



Organização  
Internacional  
do Trabalho



JOINT SDG FUND  
FUNDO CONJUNTO PARA OS ODS



# Guia de orientações de segurança e saúde no trabalho diante da COVID-19 para pessoas empregadoras e trabalhadoras do lar







Organização  
Internacional  
do Trabalho



JOINT SDG FUND  
FUNDO CONJUNTO PARA OS ODS



# Guia de orientações de segurança e saúde no trabalho diante da COVID-19 para pessoas empregadoras e trabalhadoras do lar



## Copyright © Organização Internacional do Trabalho, 2021

Primeira edição 2021

As publicações do Escritório Internacional do Trabalho possuem proteção dos direitos de propriedade intelectual em virtude do protocolo 2 da Convenção Universal sobre Direitos Autorais. Permite-se, no entanto, que alguns trechos breves dessas publicações sejam reproduzidos sem autorização, com a condição de que a fonte seja citada. Para obter os direitos de reprodução ou de tradução, as solicitações correspondentes devem ser apresentadas ao Departamento de Publicações da OIT (Direitos autorais e Licenças), sendo dirigidas ao Escritório Internacional do Trabalho, CH-1211 Genebra 22, Suíça, ou por correio eletrônico para [rights@ilo.org](mailto:rights@ilo.org). Essas solicitações serão bem-vindas.

As bibliotecas, instituições e outros usuários registrados em uma organização de direitos de reprodução podem fazer cópias, de acordo com as licenças que tiverem sido expedidas para esse fim. Em [www.ifrro.org](http://www.ifrro.org) pode-se encontrar a organização de direitos de reprodução de seu país.

### **Organização Internacional do Trabalho, “Guia de orientações de Segurança e Saúde no Trabalho diante da COVID-19 para pessoas empregadoras e trabalhadoras do lar”**

Escritório da OIT para o México e Cuba, México, 2021. 32 pp.

ISBN: 9789220349939 (impresso)  
9789220349946 (web PDF)

A primeira edição deste documento foi feita por uma equipe conformada por Helmut Schwarzer, Especialista em Proteção Social e Desenvolvimento Econômico para o México, Cuba, América Central, Panamá, Haiti e República Dominicana, Ricardo Irra, Coordenador do projeto interagencial *Cerrando brechas: protección social para las mujeres en México*, no escritório da OIT para o México e Cuba, e Rodolfo Arias, consultor externo do escritório da OIT para o México e Cuba. O desenvolvimento desta segunda edição esteve sob a responsabilidade de Ricardo Irra e Paula Álvarez, consultora externa do escritório da OIT para a América Central, Haiti, Panamá e República Dominicana, sob a supervisão de María Arteta, Especialista em Gênero e não discriminação desse escritório.

### **A elaboração e a publicação deste guia foi possível graças ao financiamento do Fundo Conjunto das Nações Unidas para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.**

As denominações empregadas, em concordância com a prática das Nações Unidas, e a forma na qual os dados nas publicações da OIT aparecem apresentados não implicam nenhum julgamento por parte do Escritório Internacional do Trabalho sobre a condição jurídica de nenhum dos países, zonas ou territórios citados ou de suas autoridades, nem em relação à delimitação de suas fronteiras.

A responsabilidade sobre as opiniões expressas nos artigos, estudos e outras colaborações assinados cabe exclusivamente a seus autores e sua publicação não significa que a OIT as apoie.

As referências a assinaturas, processos ou produtos comerciais não implicam em nenhuma aprovação do Escritório Internacional do Trabalho e o fato de que não tenham sido mencionados assinaturas, processos ou produtos comerciais não implica nenhuma desaprovção.

Obtenha mais informação em: [ilo.org/publns](http://ilo.org/publns) ou nos escreva em: [mexico@ilo.org](mailto:mexico@ilo.org)

Impresso no México.



## Prefácio

---

Esta segunda edição do *Guia de orientações de Segurança e Saúde no Trabalho diante da COVID-19 para pessoas empregadoras e trabalhadoras do lar* é o produto da colaboração entre a Organização Internacional do Trabalho (OIT), a Federação Internacional das Trabalhadoras do Lar (FITH) e 29 sindicatos e organizações de trabalhadoras do lar de 15 países da América Latina que participaram ativamente da revisão da primeira versão deste material, contribuindo com suas ideias com o fortalecimento e pertinência das recomendações aqui expostas, fazendo deste guia uma ferramenta mais consolidada, com maior apego ao contexto das pessoas trabalhadoras e da pluralidade de linguística da região.

Para a OIT, a promoção de condições seguras e saudáveis no entorno trabalhista é um elemento essencial do trabalho decente, e forma parte também de um dos quatro pilares que a Organização determinou desde o início da pandemia para enfrentar os efeitos da COVID-19 no mundo do trabalho, especialmente entre os setores mais vulneráveis e expostos à doença, como é o caso do trabalho do lar remunerado.

A pandemia evidenciou ainda mais a precariedade trabalhista que as pessoas trabalhadoras do lar enfrentam, tanto no âmbito mundial como na América Latina, que não somente foram afetadas de forma desproporcional pela perda de emprego e redução de salários, mas que também tiveram um aumento significativo em sua carga de trabalho e, com isso, um incremento no risco de contrair a COVID-19, bem como de padecer de doenças ocupacionais, tanto físicas como de origem psicossocial. Ao mesmo tempo, foi demonstrado de forma contundente a importância de garantir o acesso das pessoas trabalhadoras e de seus empregadores à proteção social e aos serviços de saúde, de forma que resulta imprescindível promover seu registro formal à seguridade social.

Da mesma forma, essa conjuntura sublinhou a importância de abordar a segurança e a saúde no trabalho doméstico com um enfoque de corresponsabilidade, no qual as pessoas empregadoras, ao cumprir integralmente com suas obrigações, se protegem e protegem as pessoas trabalhadoras bem como as respectivas famílias do contágio da COVID-19 e de outros riscos que possam surgir nos espaços onde se desenvolve o trabalho doméstico.

Com a missão e a convicção de contribuir com a prevenção e a mitigação do risco de contágio da COVID-19, bem como com a melhoria das condições de segurança e saúde no trabalho remunerado do lar, a OIT – através de seu Escritório Regional para a América Latina e o Caribe e de seu Escritório para o México e Cuba – apresenta este Guia.

**Vinícius Carvalho Pinheiro**  
Diretor Regional do Escritório da  
OIT para América Latina e o  
Caribe

**Pedro Américo Furtado de  
Oliveira**  
Diretor do Escritório da OIT para  
o México e Cuba



## Agradecimentos

---

A primeira edição deste guia contou com as valiosas contribuições e comentários de Carmen Bueno, Especialista principal em Segurança e Saúde no Trabalho do escritório da OIT para o Cone Sul; de Claire Hobden, Especialista em Trabalhos Vulneráveis e Trabalho Doméstico da sede da OIT em Genebra; de Elva López, Especialista em Mercados de Trabalho Inclusivos do escritório da OIT para a Argentina; do Sindicato Nacional de *Trabajadores y Trabajadoras del Hogar de México* (SINACTRAHO); do *Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar de México* (CACEH) e Fernando Yllanes, Presidente da Comissão de Seguridade Social da *Confederación de Cámaras Industriales de los Estados Unidos Mexicanos* (CONCAMIN).

Esta segunda edição foi fruto do árduo trabalho de 29 sindicatos e organizações de trabalhadoras do lar de 15 países da América Latina, que – durante 16 oficinas realizadas entre outubro e dezembro de 2020 – contribuíram ativamente para fortalecer a perspectiva das trabalhadoras e o alcance regional deste material. Essas organizações constituem a essência deste documento e seus nomes são mencionados a seguir: Bolívia: FENATRAHOB; Brasil: FENATRAD; Colômbia: SINTRASEDOM e UTRASD; Costa Rica: ASTRADOMES; Chile: FESINTRACAP; República Dominicana: ATH, FENAMUTRA e SINTRADOMES-CASC; Equador: UNTHA; Guatemala: ATRAHDOM e SITRADOMSA; Honduras: RTD e SINTRAHO; México: RMEHAC e SINACTRAHO; Nicarágua: FETRADOMOV e SINTRADOMGRA; Panamá: SINGRETRADS; Paraguai: SINTRADA, SINTRADINDI, SINTRADI, SINTRADOP-L e SITRADINI; Peru: CCTH, FENTRAHOGARP, IPROFOTH e SINTRAHOL; El Salvador: SIMUTHRES.

