



Estimado Policial Militar da PMERJ,

A Diretoria Geral de Saúde elaborou este Guia Informativo para orientá-lo sobre os cuidados para a prevenção e a disseminação da doença por coronavírus (COVID-19), com o intuito de buscar a manutenção da saúde física e mental dos companheiros de farda, no exercício da função policial.

Essas recomendações poderão sofrer atualizações em função de novas descobertas científicas, por isso é importante se manter atualizado, acompanhando diariamente as publicações no Boletim Ostensivo da PMERJ.

1. Procedimentos gerais



Higienize as mãos e use álcool gel frequentemente.



Use lenços descartáveis para higiene de secreções ou quando for tossir, e depois higienizar novamente as mãos.



Use a região do cotovelo para tossir.



Mantenha o armamento e os Equipamentos de Proteção Individual Higienizados.



Não compartilhe objetos de uso pessoal. Se possível, traga de casa.



Procure manter, pelo menos, 1,0 m de distância das demais pessoas, sem apertos de mão, beijos e abraços.



Mantenha a Carteira de Vacinação atualizada.



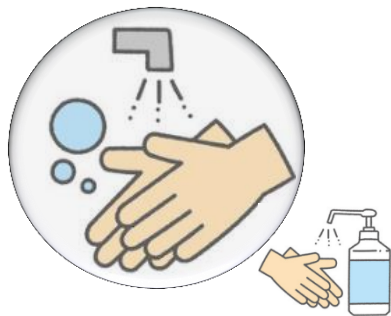
Mantenha os ambientes ventilados, abertos para a circulação do ar.



Em caso de afastamento concedido, permaneça em sua residência durante o período da licença.



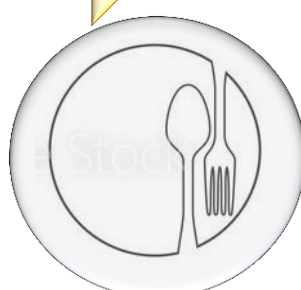
2. Procedimentos para as refeições



Lavar as mãos imediatamente
ao entrar no rancho, antes e
após realizar as refeições

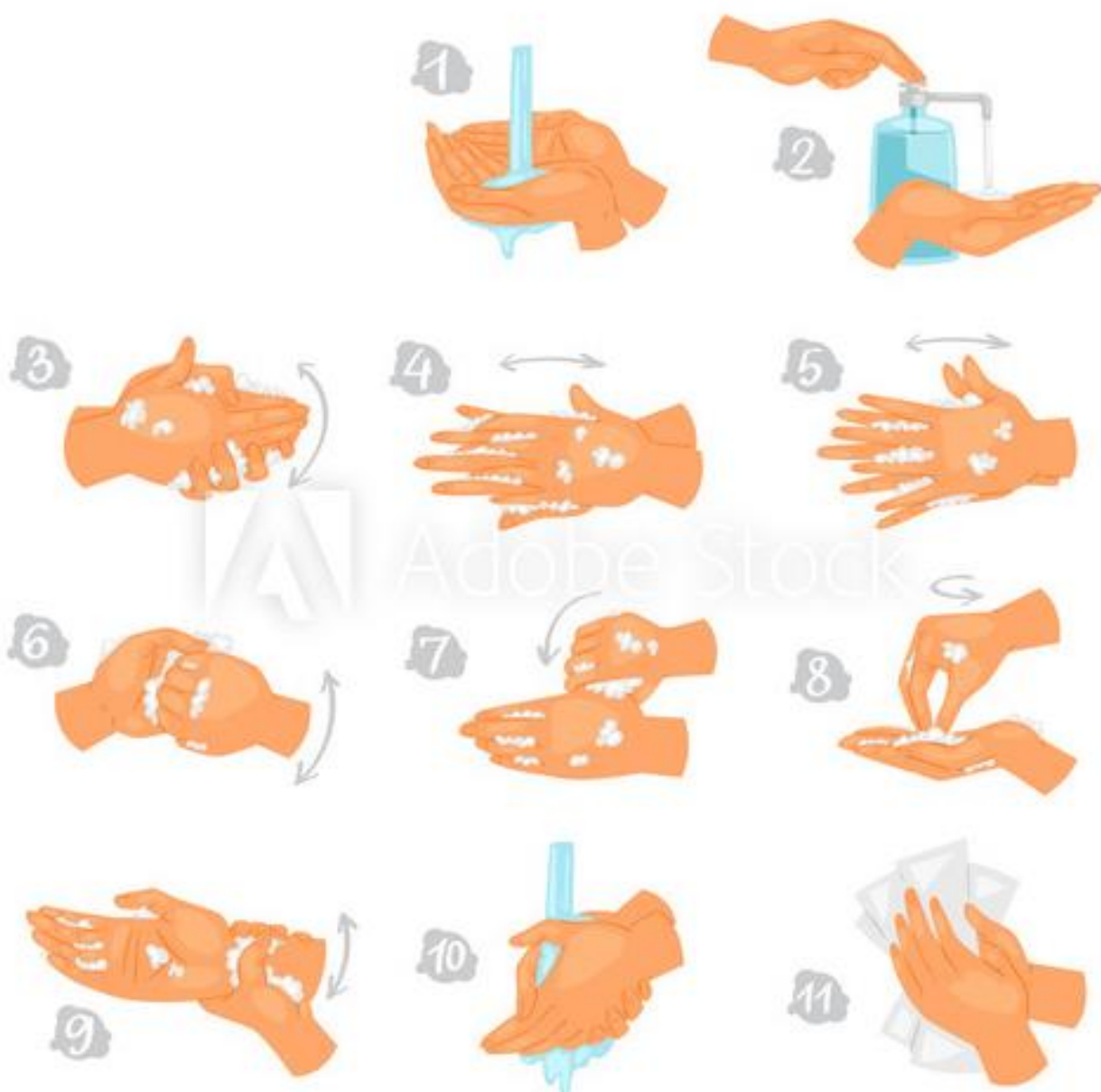


Não converse enquanto
estiver se servindo no balcão de
distribuição dos alimentos



Não compartilhe objetos
de uso pessoal.
Se possível, traga de casa.

