, a menos que estejam totalmente vacinados. Todos os funcionários expostos devem fazer teste, idealmente 5 a 7 dias após a exposição, até 14 dias após a exposição, independentemente do estado de vacinação.
- c. Os funcionários **afetados** devem realizar a própria monitorização de sintomas e fazer teste se desenvolverem sintomas.

Visite as [orientações da Autoridade de Saúde do Oregon](#) para mais informações sobre como determinar se os funcionários devem isolar-se ou fazer quarentena: <https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2351t.pdf>

“**Quarentena**” significa a separação física numa habitação/residência privada e confinamento de um indivíduo não vacinado que esteve exposto à COVID-19 e que não apresenta sinais ou sintomas de infeção, de indivíduos que não tenham estado expostos, de modo a prevenir ou limitar a transmissão da doença a outras pessoas.

Exposição/contacto próximo: funcionários não vacinados que tenham estado a dois metros do funcionário positivo durante mais de 15 minutos durante um dia de trabalho terão de fazer quarentena durante 14 dias com início imediato. A duração da quarentena pode variar de país para país. Os empregadores devem contactar a respetiva LPHA para saber quanto tempo têm de durar a quarentena. Após terem passado pelo menos cinco dias da exposição, devem fazer um teste.

Os indivíduos expostos, mas **totalmente vacinados** não têm de fazer quarentena. **Totalmente vacinado** significa que um indivíduo recebeu duas doses das vacinas da Moderna e da Pfizer ou uma dose da vacina da Johnson & Johnson E passaram duas semanas desde que a última dose foi administrada.

Quem não foi de todo vacinado, não recebeu uma segunda dose das vacinas Moderna ou da Pfizer ou se ainda não tiverem passado duas semanas desde a última dose deve fazer quarentena. Os contactos próximos *totalmente* vacinados devem monitorizar os sintomas.

A OHA e [o CDC recomendam](#) que pessoas totalmente vacinadas que tiveram contacto próximo com alguém que tem COVID-19 devem fazer o teste 5 a 7 dias após a exposição, mesmo que não tenham sintomas. Devem seguir os requisitos de utilização de máscara da OHA. Os indivíduos vacinados devem depois fazer isolamento durante 10 dias se o resultado do teste for positivo.

- Recomendações do CDC para indivíduos totalmente vacinados: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html?s_cid=11569:fully%20vaccinated:sem.ga:p:RG:GM:gen:PT.N.Grants:FY21

- Tenha em atenção que reduzir a quarentena não é uma opção para residentes ou doentes em determinados ambientes, incluindo unidades de cuidados prolongados, lares de acolhimento para adultos, ambientes de cuidados de saúde residenciais (por ex., unidade de tratamento residenciais de saúde comportamental, lares para pessoas com incapacidades intelectuais ou do desenvolvimento), ambientes de cuidados de saúde de internamento (por ex., hospitais, lar de idosos) e centros de detenção (por ex., prisões e cadeias).

Funcionários afetados: os empregadores devem instruir os funcionários a continuar a efetuar a própria monitorização diariamente quanto a sintomas durante 14 dias completos após a última exposição a uma pessoa com COVID-19.

Todos os contactos próximos (não vacinados e totalmente vacinados) e **funcionários afetados** devem monitorizar os sintomas. Estes incluem febre ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), tosse, falta de ar, náuseas, vômitos, diarreia, arrepios, fadiga, dor de garganta, congestão nasal ou pingo no nariz, dores musculares ou no corpo, dor de cabeça e/ou perda recente do paladar ou olfato. Se se desenvolverem sintomas, os funcionários devem falar com o seu profissional de saúde e fazer um teste assim que possível. Os funcionários devem:

- Estar atentos a febre ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), tosse, falta de ar ou [outros sintomas](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html) de COVID-19. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>)
- Anotar o dia em que começaram quaisquer sintomas novos
- Procurar avaliação adicional de um profissional através de telemedicina ou consulta presencial se os sintomas piorarem. Recomenda-se contactar os profissionais de saúde antes de procurar ajuda para saber se é aconselhável uma consulta presencial.
- Procurar ajuda médica de emergência imediatamente se desenvolver sinais de aviso de emergência para a COVID-19 incluindo: dificuldade em respirar extrema, lábios ou rosto azulados, dor ou pressão no peito constante, tonturas ou vertigens constantes graves, confusão, dificuldade em acordar, fala “arrastada” e/ou crises (ataques) novas ou que não diminuam.