Do mesmo modo, esta nova versão, bem como as oficinas acima mencionadas, foram produto da estreita coordenação e colaboração entre a Federação Internacional das Trabalhadoras do Lar (FITH) e a OIT, particularmente de Carmen Britez Vice-presidente da FITH (UPACP-Argentina); de Andrea Morales, membro do Comitê Executivo mundial pela América Latina para a FITH (FETRADOMOV- Nicarágua); de Carmen Cruz, Secretária Executiva da *Confederación Latinoamericana y del Caribe de Trabajadoras del Hogar* (ASTRADOMES- Costa Rica); de Adriana Paz, Coordenadora Regional para América Latina da FITH; de Fernanda Valienti, Oficial de Programas da FITH; de María Arteta, Especialista em Gênero e não Discriminação do escritório da OIT América Central, Haiti, Panamá e República Dominicana; de Maribel Batista, Especialista em Atividades com os Trabalhadores no escritório da OIT para o Cone Sul e de Eduardo Rodríguez, Especialista em Atividades com os Trabalhadores no escritório da OIT para os Países Andinos.

## ▶ Advertência

---

É utilizado de maneira geral o termo feminino de trabalhadora devido a que este material está centrado em um setor conformado predominantemente por mulheres, ainda que nas instruções e recomendações são considerados também os homens que realizam tarefas que formam parte do trabalho do lar remunerado.

As recomendações apresentadas neste guia relativas à prevenção da COVID-19, estão baseadas nas diretrizes e orientações mais recentes da Organização Mundial da Saúde (OMS). Sugere-se consultar de maneira periódica o site e os canais de comunicação da OMS para obter informação atualizada sobre as novas medidas ou indicações a respeito.

## ▶ Conteúdo

---

<b>Introdução</b> .....	6
<b>Objetivos</b> .....	7
<b>A quem se dirige?</b> .....	7
<b>Princípios</b> .....	7
<b>Recomendações para prevenir o contágio da COVID-19</b> .....	9
Recomendações para pessoas empregadoras .....	10
Como ser uma pessoa empregadora justa e responsável em tempos de COVID-19? .....	13
Recomendações para pessoas trabalhadoras .....	15
<b>Recomendações gerais para a segurança e saúde no trabalho do lar</b> .....	20
Recomendações gerais para pessoas empregadoras .....	21
Recomendações gerais para pessoas trabalhadoras .....	21
<b>Referências bibliográficas</b> .....	29



## Introdução

---

A pandemia originada pela COVID-19 teve um impacto sem precedentes no mundo trabalhista. Nesse contexto, um dos setores mais afetados foi o do trabalho do lar remunerado, no qual são empregadas em torno de 67 milhões de pessoas no mundo e das quais 75% estão na informalidade. Por sua parte, na América Latina e no Caribe, 9 de cada 10 pessoas que se dedicam ao trabalho do lar são mulheres, e 77,5% delas o fazem em condições informais.

Apesar da importante contribuição que realizam no cuidado de pessoas e na manutenção dos lares, 72% das pessoas trabalhadoras do lar no mundo, e 77% na América Latina e no Caribe, enfrentaram uma importante perda de sua renda ou ficaram sem emprego, crescendo ainda mais sua situação de pobreza.

Para as pessoas que continuam trabalhando, a situação atual da pandemia e da eventual normalização de atividades implicou também o aumento de suas tarefas, na ampliação de horários de trabalho, e, com isso, houve um aumento no risco de exposição tanto para a COVID-19 como para outras doenças físicas e mentais relacionadas com as atividades que essas pessoas realizam habitualmente.

Por esse motivo e com o propósito de ajudar a melhorar as condições de segurança e saúde ocupacional das pessoas trabalhadoras do lar, se considerou necessário desenvolver um guia –dirigido tanto às pessoas empregadoras como às pessoas trabalhadoras– com orientações e recomendações para eliminar, prevenir e reduzir os riscos de exposição ao SARS\_COV-2, vírus causador da COVID-19, e outros perigos associados às tarefas cotidianas do trabalho do lar durante a pandemia, especialmente no contexto do retorno às atividades depois do distanciamento social ou da interrupção das relações trabalhistas.

---

**Este guia tem o intuito de orientar e informar e não cria responsabilidades novas nem substitui as obrigações legais existentes em matéria de segurança e saúde no trabalho.**

---



## Objetivos

- Orientar as pessoas trabalhadoras do lar e as pessoas que as empregam sobre medidas preventivas diante do contágio da COVID-19 e outros riscos associados à pandemia, no âmbito do retorno de atividades pelo relaxamento progressivo das restrições e medidas de confinamento.
- Favorecer o diálogo social e a negociação em matéria de segurança e saúde no trabalho entre as pessoas trabalhadoras do lar e as pessoas empregadoras.
- Oferecer diretrizes e promover práticas de trabalho seguras e saudáveis, com uma perspectiva de direitos humanos e trabalhistas para as pessoas trabalhadoras do lar

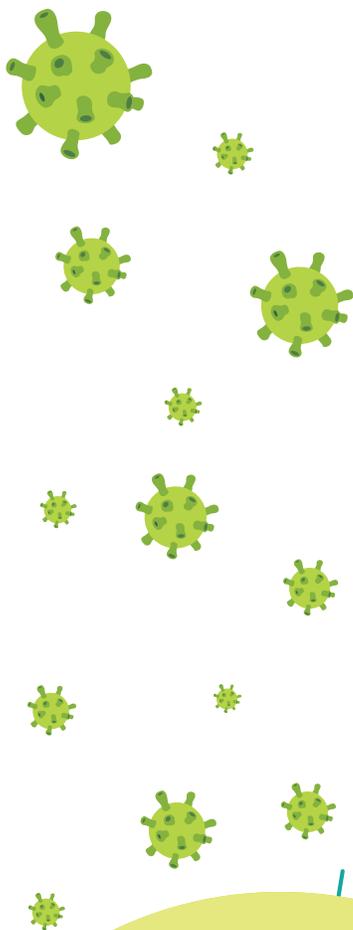
## A quem se dirige?

- **Pessoas trabalhadoras do lar:** aquelas que realizam um trabalho doméstico no marco de uma relação trabalhista e que prestam seus serviços em um ou mais lares –de maneira regular e em troca de um salário– relativos à limpeza, preparação de alimentos, lavagem de roupas, cuidado de pessoas ou de animais de estimação, e outras atividades próprias do lar, seja qual for sua condição de contratação e independentemente de estarem na formalidade ou na informalidade.
- **Pessoas empregadoras:** aquelas com as quais as pessoas trabalhadoras mantêm sua relação trabalhista e das quais recebem instruções para a realização de suas tarefas.

## Princípios

- As pessoas empregadoras devem garantir que as pessoas trabalhadoras do lar contem com um trabalho decente, o qual se caracteriza por ser produtivo, por ter um salário digno e por se desenvolver em liberdade, igualdade, e em condições de respeito, além de estar coberto pela seguridade social e pelas normas trabalhistas aplicáveis.
- A segurança e a saúde no trabalho é um direito das pessoas trabalhadoras do lar e uma responsabilidade das pessoas empregadoras, que, no contexto da COVID-19, também têm a obrigação de implementar medidas para eliminar e prevenir o





- Guia de orientações de Segurança e Saúde no Trabalho diante da COVID-19 para pessoas empregadoras e trabalhadoras do lar risco de transmissão da doença, bem como garantir para a parte trabalhadora um retorno seguro a suas atividades.
- A pessoa empregadora deve garantir que sejam adotadas todas as medidas de prevenção e proteção para reduzir ao mínimo os riscos no trabalho.
- As pessoas trabalhadoras têm a obrigação de cooperar com o cumprimento das recomendações e indicações das empregadoras ou empregadores em relação às medidas de segurança e saúde, incluindo o autocuidado.
- A segurança e a saúde no trabalho devem ser consideradas como um investimento fundamental para proteger as pessoas trabalhadoras, as pessoas empregadoras e suas respectivas famílias.

