



# CARTILHA DO COLABORADOR

PLANO GRADUAL DE RETOMADA  
DAS ATIVIDADES



| Secretaria dos Transportes Metropolitanos

# PALAVRAS DO PRESIDENTE

Caro (a) colaborador (a),

Espero que você esteja bem!

O Estado de São Paulo iniciou o plano de retomada das ações diante da pandemia. **Nós nunca paramos**, principalmente nossa operação, que garantiu o atendimento para todos aqueles que não podiam ficar em isolamento. A colaboração, a integração e apoio de cada ferroviário mostrou que realmente somos uma **família**.

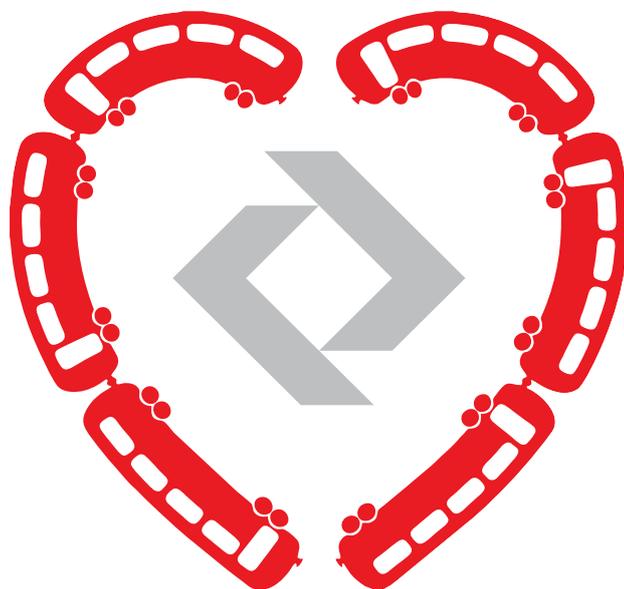
Pensando na retomada das atividades que estavam sendo realizadas remotamente, temos um plano para o retorno garantindo a normalização sem esquecermos da saúde e da segurança de cada ferroviário.

Nosso plano tem duração de 2 meses e os últimos a retornarem às atividades serão aqueles dos grupos de risco, como gestantes e pessoas com doenças crônicas. Para aqueles que vão retornar aos poucos, peço que leiam com atenção essa cartilha. As orientações aqui descritas valem para toda empresa e serão adaptadas por cada gestor para suas áreas.

Todas ações de segurança terão meu apoio irrestrito.