Testes: os funcionários que tenham sintomas de COVID-19 ou que sejam contactos próximos de alguém com COVID-19 devem fazer teste independentemente do estado de vacinação e independentemente de terem estado expostos enquanto usavam máscara, proteção do rosto ou respirador.

Os **contactos próximos** que estiverem assintomáticos devem aguardar cinco a sete dias após a exposição antes de fazerem teste da COVID-19. O teste é menos preciso se for administrado demasiado cedo.

Os **contactos próximos não vacinados** devem manter-se em casa e afastados de outras pessoas enquanto aguardam a realização do teste. Os indivíduos não vacinados também devem permanecer em quarentena durante o tempo especificado pela LPHA, independentemente de resultado de teste negativo.

Em determinadas situações, é melhor para os empregadores testar os trabalhadores, ou parte destes, após terem conhecimento de um caso no local de trabalho. Os empregadores devem trabalhar com a respetiva LPHA para determinar se a realização imediata de teste é o melhor na sua situação. Os empregadores têm de cooperar disponibilizam espaços adequados aos funcionários sem qualquer custo sempre que uma agência de saúde pública local ou a Autoridade de Saúde do Oregon indicar que é necessário o teste de diagnóstico da COVID-19 no local de trabalho. Se tal teste for realizado sob indicação do próprio empregador, o empregador é responsável por cobrir os custos do teste, incluindo, mas sem limitação, o próprio teste de COVID-19, o tempo do funcionário e a deslocação do funcionário. No entanto, se o empregador não solicitar o teste, não se espera que o empregador cubra o custo direto de tais testes ou de qualquer deslocação envolvida por parte do funcionário.

Encontre testes contactando a sua LPHA ou visitando a [página web de testes da OHA](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing?qclid=EA1alQobChMI5rO36lrw8glV0wN9Ch346AZ1EAAYAiAAEgL2lfD_BwE) aqui: https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing?qclid=EA1alQobChMI5rO36lrw8glV0wN9Ch346AZ1EAAYAiAAEgL2lfD_BwE

A matriz abaixo pode ajudar os empregadores a categorizar os funcionários em grupos com base na exposição e estado de vacinação e aconselhar os funcionários em conformidade. Se um funcionário testar positivo ou for sintomático, deve isolar-se/fazer quarentena independentemente do estado de vacinação.

Os funcionários que forem:	Têm de:	Fazer o teste?
Um caso positivo confirmado	Fazer isolamento	Não , já fizeram teste
Expostos, sintomáticos e NÃO vacinados	Fazer isolamento	Sim, imediatamente
Expostos, sintomáticos e <u>totalmente</u> vacinados	Fazer isolamento	Sim, imediatamente
Expostos, <i>não sintomáticos</i> e NÃO vacinados	Quarentena durante 14 dias*	Sim, 5 a 7 dias após a exposição
Expostos, <i>não sintomáticos</i> e totalmente vacinados	Monitorizar sintomas durante 14 dias*	Sim, 5 a 7 dias após a exposição
Afetados, sintomáticos e NÃO vacinados	Fazer isolamento	Sim, imediatamente
Afetados, sintomáticos e <u>totalmente</u> vacinados	Fazer isolamento	Sim, imediatamente
Afetados, <i>não sintomáticos</i> e NÃO vacinados	Monitorizar sintomas durante 14 dias	Não
Afetados, <i>não sintomáticos</i> e totalmente vacinados	Monitorizar sintomas durante 14 dias	Não

*Algumas autoridades de saúde pública podem permitir uma opção de quarentena mais curta.