---

As orientações contidas neste guia respondem aos princípios nascidos das normas internacionais do trabalho, que priorizam as medidas mais eficazes relativas a riscos trabalhistas. Isso significa que em primeiro lugar são apresentadas medidas dirigidas à eliminação do risco; em segundo lugar, a sua redução e, finalmente, são contempladas as medidas de proteção pessoal.

---



# Recomendações para prevenir o contágio da COVID-19

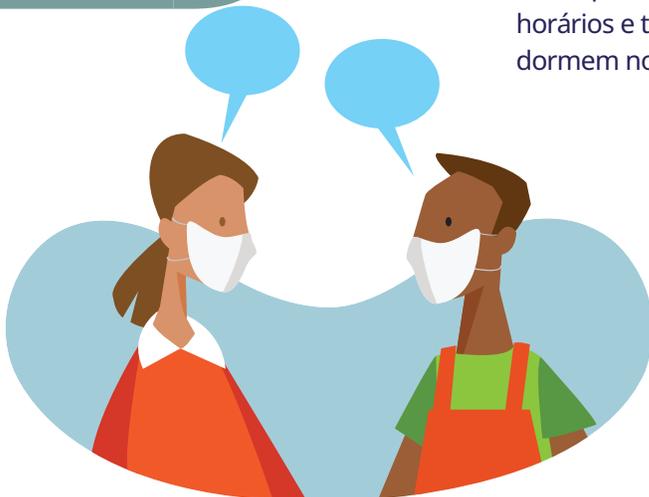


Nesta seção são apresentadas as principais ações de prevenção e redução de riscos que as pessoas empregadoras e trabalhadoras do lar devem seguir para evitar a transmissão da COVID-19.



## Recomendações para pessoas empregadoras

- Mantenha um diálogo constante com a pessoa trabalhadora sobre a situação da pandemia e ofereça informação clara e oportuna sobre medidas preventivas como o distanciamento físico, a lavagem frequente de mãos com água e sabonete ou o uso de álcool em gel, o cuidado de evitar tocar os olhos, o nariz e a boca, e o emprego correto do equipamento de proteção individual, quando indicado.
- Caso você ou alguma outra pessoa que more em sua casa apresente sintomas de COVID-19 ou se for confirmado seu contágio, informe imediatamente para que a pessoa trabalhadora não vá trabalhar, se possível. **A pessoa trabalhadora, ausente deve continuar recebendo seu salário pelo tempo que durar o risco de contágio.**
- Estabeleça horários flexíveis de entrada e saída para diminuir o risco de exposição da pessoa trabalhadora do lar em horas de trânsito intenso nos sistemas de transporte público ou, na medida de suas possibilidades, ofereça pagar um táxi ou transportes similares.
- Caso a pessoa trabalhadora preste seus serviços para uma mesma pessoa empregadora em diferentes dias da semana e em tempo parcial, pode ser recomendável agrupá-los em dias de trabalho completos para reduzir os translados e, como consequência, o risco de contágio.
- Procure evitar que a pessoa trabalhadora realize atividades em lugares com muitas pessoas.
- Informe à pessoa trabalhadora sobre os riscos para a saúde que os produtos químicos (detergentes ou limpadores, ácidos, soda cáustica e outros de uso comum) utilizados têm e o perigo que implica misturá-los. Assegure-se de que quando os produtos químicos forem utilizados, a pessoa trabalhadora possa usá-los em lugares e espaços ventilados.
- Explique detalhadamente as tarefas que devem ser realizadas, garantindo o tempo e os meios adequados, evite o excesso de tarefas, de tal maneira que não representem um desgaste para a pessoa trabalhadora e respeite os horários e tempos de descanso, especialmente nos casos das pessoas que dormem no local de trabalho.



► Lembre-se que no contexto da pandemia pela COVID-19 é ainda mais importante que:

- A pessoa trabalhadora do lar esteja devidamente registrada, seja filiada ao regime da seguridade social e que sejam feitas as contribuições correspondentes, de acordo com a legislação aplicável.

Garantir a proteção social das pessoas que trabalham para você contribui com a sua própria saúde e bem-estar

- Favoreça a autonomia e leve em conta as sugestões da pessoa trabalhadora para o desenvolvimento de suas tarefas.
- Ofereça as facilidades para que a pessoa trabalhadora tenha tempo para atender assuntos pessoais, seja para cuidar de um membro de sua família ou por problemas de saúde.
- Assegure-se de que a pessoa trabalhadora sempre receba um tratamento respeitoso – livre de qualquer forma de maltrato ou violência – de sua parte ou de qualquer membro de sua família. Considere também que os problemas entre os membros de sua família podem afetar a pessoa trabalhadora.
- Respeite a privacidade e a dignidade da pessoa trabalhadora do lar. No caso das pessoas trabalhadoras que moram no local de trabalho, proporcione-lhes um quarto limpo, seguro e confortável, e que contem com acesso a uma alimentação de qualidade e a serviços como telefone e internet.
- Forneça para pessoa trabalhadora, sem custo algum para ela, os equipamentos de proteção individual (máscara), para evitar o contágio da COVID-19, de acordo com as diretrizes definidas pelas autoridades sanitárias. Peça à pessoa trabalhadora que não compartilhe os equipamentos de proteção individual proporcionados.
- Cuide de que você e sua família cumpram com as medidas preventivas como o distanciamento físico, a lavagem frequente das mãos com água e sabonete, o cuidado de evitar tocar os olhos, o nariz e a boca, bem como utilizar a máscara quando não for possível manter uma distância saudável.

► Se a pessoa trabalhadora apresentar os seguintes sintomas — os mais comuns — relacionados com a COVID-19:

- Febre, cansaço, ou tosse seca
- Dor no corpo, congestão nasal, fluxo nasal, dor de garganta, perda do paladar, perda do olfato ou diarreia

Dê a orientação e o apoio para a pessoa trabalhadora para o cumprimento dos protocolos estabelecidos pelas autoridades sanitárias.

É fundamental favorecer o diálogo e a confiança com a pessoa trabalhadora do lar e evitar qualquer forma de discriminação caso ela apresente sintomas da COVID-19, ou de qualquer outra doença. Se não for aplicado este princípio, podem ser geradas barreiras para que ela informe ter a doença, de forma que se aumenta a possibilidade de contágios.

Se houver suspeita ou confirmação de COVID-19 da pessoa trabalhadora, a pessoa empregadora deve afastá-la do trabalho, sem deixar de pagar o seu salário durante o período do afastamento.





## Informe à pessoa trabalhadora que ela deve aplicar as seguintes medidas durante o desenvolvimento de suas atividades:

- Lavar as mãos frequentemente com água e com sabonete ou desinfetar com álcool em gel, especialmente ao chegar no domicílio, antes e depois de manipular o lixo, dejetos ou alimentos, bem como depois de tocar superfícies como corrimãos, travas/maçanetas das portas, gradis, manipular dinheiro, chaves, ter contato com animais, entre outros.
- Manter uma distância mínima de um metro com qualquer pessoa e cumprimentar sem contato físico.
- Procurar a ventilação natural por meio da abertura de portas e janelas. Evitar o uso de ar condicionado sem renovação do ar ambiente e de ventiladores individuais.
- Para limpar superfícies e aparelhos recomende o uso frequente de soluções líquidas. Para aparelhos eletrônicos e delicados, usar álcool 70%. Para superfícies em geral, como maçanetas de portas, aparelhos eletrodomésticos e outros de emprego cotidiano, utilizar soluções de cloro/água sanitária de 10% em água. Lembre-se de levar em conta que a solução de água e cloro deve ser preparada a cada dia, enquanto a de álcool e água pode ser preparada uma vez por semana.
- Evitar tocar os olhos, o nariz e a boca. Cubra a boca e o nariz ao tossir ou espirrar com a curva do braço na altura do cotovelo ou com um lenço descartável. Evitar compartilhar utensílios de uso pessoal (copos, talheres, elementos de higiene pessoal etc.).
- No caso de cuidado de animais de estimação, limpar as patas e o focinho com água e sabão ao voltar de cada passeio. Não usar nenhum produto químico para sua limpeza.
- Manter-se atualizada a respeito da informação que as autoridades sanitárias e do governo publicarem sobre a forma de se proteger da COVID-19.



