INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

A maior parte dos **acidentes de trabalho** acontece devido a erros humanos, mas também a falhas no sistema de gestão de segurança. É por isso essencial que empresas e trabalhadores estejam comprometidos com uma cultura de segurança e desenvolvam ações para a sua promoção.

A redução do número de acidentes de trabalho contribui para a minimização de problemas que tanto afetam os trabalhadores, como as empresas. É neste contexto que a Sinalux apresenta ao mercado uma **nova família de pósteres com instruções de segurança** para diferentes ambientes de trabalho.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

A colocação destes pósteres em pontos estratégicos das empresas, não só nas áreas de risco, mas também em áreas de circulação ou permanência de trabalhadores, proporciona:

- Melhor sensibilização para as **boas práticas comportamentais**;
- Chamada de **atenção para os riscos** e consequências de acidentes;
- Aumento dos **comportamentos adequados**;
- **Redução dos acidentes** de trabalho.

Medida **400x600mm**
Material **PVC Fotoluminescente e PVC Opaco**

Sinalux®

PRIMEIROS SOCORROS A CRIANÇAS

QUANDO ACONTECER... O QUE FAZER?

1 CORPOS ESTRANHOS NO OLHO

- Abrir com muito cuidado as pálpebras do olho atingido;
- Fazer correr soro fisiológico ou água sobre o olho, do canto interno, junto ao nariz, para o externo.

Se o corpo estranho não sair, colocar uma compressa sobre o olho e transportar para o hospital.

2 HEMORRAGIA NASAL

- Sentar a vítima com as costas e a cabeça direitas;
- Com o dedo, apertar a narina que sangra, durante 10 minutos;
- Aplicar gelo exteriormente, com um pano, não diretamente;
- Se a hemorragia não parar, tamponar a narina que está a sangrar.

Se a hemorragia persistir mais do que 10 minutos, levar ao hospital.

3 FERIDAS

- Limpar a pele à volta da ferida com água e sabão;
- Lavar, do centro para os bordos da ferida, com água e sabão, ou soro fisiológico, utilizando compressas;
- Secar a ferida com uma compressa através de pequenos toques;
- Desinfetar.

Depois de limpa, se a ferida for superficial e de pequenas dimensões, deixá-la preferencialmente ao ar, ou então aplicar uma compressa esterilizada.

Se a ferida for mais extensa ou profunda, com tecidos esmagados ou infetados, ou se contiver corpos estranhos, deverá proteger apenas com uma compressa esterilizada e encaminhar para tratamento por profissionais de saúde.

ATENÇÃO! Se a ferida for profunda, houver corpos encravados ou hemorragia, ligue imediatamente para o 112.

4 QUEIMADURAS

- Não retirar a roupa na área da queimadura;
- Arrefecer a região queimada com soro fisiológico ou, na sua falta, com água corrente.

Se houver bolhas:
- Não rebentar as bolhas;
- Transportar a vítima para o hospital.

Se a queimadura for profunda:
Ligar 112. É uma situação grave que necessita de transporte urgente para o hospital.

5 ELETROCUSSÃO (choque elétrico)

- Desligar o disjuntor para cortar imediatamente a corrente elétrica;
- **ATENÇÃO! Não tocar na vítima antes de ter desligado a corrente;**
- Se a vítima não respirar, realizar o Suporte Básico de Vida

Colocar uma compressa ou um pano bem limpo e húmido sobre a queimadura. Ligar o 112.

6 ENVENENAMENTO

- Falar com a criança para obter o maior número possível de informações sobre o envenenamento;
- Ligar imediatamente para o **CIAV 808 250 143**
  Indicar o produto ingerido, a quantidade provável, a hora a que foi ingerido e a hora da última refeição;
- Manter a vítima confortavelmente aquecida;
- Se a criança não respirar, realizar o Suporte Básico de Vida

É uma situação grave que necessita de transporte urgente para o hospital.

7 ASFIXIA / ENGASGAMENTO

Na criança pequena:
- Abrir a boca da criança e, se for possível ver o corpo estranho, tentar extraí-lo, usando o dedo indicador em gancho ou uma pinça. Cuidado para não o empurrar!

Se o corpo estranho não estiver visível, colocar a criança de cabeça para baixo e dar-lhe algumas pancadas com a mão aberta entre as omoplatas.

No jovem:
- Colocar-se por trás da vítima e passar o braço em volta da cintura;
- Posicionar a mão com o punho fechado acima do umbigo do jovem;
- Colocar a outra mão sobre o punho e carregar para dentro e para cima, realizando 5 vezes este movimento;
- Repetir a operação até à saída do corpo estranho.

Se a respiração não se restabelecer inicie o Suporte Básico de Vida!

8 DESMAIO

Se a criança estiver prestes a desmaiar:
- Deitar de barriga para cima e elevar os membros inferiores;
- Molhar-lhe a testa com água fria.

Se a criança já estiver desmaiada:
- Colocá-la em Posição Lateral de Segurança;
- Desapertar-lhe as roupas;
- Manter-a aquecida.

Pedir ajuda médica.

Sinaluxo

P SS 21

SOCORRO A CRIANÇAS E ADULTOS

PERANTE UMA VÍTIMA O QUE FAZER?

1 VERIFICAR SE HÁ CONDIÇÕES DE SEGURANÇA PARA SOCORRER A VÍTIMA

2 AVALIAR A CONSCIÊNCIA

- Abanar os ombros da vítima e perguntar: "Está a ouvir-me?" ou "Sente-se bem?".