Contacte a sua LPHA para mais orientações. Aqui encontra um [diretório dos departamentos de saúde do condado do Oregon](#).

(<https://www.oregon.gov/oha/PH/PROVIDERPARTNERRESOURCES/LOCALHEALTHDEPARTMENTRESOURCES/Pages/lhd.aspx>)

- 7. Confirmar:** certifique-se de que os seus funcionários não regressam ao trabalho antes do prazo indicado. Mantenha registos detalhados para confirmar que os funcionários estão a aguardar o período de tempo adequado antes de regressarem ao local de trabalho. Algumas LPHA irão indicar o período de isolamento nos materiais de assistência (por ex., uma “Carta de caso”) que fornecem aos casos de COVID-19. Os empregadores podem pedir para consultar tais cartas de caso para confirmar que o período de isolamento do funcionário terminou. Os funcionários podem regressar ao trabalho quando:

- Tiverem passado pelo menos 10 dias desde o início dos sintomas (ou desde o primeiro teste de diagnóstico positivo se a pessoa for assintomática **E**
- Tiverem passado pelo menos 24 horas desde a última febre sem o uso de medicamentos para a redução da febre **E**
- Outros sintomas tiverem melhorado. Os casos devem trabalhar com a LPHA para determinar quando os sintomas melhoraram suficientemente para regressar ao trabalho.

8. Proteger e prevenir: encorajar os funcionários a serem vacinados e fornecer formação e recursos para tal. A vacinação continua a ser a melhor medida de prevenção contra a COVID-19 e é agora obrigatória para todos os funcionários federais e funcionários em empresas com mais de 100 trabalhadores. A Autoridade de Saúde do Oregon tem muitos recursos para empregadores sobre ajudar os funcionários a acederem à vacina contra a COVID-19:

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3650.pdf>

Os requisitos específicos adicionais da OR OSHA incluem os seguintes, dependendo do tipo de local de trabalho:

- Programa de controlo e prevenção da infeção (todos os locais de trabalho)
- Ventilação (todos os locais de trabalhos)
- Rastreio e triagem (ambientes de cuidados de saúde)
- Distanciamento físico (agências de trânsito, empregadores de cuidados de saúde)
- Barreiras, divisórias e salas de isolamento (ambientes de cuidados de saúde)

Para mais informações sobre as medidas obrigatórias de prevenção visite as Regras para a COVID-19 da OR OSHA:

<https://osha.oregon.gov/covid19/Pages/default.aspx>

Os Serviços de Consultoria da OR OSHA (OR OSHA Consultative Services) disponibilizam serviços de saúde e segurança no trabalho de forma gratuita, não vinculativos e confidenciais a empregadores no Oregon. Navegue aqui para saber solicitar serviços de consultoria: [Oregon OSHA Consultation Services](https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx) (<https://osha.oregon.gov/consult/Pages/index.aspx>).

Visite os [Recursos Comunitários e de Comunicação sobre a COVID-19 da OHA](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-resources) para mais informações sobre as medidas de prevenção e boas práticas:

<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-resources>

A Autoridade de Saúde do Oregon está disponível para o ajudar a implementar esta lista de verificação. Contacte a Autoridade de Saúde do Oregon enviando uma mensagem para COVID.19@dhsoha.state.or.us, ao cuidado do Workplace and Environmental Health Specialist (Especialista em saúde no trabalho e ambiental) da Population Support Team (Equipa de Apoio à População).

Acessibilidade do documento: para indivíduos com incapacidades ou indivíduos que falem outro idioma que não o inglês, a OHA pode fornecer informações em formatos alternativos como traduções, caracteres grandes ou Braille. Contacte a Unidade de Comunicações da COVID-19 (COVID-19 Communications Unit) através do número 1-971-673-2411, 711 TTY ou COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.