## Como ser uma pessoa empregadora justa e responsável em tempos de Covid-19?

**Pessoa empregadora:** Faça-se as seguintes perguntas para saber se você está agindo de maneira justa e responsável com a pessoa trabalhadora. Quanto mais você responder afirmativamente, mais justa e responsável estará sendo. No caso de responder de forma negativa, tome medidas para melhorar.

### Diálogo e informação para o cuidado da pessoa trabalhadora, meu cuidado e de minha família

- Eu me preocupo perguntando a cada semana pela situação pessoal e familiar da pessoa que trabalha para mim?
- Eu sei onde mora a pessoa trabalhadora, qual meio de transporte ela utiliza para vir trabalhar e se isso representa um risco para sua saúde e para a minha e de minha família em tempos de COVID-19?
- Mantenho um diálogo aberto, fluente e busco informação atualizada sobre a situação da pandemia da Covid-19 em nossa localidade, para valorizar a necessidade de adotar mais ou novas medidas de proteção?
- Informo à pessoa trabalhadora sobre as medidas a serem tomadas para proteger sua saúde e segurança durante seu trabalho e respondo suas dúvidas e abordo suas preocupações a respeito?

▶ **Lembre-se que qualquer pessoa pode se contagiar e ser contagiada de COVID-19. Prevenir a transmissão da doença é responsabilidade de todas e todos.**

### Adoção de medidas protetoras por parte dos integrantes de minha família:

- Asseguro-me de que meu lar seja um espaço seguro e que cumpra com as medidas necessárias para proteger a segurança e a saúde das pessoas trabalhadoras?
- Cumpro e exijo que todos os membros de minha família cumpram, inclusive as visitas, com as medidas de proteção ao entrar em casa (usar máscara, lavar as mãos, etc.)?
- Evito as reuniões sociais, festas e eventos em minha casa durante a pandemia para não colocar em risco minha família e a pessoa trabalhadora?
- Reorganizo as tarefas do lar para evitar que a pessoa trabalhadora esteja no mesmo cômodo que algum membro da família?



- Forneço – sem fazer nenhum desconto do salário da pessoa trabalhadora – equipamentos de proteção individual para a pessoa que trabalha para mim como máscaras, luvas e gel desinfetante como parte de suas ferramentas de trabalho em tempos de pandemia?
- Caso não possa manter a distância física apropriada, eu garanto que, durante a jornada de trabalho da pessoa trabalhadora, todos na casa estejamos usando máscaras; não apenas a pessoa trabalhadora, mas todos os membros da família?
- Tratando-se de uma pessoa trabalhadora que more no local de trabalho, eu lhe proporciono um quarto seguro e limpo, onde tenha privacidade e esteja cômoda, garanto que tenha acesso a uma alimentação de qualidade e a serviços como telefone e internet?
- Asseguro que minha família e eu mantenhamos uma distância física de pelo menos um metro da pessoa trabalhadora?
- Abro portas e janelas para manter uma boa ventilação?
- Flexibilizo horários de entrada e saída para evitar que a pessoa trabalhadora venha trabalhar em transporte público em horas de trânsito intenso?
- Eu garanto não aumentar as tarefas durante a pandemia, para evitar gerar mais carga de trabalho e respeito seus horários de trabalho e de descanso?
- Ajudo a pessoa trabalhadora a cobrir o pagamento do táxi ou de outra forma de transporte individual?
- Eu registrei corretamente a pessoa que trabalha para mim a fim de contribuir com a seguridade social, quando lhe corresponde por lei?
- Evito pedir à pessoa trabalhadora que, como parte de suas tarefas, vá a lugares com muitas pessoas, como supermercados, centros comerciais e bancos?

### Se um integrante de minha família testar positivo para COVID-19

- Informo imediatamente para a pessoa trabalhadora e lhe peço que não vá trabalhar, mantendo seu salário pelo tempo que durar o risco de contágio?
- Oriento a pessoa trabalhadora para que busque a rede de saúde para que avalie a possibilidade de se realizar um teste de COVID-19?
- Uma vez que tenha sido resolvida a situação de contágio de COVID-19 em minha família, informo para a pessoa trabalhadora para sua reincorporação mantendo todas as medidas de segurança necessárias?
- Se a pessoa trabalhadora apresentar sintomas compatíveis ou testar positivo para COVID-19, a afasto do trabalho e mantenho seu salário enquanto durar a doença?

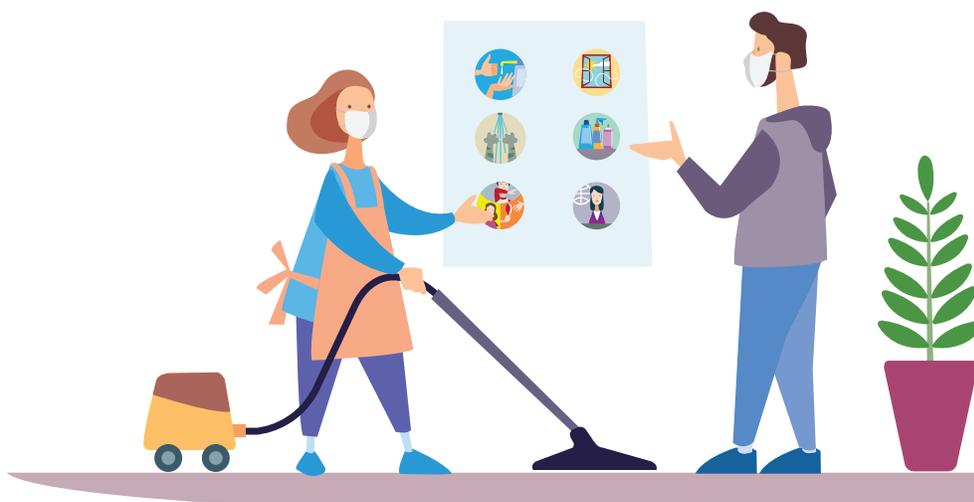
## Recomendações para pessoas trabalhadoras

### Durante o traslado para e do lugar de trabalho:

- Procure respeitar o distanciamento físico recomendado de um metro ao utilizar o transporte público, bem como manter um lugar vazio no meio, tanto ao lado, como na frente e atrás de você. Se for possível, proponha a pessoa que é sua empregadora que lhe ajude com o pagamento do táxi ou outra forma de transporte individual enquanto durar a pandemia.
- Na medida de suas possibilidades, proponha a pessoa que é sua empregadora mudar os horários de entrada e de saída para evitar aglomerações no transporte público durante as horas de trânsito intenso.
- Utilize uma máscara que proteja do nariz até o queixo. A máscara deve ser fornecida pelas pessoas empregadoras sem custo para você.

### Durante o desenvolvimento de suas atividades:

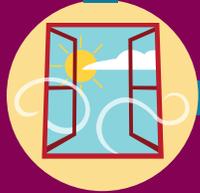
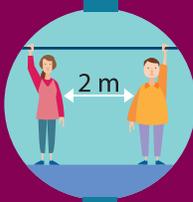
- Observe as medidas preventivas de segurança e saúde no trabalho que forem estabelecidas pela pessoa que é sua empregadora para a prevenção de acidentes e doenças de trabalho, bem como as recomendações para evitar o contágio e a propagação da COVID-19.
- Mantenha um diálogo constante com a pessoa que é sua empregadora e solicite que lhe ofereça informação clara e oportuna sobre as medidas preventivas.
- Se for o caso, aceite fazer os testes para detecção da COVID-19 que forem determinados pela pessoa que é sua empregadora (os exames nunca devem incluir testes de gravidez e HIV).