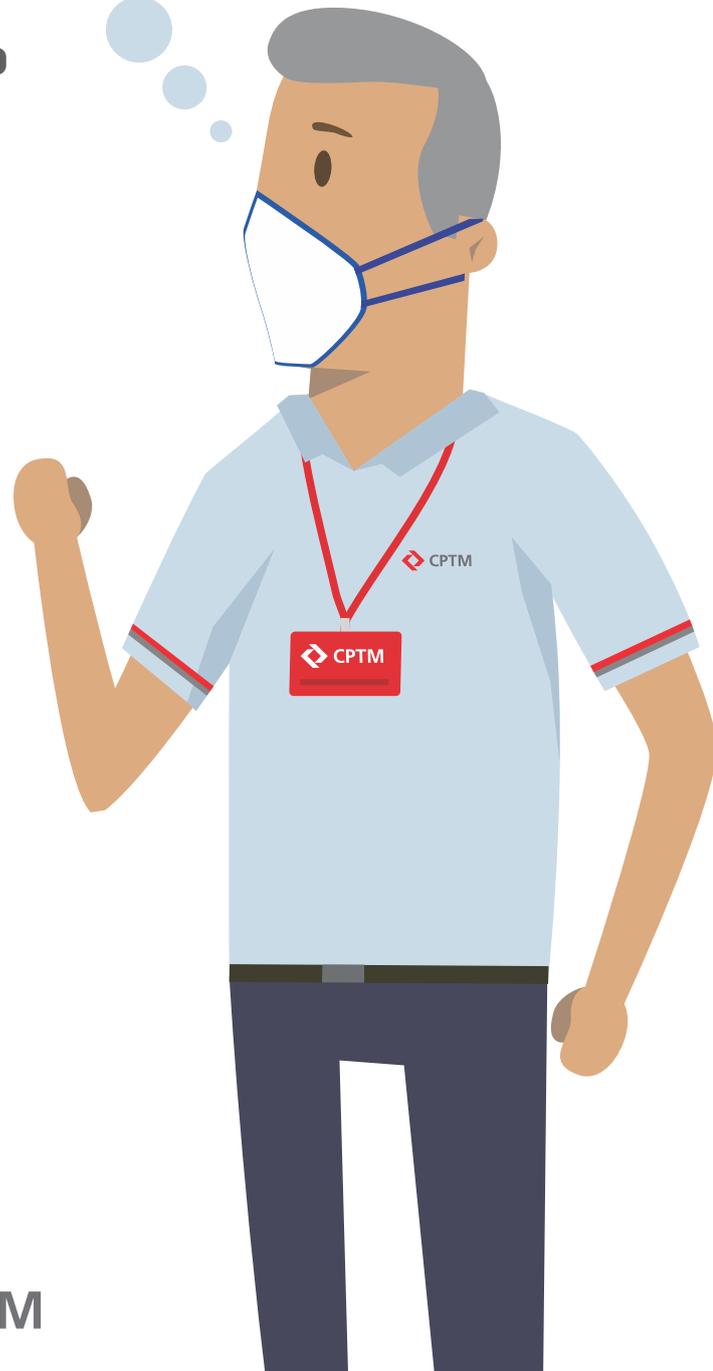
**CONTO COM VOCÊS!**

Pedro Tegon Moro



# JORNADA DO COLABORADOR

Para quem vai atuar presencialmente, montamos uma Jornada do Colaborador, com os **protocolos** a serem seguidos em cada minuto de trabalho.



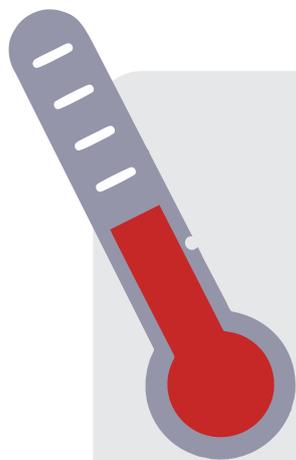
# ORIENTAÇÕES GERAIS



**1. USE MÁSCARA O TEMPO TODO E EM TODOS OS AMBIENTES DA CPTM**



**2. GARANTA SUAS MÁSCARAS RESERVAS PARA AS TROCAS**



A temperatura será medida na chegada do colaborador e, em caso de febre (igual ou superior a 37,8), esse não poderá entrar, deverá informar a sua chefia e procurar atendimento médico, preferencialmente utilizar o recurso do tele atendimento do nosso plano de saúde.