Se a vítima responder:
- Deixá-la na mesma posição e em segurança;
- Tentar perceber o que se passa;
- Pedir ajuda médica.

Se a vítima não responder:

3 GRITAR POR AJUDA

- Ajudem! Está aqui uma vítima inconsciente!"

4 DESOBSTRUIR AS VIAS AÉREAS

- Com o paciente de costas, colocar a mão na testa e inclinar levemente a cabeça para trás, com a ponta dos dedos sob o queixo da vítima levantar o queixo.

5 VERIFICAR RESPIRAÇÃO

- Ver, ouvir e sentir: ver se há movimentação do tórax, se se ouve respiração ou se sente o ar exalado durante 5 a 10 segundos.

Se a vítima respirar:
- Colocar a vítima em Posição Lateral de Segurança
- **Ligar 112**

Se a vítima não responder:

NÃO DEVE ABANDONAR A VÍTIMA

ADULTOS

6 LIGAR 112

- Indicar o tipo de situação, localização, idade e sexo da vítima.

7 INICIAR MANOBRAS DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA (SBV)

Realizar 30 compressões
- Colocar a base da mão no centro do tórax, sobre a metade inferior do esterno;
- Colocar a outra mão por cima da primeira entrelaçando os dedos;
- Comprimir o tórax com uma profundidade de aproximadamente 5cm (não mais do que 6cm) a um mínimo de 100 a 120 compressões por minuto.

Durante as compressões não perder o contacto com o peito da vítima.

Realizar 2 insuflações
- Apertar a parte mole do nariz, com o dedo indicador e o polegar, apoiando a base da mão na testa da vítima;
- Mantendo a elevação do queixo, colocar os lábios em redor da boca da vítima, garantindo que não há fuga de ar;
- Insuflar ar durante 1 segundo;
- Observar o movimento do tórax da vítima e repetir insuflação.

As duas insuflações não devem demorar mais de 10 segundos.

Realizar 30 compressões por 2 insuflações.
As manobras só devem ser interrompidas se a vítima recuperar, for possível utilizar o desfibrilhador, chegar ajuda médica ou quando o socorrista atingir a exaustão.

Caso haja suspeita de envenenamento, ou haja dúvidas quanto à segurança do socorrista, usar máscara durante as insuflações.

CRIANÇAS

6 INICIAR MANOBRAS DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA (SBV)

Permeabilizar a via aérea, inclinar a cabeça e elevar o queixo.

Realizar 5 Insuflações iniciais – 1 segundo por insuflação.
- Cobrir a boca e o nariz da criança com a boca, garantindo que não há fugas de ar. Em alternativa, apertar a parte mole do nariz com o dedo indicador e o polegar apoiado, apoiando a base da mão na testa da criança.

Entre insuflações verificar se há movimento do tórax, enquanto o ar sai.

Caso haja suspeita de envenenamento, ou haja dúvidas quanto à segurança do socorrista, usar máscara durante as insuflações.

Se não houver sinais de vida realizar 15 compressões
Em crianças com idade inferior a 1 ano:
- Colocar os dois dedos polegares no peito;
- Apoiar as costas da criança com os dedos;
- Comprimir o tórax com uma profundidade de 4cm a um ritmo de 100 a 120 compressões por minuto.

Em crianças com idade superior a 1 ano:
- Colocar a base de uma mão no centro do tórax, sobre a metade inferior do esterno;
- Comprimir o tórax com uma profundidade de 5cm a um mínimo de 100 a 120 compressões por minuto.

Em crianças maiores ou jovens, usar as duas mãos para realizar as compressões.

Após 15 compressões realizar 2 insuflações.
As manobras só devem ser interrompidas se a criança recuperar.

7 APÓS 1 MINUTO DE SBV LIGAR 112

- Indicar o tipo de situação, localização, idade e sexo da vítima.

Sinaluxo

P SS 22

MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

Técnicas de manuseamento de cargas

Antes de levantar a carga

É mesmo necessário movimentar manualmente a carga?
O local de destino da carga está disponível?
O trajeto a efetuar está livre de obstáculos?
É possível agarrar firmemente a carga?
É possível usar pegas com ventosas ou outros meios para segurar a carga?
É necessário mais do que um operador para movimentar a carga?
Todos os operadores sabem como proceder antes de começarem a tarefa?

LEVANTAR A CARGA

Colocar um pé de cada lado da carga. Se tal não for possível, tentar colocar o corpo tão próximo quanto possível da carga;
Utilizar os músculos das pernas para se erguer;
Endireitar as costas;
Levantar e transportar a carga com os braços esticados e virados para baixo.

A parte mais pesada da carga é a que deve ficar mais junto ao corpo.
Quanto mais próximo de si estiver a carga, menor o esforço das costas.

MOVIMENTAR A CARGA

Manter a carga junto ao corpo, com as partes mais pesadas mais próximas do corpo.
Nota: O centro de gravidade da carga deve estar o mais possível junto ao corpo.

Nas mudanças de direção, mover os pés e não o tronco.
Colocar a carga na superfície de destino fletindo as pernas e mantendo as costas direitas.

A lei portuguesa limita a 27kg a carga máxima que uma mulher pode transportar e a 15kg a carga máxima transportada regularmente; já no caso da mulher grávida, ou até 3 meses após o parto, o limite para o transporte manual de cargas é de 15kg.