## Aplique as seguintes medidas durante suas atividades de trabalho:

- Lave suas mãos frequentemente com água e sabonete, ou desinfete com álcool em gel, especialmente ao chegar em casa, bem como antes e depois de manipular lixo, dejetos ou alimentos; depois de tocar em superfícies como corrimãos, travas/maçanetas de portas ou gradis; manipular dinheiro ou chaves; ter contato com animais; antes e depois de usar luvas ou máscara, entre outros.
- Mantenha dentro do possível uma distância mínima de um metro com qualquer outra pessoa. Cumprimente sem nenhum tipo de contato físico.
- Realize suas atividades com portas e janelas abertas de maneira que seja produzida uma corrente de ar natural dentro da moradia, se as condições do lugar permitirem.
- Faça a limpeza de superfícies com soluções de cloro/água sanitária de 10% em água, ou com soluções de álcool 70%. É importante que a solução de cloro seja preparada a cada dia e não agregar nenhum outro produto químico. Utilize luvas para a aplicação desses produtos. (Para maior informação sobre o manejo seguro de produtos químicos empregados no lar, vá para a página 23).
- Evite tocar os olhos, o nariz e a boca. Cubra a boca ao tossir ou espirrar com a curva do braço na altura do cotovelo ou com um lenço descartável. Não compartilhe elementos de uso pessoal.
- Mantenha-se em dia com a informação proporcionada pelas autoridades sanitárias sobre a forma de proteger-se e de proteger os demais contra a COVID-19.
- Evite ir a lugares públicos ou com alta concentração de pessoas.
- Se você for responsável pelo cuidado de animais de estimação como cachorros, procure fazer passeios curtos, em horários e lugares com pouca gente, e evite o contato com outros animais ou pessoas.
- Limpe as patas e focinho dos animais de estimação com água e sabão ao voltar de cada passeio. Depois, lave as mãos com suficiente água e sabonete.
- Limpe as máscaras e luvas se elas forem reutilizáveis de acordo com as instruções do fornecedor ou fabricante. Se forem descartáveis, colocar em sacos de plástico fechados e jogar no lixo. Com isso se evita que esses equipamentos sejam fonte de contaminação.
- Utilize máscaras (descartáveis ou não), preferentemente durante toda a jornada de trabalho e sempre que estiver em lugares fechados nos quais você não possa manter uma distância mínima de um metro em relação a outras pessoas e não tiver ventilação adequada. Os equipamentos de proteção deverão ser fornecidos pela pessoa empregadora, já que são



- Informe imediatamente para a pessoa empregadora se você ou alguma das pessoas com quem você mora apresentar sintomas relacionados com a COVID-19 ou se o contágio for confirmado.

► Lembre-se que os sintomas relacionados com a COVID-19 mais comuns são:

- Febre, cansaço ou tosse seca.
- Dor no corpo, congestão nasal, fluxo nasal, dor de garganta, perda do paladar, perda do olfato e diarreia.



## Cuidado de pessoas doentes ou com sintomas de COVID-19:

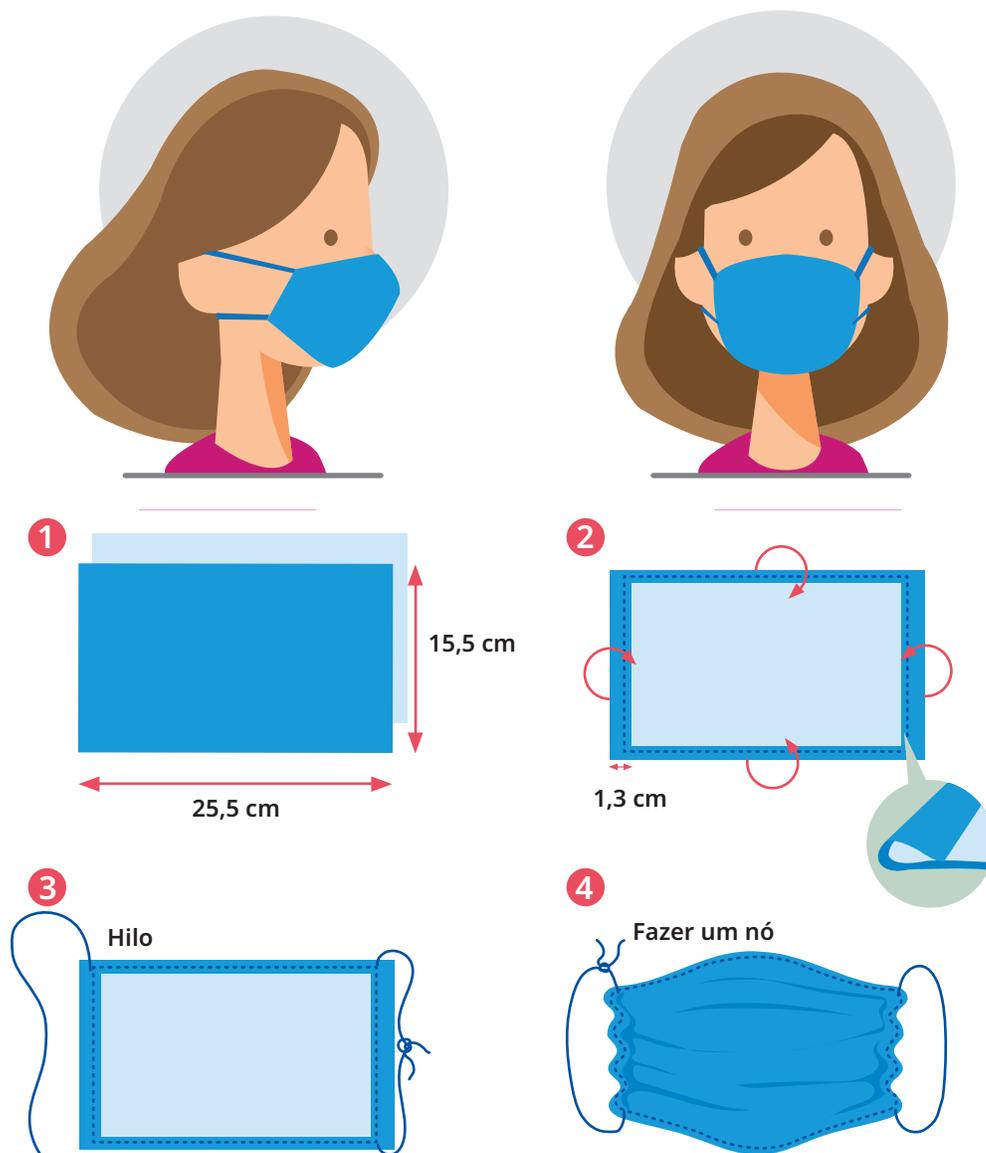
► Esta atividade implica um risco elevado de exposição à COVID-19, de forma que é altamente recomendável que seja realizada exclusivamente por pessoas trabalhadoras que estejam capacitadas para o cuidado de pessoas doentes e que tiverem combinado com a pessoa empregadora desenvolver essas funções.

- Assegure-se de que possui luvas, máscara cirúrgica, proteção para os olhos ou outro equipamento de proteção pessoal. Esses equipamentos deverão ser proporcionados por seu empregador ou empregadora.
- Reforce a higiene pessoal, especialmente a lavagem das mãos com água e sabonete.
- A pessoa em quarentena deverá ficar isolada e em um cômodo bem ventilado.
- Se você não estiver cuidando da pessoa de maneira direta, mantenha pelo menos um metro de distância. Utilize máscara cirúrgica sempre que estiver no mesmo cômodo que a pessoa com suspeita ou confirmação de COVID-19. Descarte a máscara depois de seu uso e realize a lavagem e higienização dos materiais não descartáveis.
- Ao deslocar ou mover com urgência uma pessoa com suspeita ou confirmação de COVID-19, ou se você estiver cuidando dela diretamente —por exemplo, dando-lhe comida— utilize um avental, luvas, máscara cirúrgica e proteção para os olhos. Esses equipamentos também deverão ser fornecidos pela pessoa empregadora.
- Utilize soluções de cloro de 10% para desinfetar aventais ou outros equipamentos de proteção que forem reutilizáveis.
- Deposite os dejetos do lar em sacos de lixo e em recipientes com tampas. Lave sempre as mãos depois.



## Quais máscaras podemos utilizar?

- Deve-se utilizar máscara cirúrgica se você estiver cuidando de uma pessoa doente.
- As máscaras de pano podem ser de fabricação caseira. É importante que contem com três camadas: uma interna absorvente (ex. algodão), outra externa (poliéster) e uma intermediária que melhore a filtragem (polipropileno<sup>1</sup>).
- Evite utilizar máscaras com válvulas de exalação.