**3. HIGIENIZE MÃOS, MESA E OBJETOS REGULARMENTE COM ÁGUA E SABÃO OU ÁLCOOL EM GEL**



**4. EVITE APOIAR OU ENCOSTAR EM PAREDES, OBJETOS, SUPERFÍCIES ETC**



**5. FIQUE ATENTO ÀS DEMARCAÇÕES E LIMITES DE PESSOAS EM CADA ESPAÇO**



**6. VISITANTES E PRESTADORES DE SERVIÇO DA CPTM DEVEM SER INFORMADOS SOBRE AS MEDIDAS A SEREM SEGUIDAS**

# ORIENTAÇÕES GERAIS



**É ESSENCIAL TRATAR AS SUAS MÃOS COMO SUJAS E FÁCEIS DE SEREM CONTAMINADAS O TEMPO TODO**

Lave as mãos constantemente

Evite tocar o rosto, mesmo quando estiver utilizando luvas

Faça uso do álcool em gel

**EM TODOS OS MOMENTOS, MANTENHA PELO MENOS 1,5 METRO DE DISTÂNCIA DOS SEUS COLEGAS:**

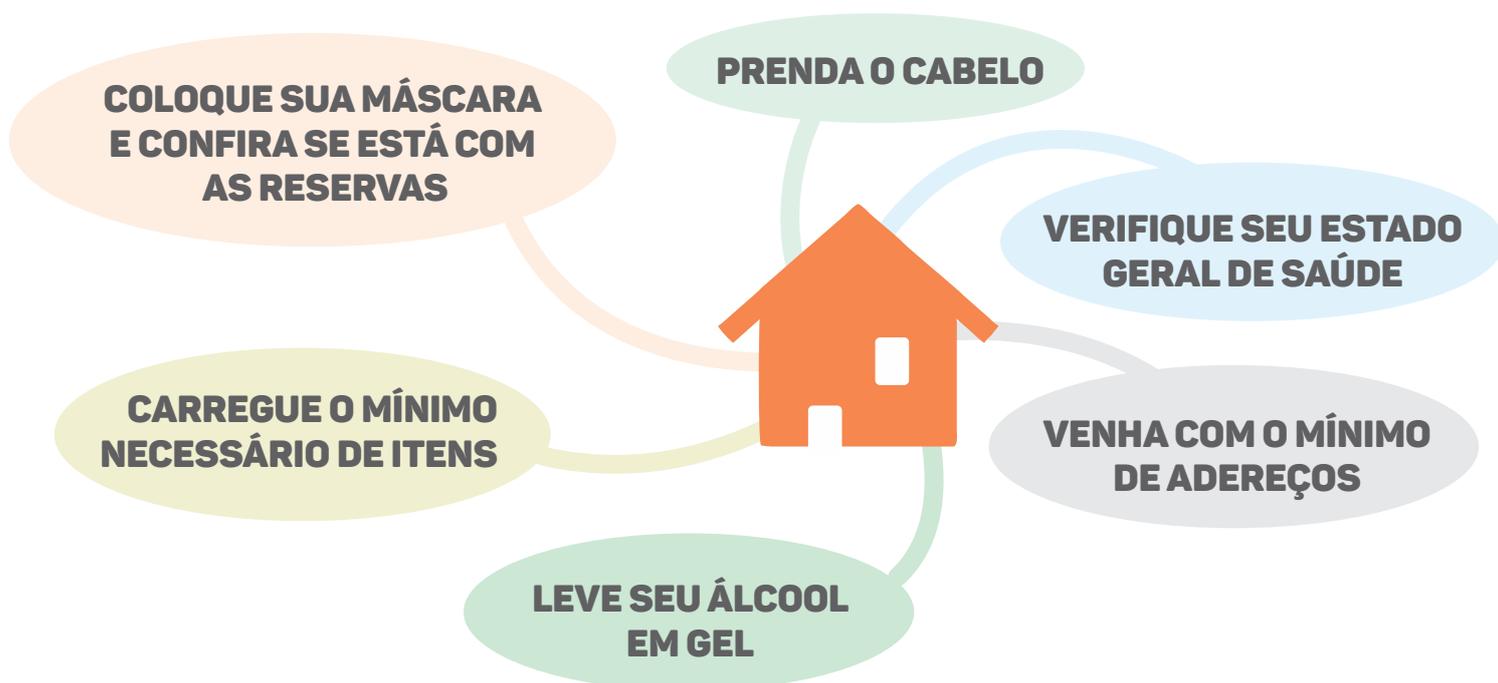
Acessos ao registro de ponto e nas catracas;  
Áreas de uso comum;  
Vestiários e banheiros;  
Corredores e áreas de café;  
Recepções e áreas de espera;  
Entre outras.