PUXAR E EMPURRAR

Nos casos em que é necessário empurrar ou puxar a carga, o operador deve recorrer ao peso do próprio corpo:
Inclinar-se para a frente quando empurra;
Inclinar-se para trás quando puxa.

Informação aos trabalhadores

São deveres dos trabalhadores

Respeitar os procedimentos e controlos definidos para movimentação manual de cargas;
Utilizar de forma apropriada os meios disponibilizados para a movimentação manual de cargas;
Não colocar a si próprio ou a terceiros em risco;
Reportar todos os incidentes.

Os operadores que executam a movimentação manual de cargas devem conhecer os perigos e riscos associados à tarefa, bem como conhecer o procedimento correto de movimentação manual de cargas.

Prevenção de lesões por movimentação manual de cargas

- Usar meios mecânicos para transportar a carga sempre que possível;
- Se necessário, dividir a carga em cargas mais pequenas e mais fáceis de transportar;
- Evitar movimentos de torção e inclinação da coluna vertebral;
- Preocupar-se em manter uma boa postura corporal durante todas as atividades;
- Alongar e aquecer os músculos antes da atividade.

A boa condição física do operador é importante na prevenção de lesões músculo-esqueléticas associadas à movimentação manual de cargas.

Sinaluxo

P SS 51

PREVENÇÃO DE ESCORREGÕES, TROPEÇÕES E QUEDAS

Perigos!

CONDIÇÕES DO PAVIMENTO

O estado do pavimento deve ser verificado regularmente com o objetivo de detetar anomalias. Os escorregões, tropeções e quedas podem ser causados por buracos e fissuras, bem como alcatifas ou tapetes soltos, entre outros.

Pavimento molhado: É fundamental limpar o pavimento assim que ocorra derrame de líquidos. O agente de limpeza a usar depende da natureza do derrame.
Se mesmo após a limpeza o pavimento permanecer molhado ou escorregadio, é necessário sinalizar o perigo de modo a garantir que os utilizadores do espaço estão conscientes do risco. Dependendo do agente derramado e da extensão do derrame, pode haver necessidade de delimitar a área e organizar percursos alternativos.

CABOS

Os equipamentos devem ser colocados de modo a que os cabos não atravessem as vias de circulação. Usar sempre que necessário calhas para a passagem de cabos.

OBSTRUÇÃO DAS VIAS DE CIRCULAÇÃO

Obstruções permanentes ou temporárias e quaisquer objetos existentes nas zonas de circulação representam um risco para os utilizadores dos espaços, originando facilmente acidentes.
Sempre que não for possível desobstruir as vias de circulação, deve ser providenciada sinalização adequada de modo a informar os utilizadores do risco existente.

ILUMINAÇÃO INSUFICIENTE

Os níveis de iluminação nos locais de trabalho e nas vias de circulação devem ser adequados para garantir que os utilizadores dos espaços vêem claramente os obstáculos e constrangimentos à circulação que existam.

CALÇADO DESADEQUADO

Os trabalhadores devem dispor de calçado adequado ao seu local de trabalho e tarefas executadas.
Sempre que o tipo de tarefas, as condições ambientais existentes e as condições do pavimento o exigirem, deve ser providenciado calçado de segurança.

LIMPEZA E ARRUMAÇÃO

A desordem e a desarrumação geral são a causa mais frequente de escorregões e tropeções. Mantém o ambiente de trabalho limpo e arrumado, com pavimentos e vias de circulação isentas de obstáculos e resíduos.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- **Boa iluminação**: implementar planos de manutenção que previsam a substituição das lâmpadas sempre que necessário e a limpeza da luminária e armadura;
- **Pavimentos em bom estado de conservação e limpeza**: verificar regularmente o estado do pavimento com o objetivo de detetar anomalias;
- **Sinalização**: sempre que os riscos não possam ser eliminados devem ser sinalizados;
- **Equipamento de proteção individual**: utilizar equipamento, como calçado de segurança, sempre que adequado;
- **Formação e informação aos trabalhadores**: garantir que os trabalhadores estão informados sobre os perigos nos locais de trabalho e medidas de prevenção existentes, bem como sobre os comportamentos a adotar. Garantir que os controlos definidos são corretamente implementados e que todos os colaboradores estão comprometidos na minimização do risco;
- **Consulta aos trabalhadores**: saber a sua opinião sobre as áreas dos locais de trabalho e possíveis perigos existentes, bem como sobre as medidas e controlos operacionais previstos e sua eficácia.

Sinaluxo

P SS 52

SEGURANÇA EM COZINHAS

Perigos e riscos na cozinha - como prevenir

QUEIMADURAS E ESCALDÕES

Levanta as tampas dos tachos mantendo alguma distância do teu corpo;
Mantém as asas das frigideiras ou dos tachos viradas para o interior do fogão;
Sempre que possível usa os dispositivos de imersão automática dos alimentos;
Antes de escoar uma gordura, como óleo, deixa que arrefeça;
Transporta e serve os líquidos quentes em carrinho ou em tabuleiro;
Avisa se os recipientes estiverem quentes;

EQUIPAMENTO CORTANTE - FACAS

Mantém as facas afiadas e em boas condições;
Leva as facas separadamente e guarda-as no local próprio;
Escolhe a faca adequada a cada tarefa;
Utiliza os equipamentos de forma correta, mantendo e usando as proteções existentes;
Sempre que necessário usa luva de malha de aço;
Utiliza prancha de corte fixa.

