



NO TRABALHO, CABEÇA FRIA CONTRA O CALOR

Gobierno
de Navarra

Nafarroako
Gobernua



NAVARRA ‡ NAFARROA

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua



MEDIDAS A REALIZAR PELA EMPRESA

ORGANIZAR O TRABALHO



Assegurar a aclimação da população trabalhadora exposta a altas temperaturas, antes do início da atividade laboral.



Agendar as tarefas mais pesadas nos dias e horas de menos calor e evitar que sejam realizadas em solitário.



Permitir que se adapte o ritmo de trabalho, de acordo com a tolerância ao calor, e aumentar a frequência dos descansos.



ADIANTAR-SE AO GOLPE DE CALOR



Desenvolver um procedimento de atuação face às altas temperaturas.



PARAR o trabalho assim que uma pessoa declare que sente câibras, tonturas, cansaço, náuseas, etc.



Acompanhar a pessoa até um local fresco ou climatizado.



Se os sintomas persistirem, ligar para o 112.

VIGILÂNCIA DA SAÚDE



Garantir uma vigilância específica da saúde, com especial atenção à população trabalhadora vulnerável por doenças crónicas, certos medicamentos, idade, gravidez, etc.

FORMAR E INFORMAR OS TRABALHADORES SOBRE



Efeitos das altas temperaturas na saúde.



Sintomas prévios ao golpe de calor.



Medidas preventivas específicas.

PROPORCIONAR HIDRATAÇÃO E PROTEÇÃO CONTRA AS ALTAS TEMPERATURAS E O SOL



Em espaços interiores, assegurar condições ambientais adequadas à atividade a desenvolver.



Para trabalhos ao ar livre, fornecer roupa leve, viseiras ou chapéus, óculos de sol e creme de proteção solar.



Disponibilizar espaços climatizados ou sombreados para descansar, e sanitários e balneários com chuveiro.



Providenciar água fresca.



Procurar zonas de estacionamento com sombra.



MEDIDAS PARA A POPULAÇÃO TRABALHADORA

ORGANIZAR O TRABALHO



Evitar tarefas pesadas nos dias e nas horas de mais calor, bem como o trabalho em solitário.



Adaptar o ritmo de trabalho de acordo com a tolerância ao calor.



Descansar em intervalos regulares em locais sombreados e frescos ou climatizados.



ADIANTAR-SE AO GOLPE DE CALOR



PARAR a atividade se sentir câibras, tonturas, cansaço, náuseas.



Retirar-se para um lugar fresco ou climatizado e comunicar a situação a um colega ou superior.



Se os sintomas persistirem, ligar para o 112.

ESPECIAL VULNERABILIDADE



Se tiver alguma vulnerabilidade devido a uma doença crónica, medicação, idade, gravidez, etc., pode necessitar de uma adaptação do seu posto de trabalho: Contacte o seu serviço de prevenção.

HIDRATAR-SE



Beber água, ou bebidas com sais, com frequência, sem esperar até ter sede.



Evitar bebidas com cafeína ou açucaradas.

PROTEGER-SE DAS ALTAS TEMPERATURAS E DO SOL



Refrescar-se com frequência e tomar banho, após trabalhos pesados e no final do dia.



Usar roupas leves e, em trabalhos ao ar livre, viseiras ou chapéus, óculos de sol e creme de proteção solar.



Arejar os veículos estacionados ao sol antes de iniciar a condução.