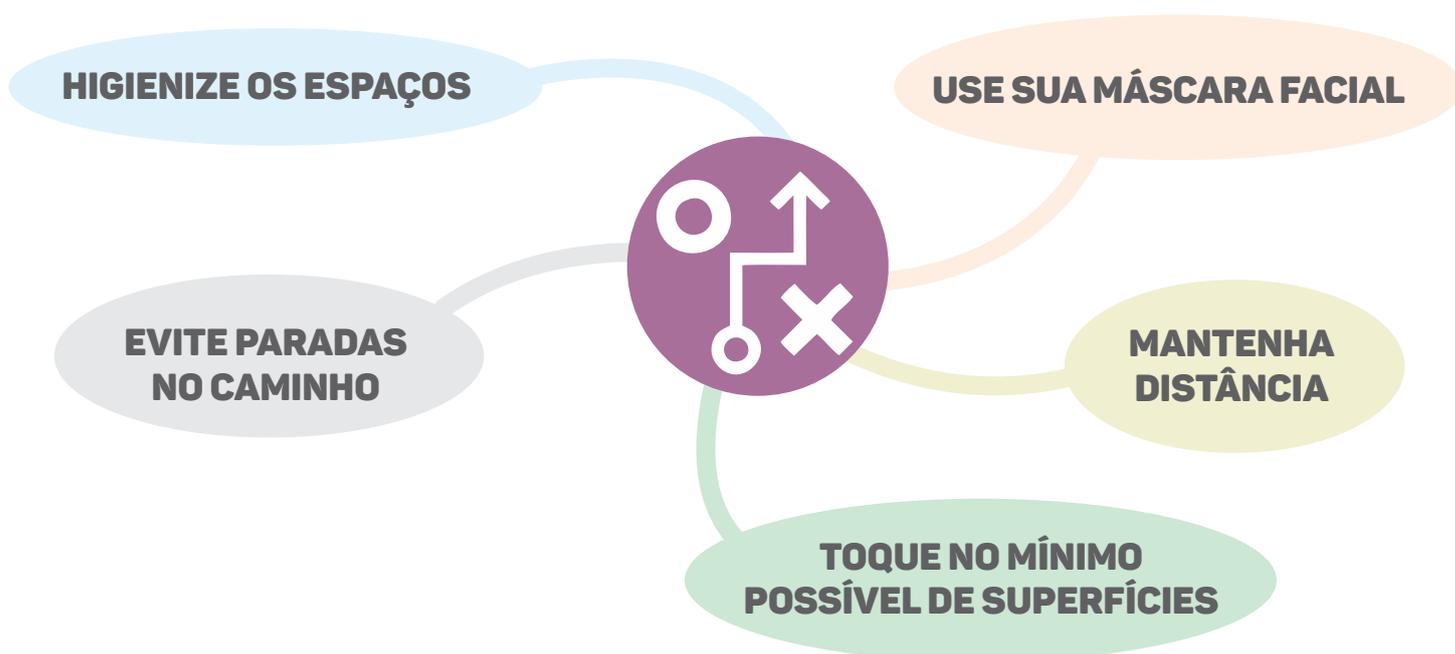
## LEMBRETE

**TODO COLABORADOR QUE TRABALHAR PRESENCIALMENTE DEVE BATER O PONTO NORMALMENTE**

## ANTES DE SAIR DE CASA



## NO TRAJETO



# CHEGANDO AO TRABALHO

HIGIENIZE SUAS MÃOS

EVITE ENCOSTAR  
NOS BLOQUEIOS

NÃO CUMPRIMENTE COM  
BEIJOS, ABRAÇOS OU  
APERTOS DE MÃO

A TEMPERATURA SERÁ  
MEDIDA LOGO NA CHEGADA  
DO COLABORADOR

EM CASO DE FEBRE,  
ELE DEVERÁ PROCURAR  
ATENDIMENTO MÉDICO



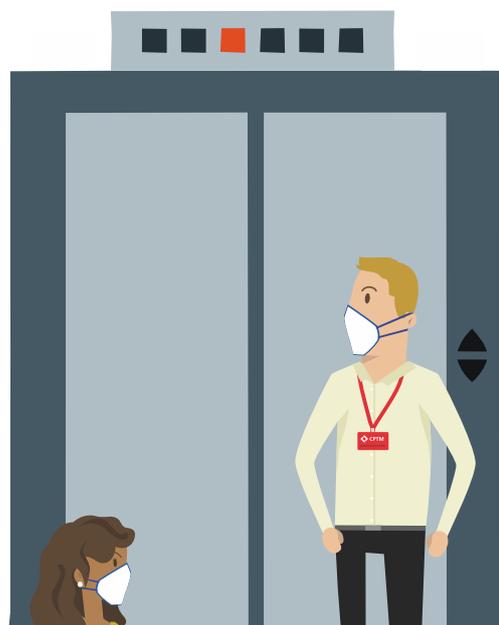
**ATENÇÃO!**  
**NÃO ESTÁ AUTORIZADA A ENTRADA DE PESSOAS QUE:**

Estejam com COVID-19

Estejam com sintomas

Febre acima de 37,8°  
Dificuldade para respirar  
Tosse contínua  
Perda de olfato ou e/ou paladar

