

## SafeTips

DICAS DE SEGURANÇA

# Proteção contra o frio

Face ao contexto atual em que o trabalho é realizado não apenas nas instalações das empresas mas também em casa, tenha em consideração medidas de segurança e saúde para combater o frio.



### CUIDADOS NAS EMPRESAS

- ▶ Mantenha a temperatura ambiente entre os 18°C e os 21°C
- ▶ Verifique e garanta a continuidade da manutenção das instalações técnicas, dos equipamentos e sistemas de aquecimento e de segurança contra incêndio

Se trabalhar no exterior:

- ▶ Adeque o vestuário e calçado de trabalho às condições climáticas: assegure a impermeabilidade, o aquecimento e a visibilidade
- ▶ Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa, de preferência de algodão e fibras naturais
- ▶ Se possível, doseie a intensidade física da atividade ao ar livre, para evitar que a roupa interior junto ao corpo fique transpirada. Evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo. O corpo arrefece rapidamente com a humidade
- ▶ Proteja as extremidades (mãos/cabeça)
- ▶ Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios
- ▶ Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda



### CUIDADOS EM CASA

- ▶ Mantenha a temperatura ambiente entre os 18°C e os 21°C
- ▶ Promova a correta ventilação das divisões/espacos, se utilizar lareiras, salamandras e/ou equipamentos a gás, evitando o risco de incêndio e a acumulação de gases nocivos à saúde, que podem provocar intoxicações potencialmente mortais
- ▶ Evite sobrecarregar as tomadas elétricas e a utilização de fichas triplas que não tenham bornes de ligação à terra
- ▶ Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento ao sair de casa e ao deitar, de forma a evitar fogos ou intoxicações
- ▶ Evite dormir/descansar muito perto dos equipamentos de aquecimento/fontes de calor
- ▶ Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura
- ▶ Use roupas e calçado adequados à temperatura ambiente
- ▶ Não use roupas justas porque dificultam a circulação sanguínea

## OUTROS CUIDADOS A TER



### ATIVIDADE FÍSICA

- ▶ Planeie curtos intervalos para a atividade física durante a jornada de trabalho. Aumenta a produção de calor e a circulação de sangue
- ▶ Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas: evitam o arrefecimento do corpo
- ▶ Beba água com frequência para evitar a desidratação



### DESLOCAÇÕES

- ▶ Adopte uma condução defensiva ao conduzir pois podem existir locais com acumulação de água e/ou gelo ou de reduzida visibilidade
- ▶ Tenha um kit de emergência que contenha roupas quentes, mantas e roupa para trocar, alguns alimentos e bebidas, preferencialmente quentes
- ▶ Ligue o aquecimento do veículo 10 minutos em cada hora e baixe os vidros uns milímetros para arejar



### ALIMENTAÇÃO

- ▶ Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas
- ▶ Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá. Alimentam e hidratam
- ▶ Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (ex. frutos e hortícolas) pois contribuem para reduzir o aparecimento de infeções (considerando o risco da gripe e covid-19)
- ▶ Evite ingerir bebidas alcoólicas pois promovem a vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo

### ! IMPORTANTE

- ▶ Se ficar doente, contacte o SNS 24 (808 24 24 24)
- ▶ Mantenha-se informado quanto às condições meteorológicas, às recomendações das Autoridades de Saúde, avisos da Proteção Civil e das Forças de Segurança

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**