<sup>1</sup>O polipropileno é o material mais comum nas máscaras médicas. No caso de não ter acesso a esse material, pode ser substituído por outra camada de algodão.

## Como usar as máscaras de maneira correta?<sup>2</sup>

- Lembre-se de sempre lavar as mãos antes de colocar a máscara.
- Assegure-se de que a máscara esteja em bom estado; por exemplo, que não esteja rasgada ou com furos.
- Coloque a máscara no rosto com cuidado e ajuste-a para evitar espaços entre o rosto e a máscara.
- Comprove que a máscara cubra o nariz, a boca e o queixo.
- Enquanto estiver usando a máscara, evite tocá-la.
- Antes de retirar a máscara, lave as mãos.
- Troque de máscara quando ela ficar úmida.
- Retire a máscara sem tocar na parte da frente. Retire as tiras elásticas de trás das orelhas ou da cabeça mantendo a máscara longe do rosto e da roupa, para não tocar as superfícies da máscara que possam estar contaminadas.
- Se a máscara não for reutilizável, descarte-a em um recipiente adequado e não volte a usá-la.
- Se for uma máscara reutilizável, coloque-a em um saco plástico fechado e limpo e deixe-a guardada até que seja possível lavar. Não a coloque ao redor do braço ou do pulso nem a puxe para baixo para que descansa ao redor do queixo ou do pescoço.
- Você deve lavar as mãos depois de descartar a máscara.
- Não retire a máscara para falar.
- A máscara é um elemento pessoal que não deve ser compartilhado.
- Lave as máscaras de pano com sabonete ou detergente e de preferência com água quente (pelo menos 60 ° C) pelo menos uma vez por dia.
- Substitua as máscaras de tecido a cada 4 horas ou quanto estiverem úmidas ou sujas.

## Recomendações sobre a vacinação contra a COVID-19

Uma vez que sejam desenvolvidas vacinas seguras e eficazes contra a Covid-19, é importante que TODAS E TODOS nos vacinemos, seguindo as estratégias e planos de vacinação que são determinados em cada País. Lembremos que: **Ninguém estará a salvo até que todas e todos estejamos a salvo.**

<sup>2</sup>OMS "Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla". Consulte periodicamente o *site* na internet e canais de comunicação da OMS para manter-se em dia sobre informação e recomendações sobre a prevenção da COVID-19.



# Recomendações gerais de segurança e saúde no trabalho do lar



Nesta seção são expostas as recomendações que tanto as pessoas empregadoras como as trabalhadoras devem cumprir para prevenir riscos e acidentes de trabalho, e garantir a segurança e saúde no desenvolvimento das atividades do lar mais comuns.

## Recomendações gerais para pessoas empregadoras

Como já foi mencionado neste guia, as pessoas empregadoras de trabalho do lar são responsáveis por disponibilizar um entorno seguro e saudável para as pessoas trabalhadoras. De modo tal que é seu dever dar às trabalhadoras do lar todas as condições para que elas possam desenvolver suas atividades de maneira adequada e sem riscos para sua saúde e integridade, tanto física como mental. Isso implica garantir que as pessoas trabalhadoras do lar contem com as ferramentas adequadas para o desenvolvimento de suas atividades e que possam ser realizadas em um entorno seguro.

Nesse sentido, e salvo que exista algum acordo especial, **também é obrigação das pessoas empregadoras identificar e reparar problemas e falhas nos espaços da casa onde as pessoas trabalhadoras realizam suas tarefas, bem como nos equipamentos e utensílios que estas requerem para executá-las.** Além disso, as pessoas empregadoras **devem garantir que as pessoas trabalhadoras recebam sempre um tratamento respeitoso por parte de todas as pessoas que residem em seu lar.**

▶ Todos os equipamentos, utensílios, ferramentas, aparelhos ou materiais que a pessoa trabalhadora necessite para o desenvolvimento de suas atividades, devem ser entregues pela pessoa empregadora em boas condições e sem custo algum para a pessoa trabalhadora.



## Recomendações gerais para pessoas trabalhadoras

### Limpeza e cuidado em geral

A limpeza e o cuidado geral incluem as tarefas de varrer, aspirar, retirar o pó, sacudir, retirar o lixo, limpar banheiros, cozinhar, limpar vidros e vidraças, entre outros. A seguir, são listadas as medidas preventivas aplicáveis aos riscos mais comuns no desenvolvimento das tarefas que conformam esta atividade:

### Quedas no mesmo nível/escorregões

- Revise as condições tanto do entorno como de escadas e desníveis.
- Assegure-se de que não haja gordura, óleo ou objetos não habituais no chão e nos lugares de trabalho.





- Identifique condições e situações de risco nas áreas de trabalho (cabos soltos, baldes, vassouras, brinquedos, entre outros).
- Use sapatos fechados e cômodos, com solado antiderrapante e sem salto.

### Quedas de um nível diferente/quedas de altura

- Utilize escadas duplas (tipo tesoura) para alcançar objetos elevados ou para a limpeza de vidros e paredes. Se você tiver, use limpavidros ou outras ferramentas de longo alcance.
- Revise a escada antes de usá-la e utilize-a somente se ela estiver em boas condições.
- Use a escada somente quando estiver totalmente aberta e em perfeito equilíbrio sobre uma superfície plana e firme.
- Evite o uso de sandálias ou chinelos quando subir a escada.
- Evite o uso de cadeiras, móveis ou caixas para alcançar objetos que se encontrem no alto ou para a realização de qualquer outra atividade em altura.
- Evite levar instrumentos ou utensílios nas mãos ao subir a escada.



### Batidas contra objetos

- Mantenha a área de trabalho ordenada e livre.
- Realize suas atividades sempre com uma boa iluminação.
- Observe que os espaços sejam seguros quando caminhar de um lugar para o outro.



### Manejo e deslocamento de cargas

- Levante objetos ficando de cócoras, ou seja, flexionando as pernas de modo que seus glúteos se aproximem do chão ou descansam nos calcanhares. Com a coluna reta, aproxime o objeto do seu corpo. Levante o objeto usando a força das pernas e não das costas.
- Solicite ajuda quando necessitar mover ou levantar objetos pesados. Quando for possível, utilize um carrinho de carga para deslocar objetos pesados.
- Evite realizar esforços excessivos.
- Descanse e faça exercícios de alongamento ou relaxamento, quando o levantamento de objetos pesados for constante.



### Movimentos repetitivos

- Procure variar suas tarefas diárias.
- Procure fazer pausas regulares para o descanso dos braços e dos pés.

- Faça exercícios de alongamento de braços, antebraços e pernas, durante o dia.

### Exposição a produtos químicos (qualquer substância diferente de água. Pode ser líquido, pó ou spray).

- Use máscaras descartáveis e luvas de látex para estar protegida no manejo constante desses produtos.
- Solicite à pessoa empregadora adquirir sempre produtos de limpeza com etiqueta.
- Mantenha os produtos em seu recipiente original com sua etiqueta. Nunca os mude de recipiente.
- Evite misturar produtos, porque poderiam sofrer reação e provocar nuvens tóxicas.
- Evite usar o olfato para determinar qual é o produto químico. Se você não souber o que é, não o use.
- Ventile adequadamente os lugares onde você for usar os produtos químicos.
- Enquanto estiver usando produtos químicos, evite o consumo de alimentos.



**NÃO MISTURE ESTES  
PRODUTOS**



**CLORO**

**AMONÍACO**

A mistura de cloro e de amoníaco gera um gás tóxico que pode causar problemas nos pulmões e no fígado, dificultando a respiração e provocando dor no peito.



**VINAGRE**

**PERÓXIDO DE  
HIDROGÊNIO**

Ao misturar vinagre e peróxido de hidrogênio (água oxigenada) são obtidas substâncias altamente corrosivas e perigosas, especialmente para a pele.



**CLORO**

**ÁLCOOL  
EM GEL**

Ao misturar cloro e álcool em gel se obtém clorofórmio. Esse composto pode causar uma parada cardíaca respiratória por se tratar de um químico altamente tóxico.



**CLORO**

**VINAGRE**

A mistura de cloro com ácidos como o vinagre ou o limão, produz um gás de cloro que é altamente tóxico e pode causar tosse, problemas para respirar, queimaduras e olhos vermelhos.