## ELEVADORES



**RESPEITE O  
LIMITE DE  
PESSOAS NO  
ELEVADOR**

**POSICIONE-SE  
EM FILA**

1,5m

**RESPEITE O  
DISTANCIAMENTO  
SEGURO DE 1,5M**

## ESCADAS

**SEMPRE UTILIZE  
MÁSCARAS**



**AO USAR O CORRIMÃO,  
LEMBRE-SE DE HIGIENIZAR  
AS MÃOS**

**EVITE CONVERSAS NESSES AMBIENTES**



### **LEMBRETE**

**HIGIENIZE BOLSAS, CELULARES, CRACHÃS E OUTROS  
ITENS QUE POSSAM EVENTUALMENTE TER CONTATO  
COM ALGUMA SUPERFÍCIE**

# TRABALHANDO

**HIGIENIZE A MESA, OBJETOS, EQUIPAMENTOS E ITENS PESSOAIS**

**ANTES E DEPOIS DA HIGIENIZAÇÃO DO LOCAL,  
LEMBRE-SE DE HIGIENIZAR AS MÃOS**

**DEIXE SOBRE A MESA  
SOMENTE O ESSENCIAL  
PARA O TRABALHO**



**APÓS MANIPULAÇÃO DE  
DOCUMENTOS RECEBIDOS,  
HIGIENIZE A SUPERFÍCIE  
E AS SUAS MÃOS**

**SE VOCÊ COMPARTILHA  
RAMAL TELEFÔNICO,  
FIQUE ATENTO AO USO  
DOS APARELHOS**

## **DICA**

**EVITE COMPARTILHAR OBJETOS.  
NA IMPOSSIBILIDADE, LEMBRE-SE DE HIGIENIZAR  
ANTES E APÓS O USO**

# REFEIÇÕES

**DEVE SER ESTABELECIDO UM REVEZAMENTO PARA USO DOS ESPAÇOS PARA QUE NÃO OCORRA ACÚMULO DE PESSOAS**



**HIGIENIZE AS EMBALAGENS**

**NÃO COMPARTILHE ALIMENTOS E UTENSÍLIOS**

**REFEIÇÕES E LANCHES DEVEM SER FEITOS NAS ÁREAS DESTINADAS PARA TAL, CONFORME ORIENTAÇÕES DO GESTOR**

**MANTENHA O DISTÂNCIAMENTO**

1,5m



**NO CAFEZINHO...**

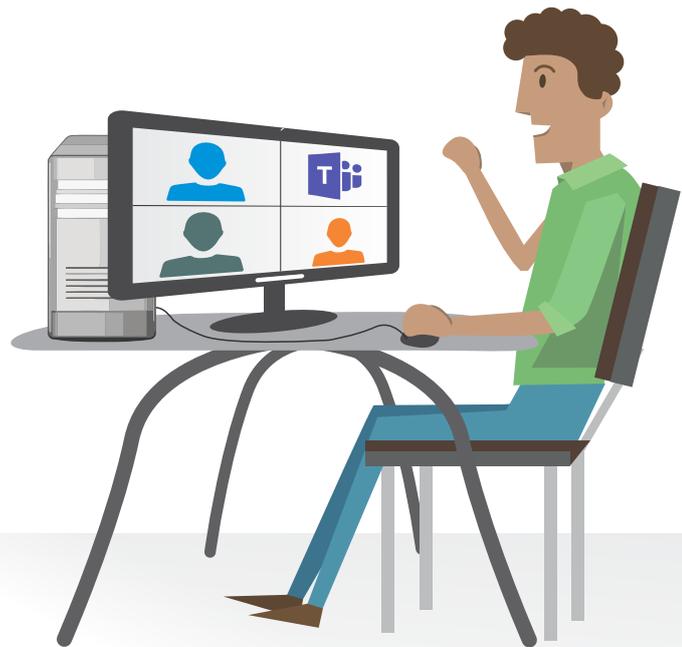
**SE DESEJAR TOMAR CAFÉ, EVITE AGLOMERAÇÕES PRÓXIMO À MÁQUINA**

# REUNIÕES

## EVITE REUNIÕES PRESENCIAIS

**CASO TENHA A NECESSIDADE DE REALIZÁ-LAS, LIMITE A QUANTIDADE DE PESSOAS DE MODO A GARANTIR A DISTÂNCIA MÍNIMA DE 1,5M ENTRE ELAS**