ESCORREGÕES, TROPEÇÕES E QUEDAS

Mantém as zonas de circulação limpas, secas e livres de obstáculos;
Usa calçado antiderrapante, fechado e confortável;
Mantém as portas dos fornos, das máquinas de lavar louça e dos armários fechadas;
Não corras.

TEMPERATURA AMBIENTE ELEVADA

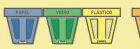
Reduz a humidade com recurso a desumidificadores e à redução das fontes de humidade;
Caso a cozinha seja climatizada, liga o sistema – reduzirá a tensão provocada pelo calor;
Evita movimentações manuais de carga e esforços físicos desnecessários;
Usa equipamento de protecção adequado – a roupa de trabalho deve ser fresca, transpirável e confortável;
Faz pausas em locais frescos para aliviar o stresse provocado pelo calor e bebe água fresca regularmente.

Boas práticas na cozinha

- Mantém os locais arrumados e limpos – cumpre o plano de limpeza e higienização da cozinha;
- Antes de usar um produto de limpeza, certifica-te que conheces os cuidados a ter na sua preparação, aplicação e armazenamento;
- Elimina focos de sujidade nas superfícies, no vestuário de trabalho, ou no próprio corpo – eles são um veículo de proliferação de microorganismos;
- Usa a roupa e calçado de trabalho exclusivamente no local de trabalho;
- Não uses adornos durante o trabalho, eles podem causar acidentes de trabalho, por exemplo, prendendo presas nos equipamentos. Além disso podem constituir um foco de contaminação dos alimentos;
- Não manipules equipamentos com as mãos molhadas;
- Para limpar os equipamentos ou para montar as lâminas dos equipamentos, desliga-os da corrente elétrica;
- A caixa de primeiros socorros deve estar acessível e conter os materiais necessários.

GESTÃO DE RESÍDUOS

Separa os resíduos de acordo com a sua tipologia e coloca-os nos contentores próprios, logo que sejam produzidos. Os contentores devem fechar totalmente e a sua abertura deve ser feita por pedal.



RISCO DE INCÊNDIO

Usa os equipamentos elétricos corretamente e caso deteles alguma anomalia, comunica-a;
Previne sobreaquecimentos usando termostatos nas frigideiras;
Mantém as borrachas de óleo, os exaustores e os filtros limpos;
Sabe como proceder em caso de emergência;
Não adotes ações que te possam pôr em perigo a ti e aos teus colegas.

PRODUTOS DE LIMPEZA

Muitos produtos de limpeza são perigosos!
Mantém os produtos de limpeza na embalagem original e com o rótulo visível – nunca os guardes em recipientes alimentares;
Utiliza EPI sempre que utilizares produtos de limpeza perigosos;
Os EPI a usar dependem das características do produto – lê atentamente as informações do rótulo!

Sinaluxe

P SS 54

PREPARAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

Durante a preparação e o armazenamento dos alimentos, devem ser assegurados cuidados básicos que contribuem de forma decisiva para a diminuição da probabilidade de contaminação e perda de valor nutritivo dos alimentos.

DICAS ESSENCIAIS NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

- Lava sempre as mãos e seque-as bem antes da preparação de qualquer tipo de alimento;
- Usa utensílios ao manipular alimentos e evita contacto direto com a pele;
- Limpa todos os utensílios, superfícies de trabalho e equipamentos antes da preparação dos alimentos;
- Mantenha sempre os alimentos crus separados dos alimentos cozinhados. Dê especial atenção à carne crua, peixe e carnes brancas, assegurando que estas são mantidas afastadas dos alimentos cozinhados e prontos a comer como saladas e pão;
- Lave e seque sempre as mãos, os utensílios e as superfícies depois de preparar carne e peixes antes que eles entrem em contacto com qualquer outro alimento, cozido ou de outra forma.

CRUS E COZINHADOS SEMPRE SEPARADOS

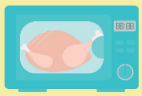
- Use tábuas de corte diferentes para alimentos crus e cozinhados. Nunca coloque comida cozinhada num prato, tábua ou mantenha qualquer superfície de trabalho que tenha sido previamente utilizada para alimentos crus, a menos que a área tenha sido cuidadosamente limpa e desinfetada;
- Os vegetais podem conter vestígios de terra com bactérias nocivas. Garanta que estes são bem lavados antes da sua preparação;
- Nunca prepare alimentos se estiver doente.

PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS CONGELADOS

- Siga sempre as instruções de preparação com precisão;
- Cozinhe todos os alimentos até que estejam bem quentes;
- Garanta sempre que itens como hamburgueres, salsichas e carnes brancas estão cozinhados no seu interior. Esses alimentos nunca devem apresentar tonalidade rosa no seu interior, quando perfurados com uma faca, todos os sucos devem ter tonalidade clara sem vestígios de sangue;
- Carne de cordeiro e carne de vaca podem ser ingeridas mal passadas (exceto quando picadas). Certifique-se de que a superfície exterior está bem cozinhada;
- A menos que indicado na embalagem, todos os alimentos congelados devem ser totalmente descongelados antes da sua preparação;
- Quando cozinhar alimentos congelados siga sempre as instruções do produto.

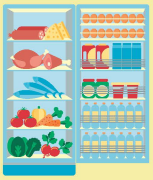
NUNCA PERMITIR QUE A COMIDA DESCONGELE À TEMPERATURA AMBIENTE.