- Fale com os serviços médicos de pronto-socorro para solicitar ajuda no caso de uma emergência.



## Cuidado de idosos, doentes e crianças

Esta atividade consiste em tarefas de cuidado e assistência para pessoas idosas, pessoas doentes, com deficiência e crianças. A seguir, são listadas as medidas preventivas aplicáveis aos riscos mais comuns no desenvolvimento das tarefas que conformam essa atividade:

► Devido às funções particulares que devem ser cumpridas para o cuidado de pessoas –especialmente as doentes, idosas e pessoas com deficiência –, é muito recomendável que a pessoa trabalhadora possua capacitação especial para o desenvolvimento dessas tarefas.

## Esforços excessivos e posturas forçadas

- Mover doentes, idosos ou pessoas com deficiência sempre com ajuda de outra pessoa e, se for impossível, use cintos de transferência ou outros dispositivos para levá-los.
- Quando se mover ou carregar uma pessoa você deverá:
  - Manter a pessoa que você está carregando tão próxima do corpo quanto for possível.
  - Manter os pés separados, colocando um pé na frente do outro para conseguir um bom apoio.
  - Evitar fazer giros de tronco e manter os ombros e a pélvis alinhados.
  - Dobrar ligeiramente os joelhos, sem alterar o centro de gravidade do corpo, e manter a curvatura natural de sua coluna.
  - Realizar movimentos suaves, evitando os impulsivos e os puxões.
- Descansar e fazer exercícios de alongamento e relaxamento depois de esforços excessivos.

## Agressões físicas

- Solicitar à pessoa empregadora capacitação sobre técnicas para manejar situações de conflito e de agressividade (por exemplo, para aprender a tratar com pessoas agressivas em situações de desequilíbrio emocional, técnicas de autoproteção diante de agressões e técnicas de relaxamento).
- Retirar das mãos anéis ou objetos similares para evitar lesões na pessoa ou que as luvas se rasguem.
- Evitar que crianças ou adultos com limitações funcionais tenham a seu alcance elementos cortantes, pungentes ou líquidos corrosivos.



## Lavar, secar e passar roupa

Esta atividade concentra-se em lavar e passar peças de roupa de várias cores da casa. Implica o uso de eletrodomésticos, como máquinas de lavar, máquinas de secar, ferros e, em certos casos, tanques convencionais. A seguir, são listadas as medidas preventivas aplicáveis aos riscos mais comuns no desenvolvimento das tarefas que conformam essa atividade:

### Contatos elétricos e queimaduras

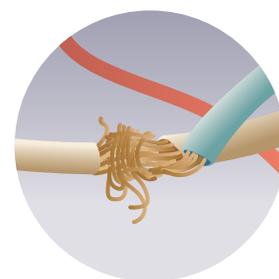
- Evite o manejo de eletrodomésticos (máquinas de lavar, máquinas de secar e aparelhos elétricos) quando tiver o corpo úmido ou quando tiver os pés descalços.
- Peça à pessoa empregadora que lhe diga se existem eletrodomésticos em mau estado, e avise se você identifica algum defeito em ferros, máquinas de lavar, aparelhos de cozinha, cabos, extensões ou outros equipamentos.
- Evite manipular aparelhos elétricos em mau estado e não tente consertá-los.
- Evite conectar vários aparelhos na mesma tomada elétrica e verifique que esta não se superaqueça.
- Evite deixar aparelhos elétricos funcionando sem supervisão.
- Mantenha os aparelhos elétricos com boa ventilação.
- Use com precaução o ferro. Evite o contato com o vapor do ferro e, ao terminar de usá-lo, guarde-o quando tiver esfriado. Nunca deixe a base do ferro quente sobre a tábua de passar ou outra superfície.

### Preparação de alimentos

A preparação de alimentos inclui, entre outras tarefas, a lavagem, corte, manipulação, cozimento e conservação de alimentos. A seguir, são listadas as medidas preventivas aplicáveis aos riscos mais comuns no desenvolvimento das tarefas que conformam essa atividade:

### Cortes e pontadas

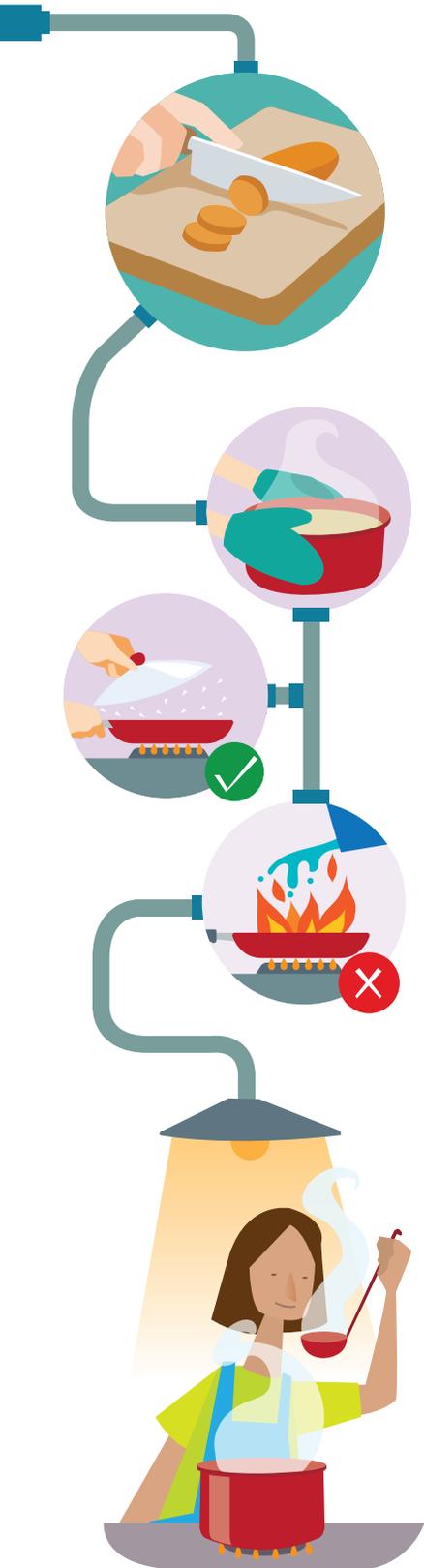
- Procure garantir que exista suficiente luz quando manipular materiais perfuro-cortantes.
- Use uma tábua estável e lisa para cortar alimentos e mantenha as facas e outras ferramentas de corte em ordem.
- Corte sempre em direção oposta ao próprio corpo.
- Procure deixar suas mãos limpas e secas, para evitar que as facas escorreguem quando utilizá-las.



- Evite usar facas para fins distintos dos recomendados pelo fabricante (por exemplo, para abrir latas).
- Assegure-se de que nenhuma das partes da faca sobressaia da borda de qualquer superfície onde for colocada. Guarde adequadamente as facas quando não forem utilizadas.
- Depois de sua limpeza, deixe no escurridor as facas ou objetos cortantes com as pontas para baixo.

## Queimaduras

- Trabalhe com tempo suficiente e sem pressão.
- Evite o emprego do equipamento de cozinha se estiver em mau estado.
- Utilize fogões apoiados à parede ou ao chão. A grelha do fogão deverá estar em posição horizontal.
- Mantenha limpos e em bom estado os filtros do exaustor. Indique à pessoa empregadora quando for necessário substituí-los.
- Proteja suas mãos e antebraços do calor e de salpicaduras de água ou óleo quente.
- Procure cozinhar nas grelhas ou bocas que estiverem mais distantes da borda.
- Use luvas resistentes ao calor para mover recipientes quentes ou manipulá-los dentro de um forno quente.
- Use recipientes largos de base ampla, que não virem facilmente e que possuam cabos isolantes do calor.
- Coloque o cabo da frigideira para dentro, fazendo que não sobressaia da grelha, para evitar que vire.
- Ao fritar alimentos, use uma tampa para evitar queimaduras por salpicar com óleo quente.
- Se enquanto cozinhar, soar a campainha da porta, tocar o telefone ou você necessitar sair da casa, apague o fogo. Nunca deixe a comida no fogo sem vigiar.
- Não coloque água se a frigideira pegar fogo, pois isso vai avivá-lo. Cubra a frigideira com a tampa correspondente ou com um pano de prato bem umedecido.