**PRIORIZE A UTILIZAÇÃO DA FERRAMENTA TEAMS, PELO COMPUTADOR OU PELO CELULAR**



# BANHEIROS E VESTIÁRIOS

**MANTENHA A ATENÇÃO REDOBRADA EM RELAÇÃO À HIGIENE**

**RESPEITE O LIMITE DE LOTAÇÃO MÁXIMA DEFINIDO EM CADA AMBIENTE**

**HIGIENIZE AS MÃOS ANTES E DEPOIS DO USO**

**A LIMPEZA SERÁ INTENSIFICADA NESSES LOCAIS**

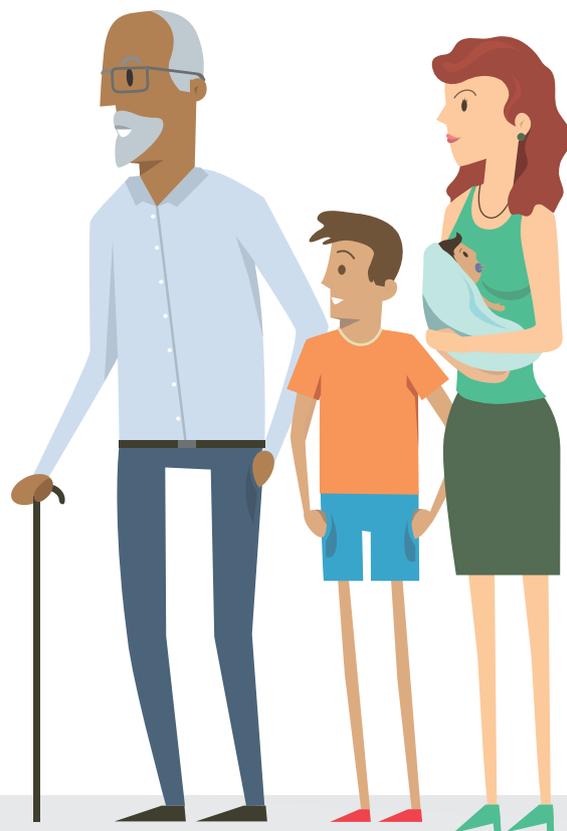


# CHEGANDO EM CASA



**NÃO TOQUE EM NADA E FAÇA O RITUAL DE HIGIENIZAÇÃO ANTES DE CUMPRIMENTAR SUA FAMÍLIA**

**LIMPE SEUS PERTENCES: ÓCULOS, CHAVES, BOLSAS, CARTEIRAS, CELULARES, CRACHÃS ETC**



**TIRE OS SAPATOS NA ENTRADA E, SE POSSÍVEL, PASSE UM PANO COM ÁGUA SANITÁRIA NAS SOLAS**

**INTENSIFIQUE A HIGIENIZAÇÃO DA CASA SE VOCÊ CONVIVE COM PESSOAS DO GRUPO DE RISCO**



**TIRE A ROUPA QUE UTILIZOU E COLOQUE-A PARA LAVAR**



**DEIXE UMA CAIXINHA PRÓXIMO À ENTRADA PARA COLOCAR OS OBJETOS QUE VIERAM DA RUA**



**PREFERENCIALMENTE, AO CHEGAR EM CASA, VÁ DIRETO PARA O CHUVEIRO TOMAR UM BANHO**

# POR FIM



**LAVE AS ROUPAS DE CAMA  
E DE BANHO COM MAIS  
FREQUÊNCIA**

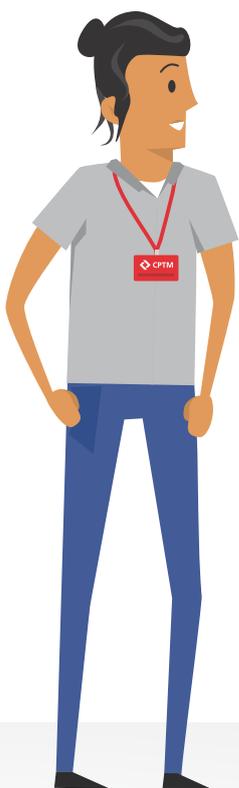


**CASO LEVE SEU PET PARA  
PASSEAR, FAÇA O RITUAL  
DE HIGIENE AO CHEGAR E  
LIMPE AS PATINHAS DELE**



**MANTENHA A SAÚDE DA SUA FAMÍLIA!  
BEBA ÁGUA REGULARMENTE, REALIZE UMA ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL E PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS**

## VÍDEOS



### **COMO USAR MÁSCARAS?**

Dentro da rede CPTM    Fora da rede CPTM



### **TRABALHO REMOTO**

Dentro da rede CPTM    Fora da rede CPTM