- Os alimentos devem ser descongelados deixando-os no frigorífico durante a noite. Garantir sempre que os alimentos congelados ficam totalmente descongelados antes de os cozinhar / aquecer;
- Qualquer líquido produzido pela carne descongelada não deve contaminar outros alimentos. Descongele os alimentos numa tigela ou use uma bandeja para apanhar todas as escorrichas;
- Uma vez descongelados, os alimentos devem ser cozinhados imediatamente e nunca voltar a ser congelados até que tenham sido bem cozinhados.



REAQUECIMENTO DE ALIMENTOS

- Ao reaquecer os alimentos assegure-se que eles atingem a temperatura necessária (são rapidamente quanto possível e de modo homogéneo);
- Tome cuidado extra ao reaquecer alimentos como carnes vermelhas, carnes brancas, peixes e arroz;
- Nunca reaquecer alimentos mais do que uma vez.



ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

CONGELAMENTO & REFRIGERAÇÃO

- Mantenha a temperatura do frigorífico abaixo dos +4ºC;
- Congeladores devem ser mantidos a uma temperatura de -18ºC ou inferior;
- Garanta que existe espaço suficiente entre os alimentos refrigerados para permitir uma ventilação adequada;
- Coloque todas as carnes e produtos lácteos no frigorífico assim que os receberem. Nunca adiar a congelação, mesmo durante períodos atarefados;

- Verifique sempre a temperatura dos alimentos congelados no momento da entrega. Se a temperatura estiver acima dos níveis seguros de armazenamento: Não aceite a entrega;
- Idealmente, os alimentos crus e cozinhados devem ser mantidos separados nos frigoríficos. E se não for possível, deve assegurar que os alimentos crus são mantidos abaixo dos alimentos cozinhados para evitar a contaminação devido ao gotejamento dos sucos.

ROTAÇÃO DE STOCKS

- Use rotação dos *stocks*, tanto quanto possível. Etiquetas permitem registar as datas em que os alimentos são colocados no congelador / frigorífico pela primeira vez;
- Coloque os alimentos mais recentes na parte de trás do frigorífico para garantir que estes não ficam por usar após a data apropriada;
- Verifique sempre se os produtos estão dentro do prazo de utilização antes de os usar.

PRODUTOS EMBALADOS

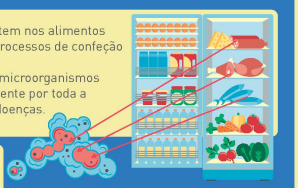
- Depois de abertos, tratar os enlatados e os bens embalados como se se tratassem de alimentos frescos. Nunca fechar latas abertas, caixas ou outras embalagens que não sejam hermeticamente fechadas no frigorífico ou no congelador;
- Transferir sempre o conteúdo para um recipiente fechado;
- Alimentos enlatados, como fatias de carne e queijo, devem sempre ser reembalados usando película de plástico ou recipientes fechados.

Sinaluxe

P SS 55

HIGIENE NA COZINHA

Os microorganismos que existem nos alimentos são controlados através dos processos de confeção e de refrigeração.
Quando não controlados, os microorganismos podem espalhar-se facilmente por toda a cozinha e causar sérias doenças.



MANTER A COZINHA LIMPA

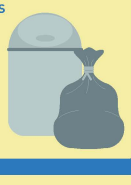
- Planeie a limpeza com antecedência para que esta seja mais eficaz;
- Programe um horário de limpeza para assegurar que a cozinha e todos os seus equipamentos são limpos com a frequência necessária. Todas as superfícies da cozinha devem ser limpas antes e depois da preparação dos alimentos;
- As carnes vermelhas, as carnes brancas, o peixe e outros alimentos crus podem facilmente causar contaminação cruzada. Depois de trabalhar e preparar estes alimentos, lave sempre as mãos, os utensílios e as superfícies de trabalho antes de manusear qualquer outro alimento;
- O procedimento de limpeza deve ir além das superfícies de preparação de alimentos. Lembre-se de limpar regularmente o chão e as prateleiras.

LAVAGEM DA LOUÇA

- As louças, os utensílios e as tábuas de corte podem tornar-se um terreno fértil para bactérias se não forem lavados imediatamente após o uso. Ao lavar tenha-se sempre: QUANTO MAIS QUENTE MELHOR!
A água quente mata mais germes. Seja usando a máquina de lavar ou lavando a louça à mão, use água / ciclo o mais quente possível;
- **Ao usar a máquina de lavar louça:** além de selecionar o ciclo mais quente possível, use as quantidades recomendadas de sal e detergente para uma limpeza eficaz. Garanta que o filtro da máquina de lavar louça está limpo e permite que a água passe livremente;
- **Ao lavar à mão:** O uso de luvas irá permitir-lhe usar água quente e irá proteger as mãos do detergente. Mude a água regularmente e de modo a que a louça seja lavada em água limpa e quente. Assim é garantida a limpeza e a secagem mais rápida.
- Sempre que possível, use panos descartáveis ou toalhas de papel para secar a louça.

CAIXOTES PARA OS RESÍDUOS

- Garanta que todos os caixotes do lixo são esvaziados regularmente. Preste especial atenção a esta tarefa nos meses de verão, o calor faz com que os germes se multipliquem a uma velocidade muito mais rápida.
- Use caixote de lixo com uma tampa e utilize sempre sacos com fio. Amarre os sacos antes de removê-los do caixote para evitar derramamento.
- Limpe os caixotes de lixo regularmente com água quente e um detergente adequado. Use desinfetante para matar todos os germes.



