



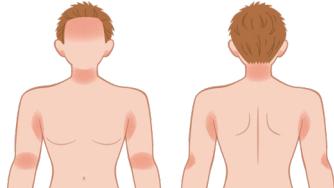
TRABALHAR COM SEGURANÇA EM CONDIÇÕES DE TEMPO QUENTE

BME ALERTA DE SEGURANÇA, NÚMERO 10: JUNHO 2023

DESCRÍÇÃO DOS EVENTOS
DESCRÍÇÃO DO SITUAÇÃO(ÕES) / EVENTO(S)
<p>No verão, os perigos de trabalhar no exterior durante o tempo quente aumentam. Durante a época de verão, é necessário estar consciente dos riscos potenciais associados ao trabalho em condições de temperatura elevada.</p> <p>O corpo humano mantém naturalmente uma temperatura de cerca de 37°C. Quando o corpo se esforça por arrefecer ou fica sobreaquecido, podem ocorrer doenças relacionadas com o calor, como erupções cutâneas, cãibras de calor, exaustão pelo calor ou mesmo insolação.</p> <p>A exposição prolongada a temperaturas elevadas aumenta o risco de lesões devido à fadiga, à falta de concentração e à diminuição da capacidade de decisão.</p>

SINTOMAS DE DOENÇAS PROVOCADAS PELO CALOR

Erupção cutânea



Uma irritação da pele causada por transpiração excessiva. Os sintomas incluem:

- >> Grupos de borbulhas vermelhas ou pequenas bolhas
- >> Normalmente no pescoço e na parte superior do tórax, na zona das virilhas, por baixo dos seios e nas pregas dos cotovelos

Crampos de calor



Cãibras dolorosas nos músculos do corpo devido a níveis baixos de sal e são normalmente causadas por transpiração excessiva. Os sintomas incluem:

- >> Dor muscular geralmente no abdómen, braços e/ou pernas
- >> Espasmos musculares geralmente no abdómen, braços e/ou pernas

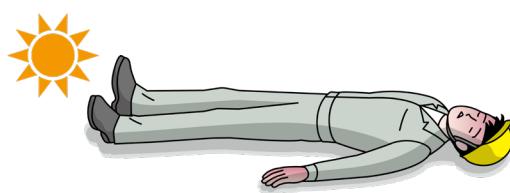
Exaustão pelo calor



A resposta do corpo à perda de água e sal, normalmente através da transpiração. Os sintomas incluem:

- >> Transpiração excessiva
- >> Fraqueza ou fadiga
- >> Tonturas e/ou confusão
- >> Pele pegajosa
- >> Cãibras musculares
- >> Pele corada

Curso de calor



Ocorre quando o corpo deixa de transpirar e a temperatura corporal atinge níveis perigosos. Os sintomas incluem:

- >> Pele seca, quente e avermelhada ou transpiração abundante
- >> Temperatura corporal elevada
- >> Pulso forte e rápido
- >> Confusão e fala arrastada
- >> Convulsões
- >> Perda de consciência (coma)
- >> Fatal se o tratamento for tardio



10 DICAS DE SEGURANÇA PARA O TEMPO QUENTE

Trabalhar em condições de temperatura elevada pode ser perigoso para a sua saúde. Por isso, utilize as 10 dicas abaixo para realizar o seu trabalho da forma mais segura possível durante a época de verão. Preste atenção aos sinais de aviso e sintomas de doenças relacionadas com o calor e tenha cuidado consigo próprio, com os seus colegas e clientes.

O QUE ISTO SIGNIFICA PARA SI



Mantenha-se hidratado

Beba muita água e não espere até ter sede para beber.



Evitar líquidos desidratantes

O álcool, o café, o chá e os refrigerantes com cafeína podem prejudicar mais do que ajudar.



Programar as tarefas pesadas

Planeie essas tarefas no início do dia para evitar o calor do meio-dia.



Usar vestuário de proteção

Usar um chapéu e roupas largas, leves e respiráveis - Não se esqueça de usar o seu equipamento de proteção individual!



Evitar o sol direto

Encontrar sombra ou bloquear o sol, se possível.



Acelere o seu ritmo

Abrande e trabalhe a um ritmo regular. Conheça os seus próprios limites e a sua capacidade de trabalhar em segurança no calor.



Programar pausas frequentes

Reserve tempo para períodos de descanso e pausas para beber água numa área com sombra ou ar condicionado.



Cuidem uns dos outros

Incentivar os colegas de trabalho a fazerem pausas para se refrescarem e beberem água.



Evitar queimaduras solares

Utilize protetor solar (reaplique mais vezes se transpirar muito) e use um chapéu quando trabalhar ao ar livre.



Estar atento aos sinais de doenças relacionadas com o calor

Saiba o que procurar e verifique os outros trabalhadores que possam estar em risco elevado. Se você ou um colega de trabalho sentirem tonturas, náuseas, confusão ou outros sintomas preocupantes, procure imediatamente assistência médica.