Correta lavagem das mãos





3. Procedimentos para assumir o serviço



Ao chegar na Unidade, lave as mãos, punhos e rosto com água e sabão.



Troque o uniforme a cada serviço e mantenha os Equipamentos de Proteção Individual higienizados.



Cumprimente através da continência e evite aglomerações no rancho, copas, alojamentos e demais áreas comuns.



Ao assumir o serviço e entrar na viatura, passe álcool 70%, preferencialmente na forma gel, nas mãos, molhe uma folha de papel toalha e passe nas maçanetas internas, no volante, no câmbio, no freio de mão e no rádio. Após, nas mãos.



Sempre que for usar uma estação de trabalho, limpe a mesa, teclado e móvel com álcool 70%. Após, higienize também as mãos.



4. Procedimentos durante o serviço / operações

Durante todo o serviço e para abordagens, utilize máscara de proteção sempre que for possível. Também podem ser utilizados as luvas táticas e os óculos táticos, para a proteção dos olhos.



Procure manter uma distância mínima de 1,0 metro nas abordagens. Também procure manter esse distanciamento do seu parceiro de trabalho.

Se possível, não toque nos documentos da pessoa abordada. Sendo necessário, higienize as mãos com álcool em gel 70% imediatamente após.



Caso ocorra condução de custodiado à Delegacia, mantenha-se utilizando a máscara de proteção.

Ao retornar para o serviço, higienize o compartimento do preso e a maçaneta da porta. Passe álcool em gel 70% nas luvas e após retirá-las, higienize as mãos.



Máscaras cirúrgicas devem ser substituídas por uma nova assim que a antiga tornar-se suja ou úmida. A PFF2S não tem tempo determinado de validade. No entanto, deve ser solicitada a troca da mesma sempre que estiver amassada, molhada ou com odor fétido. Em caso de necessidade de troca, acondicione a máscara em um saco plástico, em seguida feche bem a embalagem e entregue a máscara avariada à unidade para ser substituída por outra.



5. Procedimentos no interior das viaturas

Viatura tipo Radiopatrulha (2 policiais):

01 (um) policial ficará na posição da direção enquanto o parceiro de trabalho se posicionará no banco de trás, em posição diagonal.

Viatura tipo Patamo (4 policiais):

Não exceder o número de 04 (quatro) policiais por viatura. Os quatro policiais deverão manter distância um do outro.

Mantenha os vidros abertos, sempre que for possível.

Ainda que no interior da viatura, mantenha-se com a máscara de proteção, pois pode haver a necessidade de deslocamento, e a distância entre os policiais será menor do que 1.0 metro.

Sempre que possível e quando houver sujidade visível, lave as mãos com água e sabão. Evite tocar na face se não tiver higienizado as mãos.



6. Procedimentos ao chegar em casa



Ao chegar, retire os sapatos na entrada da casa. Tire toda a roupa sem sacudi-la e fique de roupa íntima. Coloque a roupa suja para lavar.



Higienize o celular, carteira, bolsa e demais objetos que levou para o trabalho com um pano e álcool 70%.



Tome banho, faça sua higiene pessoal e somente após este procedimento vá ao encontro de sua família.



7. Proteja sua saúde mental

Cuidado com o excesso de informação

Tente não ficar conectado o tempo todo com as notícias, isso aumenta a sensação de incertezas e aumenta preocupações. Se perceber que isso te deixa mal, dê um tempo e vá ver ou fazer coisas que gerem bem estar. Filtre a quantidade e qualidade das informações que recebe e se possível, compartilhe histórias positivas.

Tente praticar exercícios e se alimentar de forma saudável. Relaxar, praticar meditação e alongamento, além de evitar o abuso de álcool ou drogas fazem diferença na saúde física e mental.

Cuide do seu corpo

Faça coisas que gosta

Ouvir uma boa música, fazer um curso online, ler aquele livro esquecido ou assistir aquela série que te recomendaram, aproveite o tempo disponível para isso.

Tente perceber o que pode aprender com tudo o que está passando, olhe a situação de forma realista sem entrar em pânico. Descubra qual o seu melhor jeito de passar por tudo isso e lembre-se que isso não durará para sempre.

Pratique a resiliência

Se conecte com as pessoas

Tire uma parte do seu dia para conversar com outras pessoas e interagir com os que estão na sua casa. Seja para falar sobre trabalho, estudo ou como está se sentindo. Não se isole!

É normal se sentir nervoso ou com medo, mas se você está em tratamento médico, não pare a medicação e procure seu médico se perceber uma piora nos sintomas. Se você perceber que está extremamente sobrecarregado, ansioso, depressivo ou pensando em se machucar ou em suicídio, procure seu médico e/ou psicólogo.

Não pare seu tratamento e peça ajuda se precisar



SECRETARIA DE ESTADO DE POLÍCIA MILITAR
DIRETORIA GERAL DE SAÚDE

DGS

Abril de
2020