MATERIAIS DE LIMPEZA

MANTENHA OS DETERGENTES SEPARADOS DOS DESINFETANTES

- Os detergentes incluem líquidos de lavagem; estes produtos dissolvem e dispersam a sujidade.
- Os desinfetantes são concebidos para matar germes. Use-os com cautela, pois podem conter produtos químicos poderosos.
- Os produtos de limpeza anti-bacterianos são um exemplo de um tipo de desinfetante. São também concebidos para matar germes e muitas vezes têm o formato de spray.

SIGA SEMPRE AS INSTRUÇÕES DA EMBALAGEM OU DAS *FDS QUANDO USA PRODUTOS DE LIMPEZA / DESINFETANTES E PRODUTOS DE LIMPEZA ANTI-BACTERIANOS PODEM NÃO SER TOTALMENTE EFICAZES SE NÃO FOREM USADOS CORRETAMENTE.

- As superfícies devem ser limpas primeiro com um detergente para remover a gordura e sujidade. Os desinfetantes e os produtos de limpeza anti-bacterianos são usados depois para eliminar os restante germes.
- Use sempre panos ou esponjas diferentes para as várias tarefas de limpeza. Se possível, use panos descartáveis para minimizar o risco de contaminação cruzada. Se usar panos mais de uma vez, garanta que eles são lavados com água quente e sabão e, em seguida, desinfete cuidadosamente. Enxague bem e deixe secar completamente antes de usar mais uma vez.

*FDS – Fichas de dados de segurança

CONTROLO DE PRAGAS

- A limpeza correta da cozinha vai garantir que continua a ser uma zona livre de pragas. Se os alimentos entrarem em contacto com animais de qualquer tipo, garan la que esses alimentos são descartados o mais rapidamente possível;
- Para controlar insetos voadores como vespas e moscas, pendure uma tira de inseticida ou use uma armadilha elétrica para insetos. Descarte / limpe essas armadilhas regularmente;
- NUNCA USE *SPRAYS* AEROSOL NA COZINHA.
Eles podem facilmente transferir químicos perigosos para os alimentos e superfícies de trabalho e acarretam um risco de incêndio quando utilizados perto de chamas.
Se o problema for grave e existir uma infestação de baratas, formigas ou outras pragas, procura aconselhamento profissional imediatamente.

Sinaluxe

P SS 56

RISCOS PSICOSSOCIAIS - GESTÃO DO STRESS

O *stress* no trabalho ocorre quando existe um desequilíbrio entre as exigências do trabalho e os recursos físicos e mentais disponíveis para lidar com essas exigências. Tais recursos podem ser tão simples como ter o tempo suficiente para realizar todo o trabalho exigido ou possuir as capacidades emocionais e cognitivas necessárias para determinadas tarefas.
O nível de exigência no trabalho é sentido de forma diferente de pessoa para pessoa, mas também varia consoante a natureza do que está a tentar fazer.
O *stress* pode ocorrer quando as situações se tornam demasiado exigentes, mas também quando estas não são suficientemente desafiantes face às expectativas do indivíduo.

GESTÃO DO *STRESS*

O primeiro passo para a gestão eficaz do *stress* é identificar as alterações e desequilíbrios que o estão a provocar.
A origem do *stress* pode estar no trabalho ou na vida pessoal de cada trabalhador, ou até ser uma conjugação das duas.
A DHSA reconhece como principais causas de *stress*:

NO TRABALHO:

- Exigências excessivas ou exposição a perigos físicos;
- Falta de controlo pessoal na forma como o trabalho é realizado;
- Apoio inadequado da parte de superiores ou de colegas;
- Maus relacionamentos – incluindo assédio ou violência;
- Conflitos de papéis ou falta de clarezas dos papéis e responsabilidades;
- Falta de envolvimento/ informação sobre as mudanças na organização.

NA VIDA PESSOAL:

- Equilíbrio entre trabalho e vida familiar/ pessoal;
- Acontecimentos da vida (casamento, gravidez e cuidado de crianças, divórcio);
- Questões sociais (álcool e drogas, condições de vida);
- Preocupações financeiras;
- Doença/Luto.

A reação ao *stress* depende maioritariamente das caraterísticas do próprio indivíduo. Os efeitos do *stress* no trabalho afetam-se física e psicologicamente. As reações mais comuns ao *stress* incluem:

- Irritabilidade, ansiedade, mau humor, isolamento, fadiga, problemas de relacionamento com colegas;
- Dificuldade de concentração, esquecimento, dificuldade em aprender coisas novas, dificuldade em tomar decisões, pensamento negativo;
- Escolha de estratégias não saudáveis para lidar com os problemas, como o consumo de álcool, tabaco ou outras drogas;
- Atitude desastrada ou negligente (incluindo consigo próprio);
- Menos pontual;
- Atitudes violentas ou agressivas.

CONSEQUÊNCIAS DO *STRESS*

A exposição prolongada ao *stress* pode causar problemas de saúde físicos ou mentais. Pode também reduzir a imunidade natural e aumentar a susceptibilidade a outros problemas de saúde.
Efeito do *stress* na produtividade: A produtividade pode ser afetada de diferentes formas, incluindo aumento dos custos e diminuição do rendimento.

AUMENTO DAS AUSÊNCIAS DO LOCAL DE TRABALHO:

- Por doença relacionada com o *stress*;
- Problemas de saúde indiretamente relacionados com o *stress*;
- Por doença como uma forma de lidar com o *stress*;
- Por doença devido ao fraco comprometimento/ moral baixa;
- As ausências relacionadas com o *stress* são mais prolongadas.