## Cuidado e trabalho de jardinaria

O trabalho de jardinaria implica preparar e tratar a terra, bem como semear, cultivar, transplantar, cuidar, manter e podar árvores, arbustos e matas. Essa atividade é realizada geralmente ao ar livre. A seguir, são listadas as medidas preventivas aplicáveis aos riscos mais comuns no desenvolvimento das tarefas que conformam essa atividade:

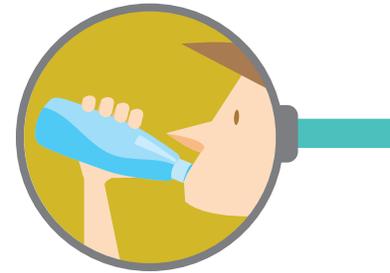
### Picadas de insetos

- Use equipamento de proteção adequados à tarefa, por exemplo: botas, luvas, repelente para insetos e telas de proteção para o rosto e cabeça, bem como outros elementos que cubram braços e pernas.
- Afaste-se de zonas onde haja muitos insetos como abelhas ou vespas. Se um inseto o atacar, afaste-se lentamente e com calma.



### Exposição ao sol

- Evite a exposição aos raios do sol quando estes forem mais intensos (comumente entre o meio-dia e quatro da tarde) ou trabalhe à sombra.
- Use cremes de proteção solar, chapéus com aba larga e roupa protetora contra os raios ultravioleta (UV).
- Lembre-se que as árvores, as sombras e os toldos não protegem totalmente contra a radiação solar.
- Beba água regularmente.



### Posturas forçadas ou incômodas

- Evite as posturas incômodas.
- Faça pausas curtas e frequentes. Descanse de 10 a 15 minutos, a cada 1 ou 2 horas de trabalho contínuo.
- Procure fazer alongamentos musculares durante o descanso.
- Mude sua postura, por exemplo, intercalando tarefas que requeiram o movimento de partes do corpo diferentes.



### Instrumentos cortantes e aparelhos elétricos

- Antes de usar ferramentas perfuro-cortantes, tais como pás, ancinhos, facas ou tesouras, verifique que não estejam com defeito.
- Solicite à pessoa empregadora um espaço adequado para o armazenamento de ferramentas.
- Verifique que os cortadores de grama elétricos disponham de suas redes de proteção e que os contatos se encontrem em bom estado.





- Se você não souber como utilizar os equipamentos elétricos, pergunte como deve fazer antes de usá-los.
- Evite o uso de bancos, cadeiras, potes, ou outro tipo de ajuda para trabalhos em altura. Procure utilizar escadas do tipo tesoura (ver quedas de um nível diferente).
- Antes de podar árvores ou outras plantas, verifique que a superfície, na qual a escada será colocada, seja plana.
- Use elementos de proteção pessoal, como protetor de olhos e mãos.

## Cuidado de animais de estimação

O cuidado de animais de estimação, principalmente de cachorros e gatos, é uma atividade que pode estar incluída no trabalho do lar. As seguintes medidas são importantes de conhecer e aplicar:

- Verifique com a pessoa empregadora que os animais de estimação se encontrem desparasitados e com as vacinas em dia.
- Quando der banho nos animais de estimação e usar sabões, e outro tipo de substâncias de limpeza, utilize luvas de proteção.
- Use luvas ou sacos para recolher os excrementos e jogue-os nos depósitos que correspondam.
- Durante os passeios, use sempre coleira para evitar agressões a outros animais de estimação ou a pessoas durante os passeios. Utilize capas de chuva ou guarda-chuvas em épocas de chuva ou de calor intenso.
- Lave suas mãos com água e com sabonete depois dos passeios.



## Referências bibliográficas

- ILO (2020). "Beyond contagion and starvation: giving domestic workers another way forward". May 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_protect/--protrav/--travail/documents/publication/wcms\\_743542.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/--protrav/--travail/documents/publication/wcms_743542.pdf)
- ILO (2020). "Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic". June. 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_protect/--protrav/--safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_748638.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/--protrav/--safework/documents/instructionalmaterial/wcms_748638.pdf)
- ILO (2020). "Impact of the COVID-19 crisis on loss of jobs and hours among domestic workers". June 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_protect/--protrav/--travail/documents/publication/wcms\\_747961.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/--protrav/--travail/documents/publication/wcms_747961.pdf)
- Ministério do Trabalho, Empleo e Seguridad Social da Argentina (2020). "Condiciones de empleo, trabajo y salud de Trabajadoras Domésticas de Casas Particulares. Resultados de la ECETSS 2018". Abril 2020. [http://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/ecetss/ecetss\\_casas-particulares.pdf](http://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/ecetss/ecetss_casas-particulares.pdf)
- Obra Social del Personal de Casas Auxiliares y Unión Personal Auxiliar de Casas Particulares (2020). "Recomendaciones OSPACP y UPACP por cuidados ante COVID-19. Escuela de Capacitación para el personal del servicio doméstico". 2020. <https://www.ospacp.org.ar/wp-content/uploads/2020/05/RECOMENDACIONES-OSPACP-UPACP-POR-EL-COVID19.pdf>
- OIT (2011). "Convenio sobre las trabajadoras y trabajadores domésticos. 2011 (núm. 189)" [http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::p12100\\_ILO\\_CODE;C189](http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::p12100_ILO_CODE;C189)
- OIT (2012). "SOLVE. Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo". Ginebra, Suíça. 2012. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_protect/--protrav/--safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_203380.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/--protrav/--safework/documents/instructionalmaterial/wcms_203380.pdf)
- OIT (2017). "Guía de Seguridad y Salud en el Trabajo para Trabajadoras Domésticas de Paraguay". Santiago de Chile. 2017. [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/--sro-santiago/documents/publication/wcms\\_571357.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/--sro-santiago/documents/publication/wcms_571357.pdf)
- OIT (2020). EL COVID-19 y el mundo del trabajo: Repercusiones y respuestas. Março de 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/--dcomm/documents/briefingnote/wcms\\_739158.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/--dcomm/documents/briefingnote/wcms_739158.pdf)
- OIT (2020). "Observatorio de la OIT: EL COVID-19 y el mundo del trabajo. Segunda edición. Estimaciones actualizadas y análisis". Abril, 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/--dcomm/documents/briefingnote/wcms\\_740981.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/--dcomm/documents/briefingnote/wcms_740981.pdf)
- OIT (2020). Relatório técnico. La COVID-19 y el trabajo doméstico en Argentina. Escritório da OIT para a Argentina. Buenos Aires, Argentina. Abril, 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/--ilo-buenos\\_aires/documents/publication/wcms\\_742115.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/--ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_742115.pdf)
- OIT (2020). "Herramienta de 10 pasos para un retorno al trabajo seguro y saludable en tiempos de COVID-19". Maio, 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms\\_745842.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms_745842.pdf)
- OIT (2020). "Las normas de la OIT y el COVID-19 (coronavirus). Preguntas frecuentes - Disposiciones fundamentales de las normas internacionales del trabajo pertinentes en el contexto del brote de COVID-19". Maio, 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_norm/--normes/documents/publication/wcms\\_739939.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_norm/--normes/documents/publication/wcms_739939.pdf)
- OMS "Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19. Orientaciones provisionales al 5 de junio de 2020". [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC\\_Masks-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- OMS "Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla"(Atualização em 1 de dezembro de 2020). <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks#:~:text=Actualizaci%C3%B3n%20el%201%20de%20diciembre%20de%202020&text=Las%20mascarillas%20deben%20utilizarse%20como,adecuada%20contra%20la%20COVID%2D19.>
- ONU Mulheres, OIT e CEPAL (2020). "Trabajadoras remuneradas del hogar en América Latina y el Caribe frente a la crisis del covid-19". Junho, 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms\\_747874.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms_747874.pdf)
- WIEGO (2020). "Domestic workers: Fighting COVID-19 together." <https://www.wiego.org/domestic-workers-fighting-covid-19-together-resources>



Organização  
Internacional  
do Trabalho



**JOINT SDG FUND**  
FUNDO CONJUNTO PARA OS ODS