PERDA DE RENTABILIDADE

- Não trabalhar tão eficazmente;
- Fraca concentração;
- Dificuldade em tomar decisões;
- Fadiga;
- Diminuição da pontualidade.

AUMENTO DOS ACIDENTES

- Fraca concentração;
- Comportamento de risco;
- Pressão de tempo.

LIDAR COM O *STRESS*

Uma pessoa saudável tem menos probabilidade de sentir *stress*. Quem tem uma alimentação saudável, pratica exercício físico regularmente, não fuma e não bebe em excesso tem maior probabilidade de permanecer saudável. Indivíduos saudáveis estão mais aptos a resistir aos diferentes efeitos prejudiciais que o *stress* pode causar:

ELIMINE O QUE PROMOVE O *STRESS*:

- Fumar;
- Comer em exagero;
- Beber em excesso;
- Sedentarismo;
- Pensamentos negativos ("Eu não consigo", "Eu falhei").

CRIE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL:

- Alimentação saudável – Uma dieta equilibrada é importante e ajuda a proteger contra doenças.
- Atividade física – Manter-se fisicamente ativo promove a saúde física e mental, aumentando os níveis de energia. E nos momentos de grande pressão que os indivíduos mais necessitam de energia para lidar com as pressões.
- Fazer pausas regulares no trabalho. O estado de alerta melhora com a realização de pausas.

MANTER UMA COMUNICAÇÃO EFICAZ:

- Estabelecer e manter contato visual;
- Ouvir a mensagem até ao fim;
- Garantir que entendeu e registou a mensagem;
- Transmitir a informação de forma completa.

ESTABELEÇA PRIORIDADES

- Classifique as tarefas em função da sua prioridade;
- Faça uma boa gestão do tempo: estabeleça um plano de tarefas realista, em função da sua prioridade;
- Para cada uma das tarefas estabeleça objetivos pequenos e de fácil conclusão;
- Utilize uma agenda.

ATITUDE:

- Manter uma atitude positiva facilita a gestão de situações de *stress*;
- Não personalizar as situações;
- Manter-se focado na solução e não no problema.

O aumento da capacidade de lidar com os imprevistos e com a adversidade aumenta os níveis de resistência ao *stress*. Pensar de forma positiva reduz os níveis de stress.

Sinaluxe

P SS 57

5 REGRAS DE OURO PARA TRABALHOS EM INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

Os trabalhos em instalações elétricas ou na sua proximidade devem, sempre que possível, realizar-se na ausência de tensão.

O principal risco na execução dos trabalhos fora de tensão reside na necessidade de verificar e assegurar a manutenção das condições de ausência de tensão na instalação ou no equipamento.
A principal causa de acidentes em trabalhos elétricos na ausência de tensão é a presença inesperada de tensão, que pode ocorrer pela ação de terceiros ou por falhas no procedimento de interrupção da tensão.

Para prevenir acidentes é essencial cumprir as 5 regras de ouro para trabalhos em instalações elétricas!

As 5 regras de ouro consistem em 5 etapas necessárias para que seja garantida a ausência de tensão.

1 Separar ou isolar a instalação de todas as fontes de tensão

De modo visível, ou de modo a que seja possível garantir que esta operação foi realizada.

2 Impedir a reposição acidental

Garantir através de encravamento ou bloqueio, que não é possível a re-conexão enquanto decorrerem os trabalhos.

Sinalizar a operação de modo a que seja inequívoca a proibição de manobrar o equipamento:

3 Verificar a ausência de tensão

Usar equipamento de verificação de tensão adequado à tensão de serviço. Deve ser testado se o equipamento de medição está em boas condições de funcionamento antes e depois da verificação.

4 Ligar à terra e em curto-circuito

A ligação à terra e em curto-circuito deve ser realizada com garantias de segurança, usando equipamentos em conformidade com as normas aplicáveis. A ligação à terra e em curto-circuito deve ser realizada imediatamente após a execução da regra 3.

5 Sinalizar área de trabalho e delimitar zona de trabalho

A delimitação deve ser assegurada, por exemplo, através de barreiras. A sinalização do perigo de eletrocussão e eletrização deve ser bem visível.

Aplicadas as 5 regras é possível assegurar as condições de segurança para a realização dos trabalhos. A implementação das 5 regras deve ser mantida enquanto durarem os trabalhos.

Sinalux®

P SS 41

UTILIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS

PICTOGRAMAS DE PERIGO

Os novos pictogramas de perigo dos rótulos (forma de losango de cor branca com certadura vermelha) vêm substituir os símbolos de perigo (forma retangular e cor laranja).

Anterior	Atual	Significado
		Gás sob pressão ex. Garrafas para gases
		Explosivo ex. Fogo de artifício, munições
		Comburente ex. Lejía, oxigénio para fins clínicos
		Inflamável ex. Gasolina, acetona
		Corrosivo ex. Ácido nítrico, ácido clorídrico, amónico
		Perigo para a saúde ex. Detergentes, fluido refrigerante
		Tóxico ex. Pesticidas, produtos biocidas, metanol
		Perigoso para a saúde ex. Terebintina, gasolina, petróleo de iluminação
		Perigoso para o ambiente ex. Pesticidas, produtos biocidas, gasolina

Lê atentamente os rótulos das substâncias que manuseias. Eles contêm informações muito importantes para ti sobre:
- Os riscos a que estás exposto;
- Os cuidados que deves ter na manipulação;
- As proteções que deves usar, nomeadamente EPI.

RÓTULOS DE PRODUTOS QUÍMICOS PERIGOSOS

O rótulo é a principal fonte de informação sobre os perigos inerentes ao produto químico e deve conter nomeadamente as seguintes informações:

Palavras-sinal: Atenção ou Perigo;
Advertências de perigo (H) ex. Nocivo por inalação;
Recomendações de prudência (P) ex. Usar luvas de proteção/vestuário de proteção/proteção ocular/proteção facial;
Pictogramas de perigo.

ADVERTÊNCIAS DE PERIGO E RECOMENDAÇÕES DE PRUDÊNCIA

As frases de risco (R) e frases de segurança (S) serão substituídas por novas «advertências de perigo» (H) e «recomendações de prudência» (P)

Frase de Risco (R)	Advertência de perigo (H)
R38 Irritante para a pele	H315 Causa irritação de pele

Frases de segurança (S)	Recomendações de prudência (P)
S28 Em caso de ventilação insuficiente usar equipamento respiratório adequado;	P285 Em caso de ventilação inadequada, usar proteção respiratória

MSDS
Fichas de dados de segurança

FICHAS DE DADOS DE SEGURANÇA (MSDS) - REACH

Todas as substâncias perigosas têm uma ficha de dados de segurança que contém informações relevantes sobre a utilização segura dos produtos químicos.
O conteúdo das fichas de dados de segurança obedece ao Regulamento REACH.

Informação aos trabalhadores

Classificação de substâncias perigosas

A classificação de uma substância ou mistura reflete os seus riscos potenciais para o Homem e para o ambiente. Tem por base as classes de perigo (a natureza do perigo físico, para a saúde ou para o ambiente) e devidas em categorias de perigo.

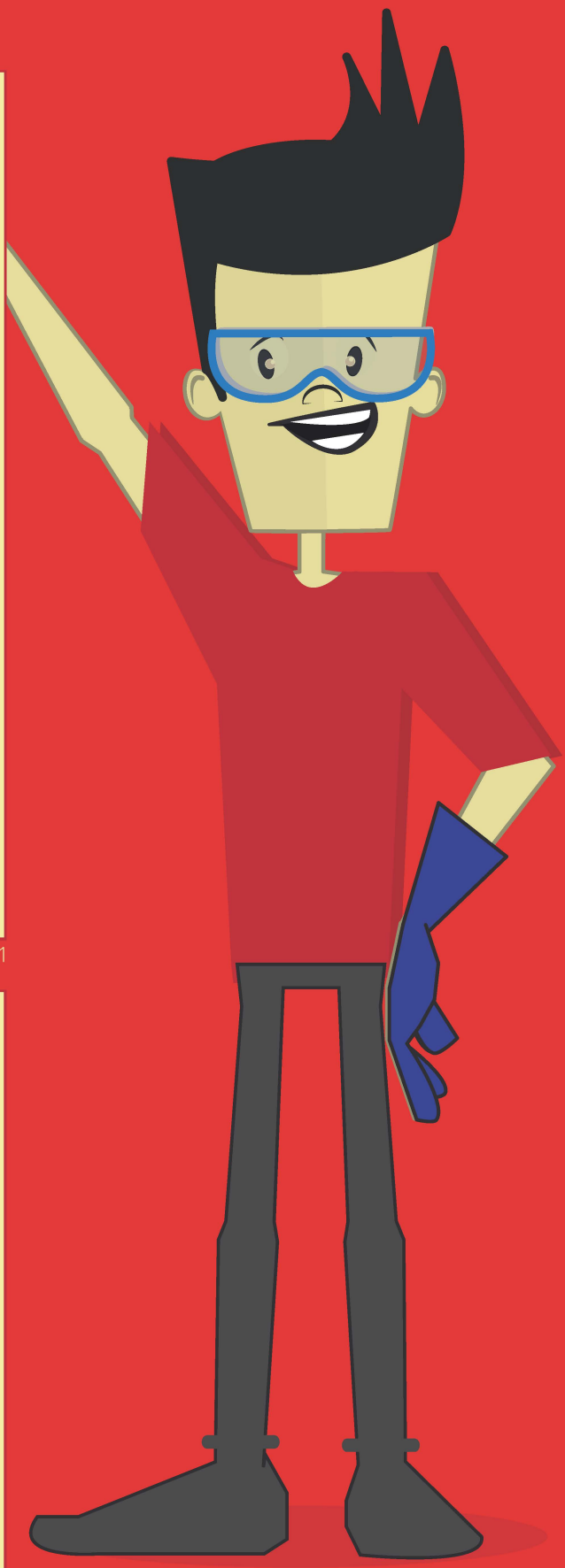
A informação sobre os riscos dos produtos químicos é comunicada ao utilizador através do rótulo.

Medidas de prevenção

- Conhecer os perigos das substâncias que manuseias no teu local de trabalho e os riscos para a tua segurança e saúde;
- Conhecer e implementar os procedimentos de segurança adequados às substâncias usadas;
- Saber como proceder caso ocorram anomalias;
- Conhecer e saber pôr em prática os procedimentos de primeiros socorros e de emergência;
- Comparecer às consultas de medicina no trabalho, a fim de manter a vigilância do teu estado de saúde.

Sinalux®

P SS 53



Sinalux®

+INFO www.sinalux.com

comercial@sinalux.pt | 233 402 540