

PROCEDIMENTOS

E ORIENTAÇÕES

DE SAÚDE E

SEGURANÇA



Saúde

Exames periódicos

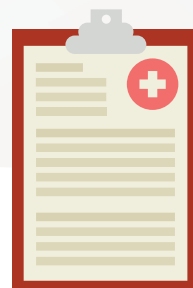
Quando precisar fazer exames de saúde ocupacional, como periódicos, retorno ao trabalho, troca de função, entre outros, você será comunicado por seu líder imediato, e receberá as orientações.

É seu dever realizar os mesmos dentro do prazo estabelecido.

Ações de Saúde

A empresa está sempre realizando ações de saúde, campanhas, palestras, para proporcionar conhecimento e bem estar aos seus funcionários.

Participe sempre que puder. Também são disponibilizados nos murais e no Instagram @cda.família informativos e materiais sobre saúde e segurança! Faça a leitura sempre.



EPI

Equipamento de Proteção Individual

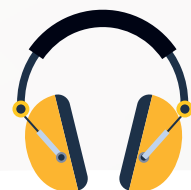
Considera-se equipamento de proteção Individual – EPI, todo dispositivo ou produto de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado á proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho.

EM OUTRAS PALAVRAS:

São equipamentos que oferecem proteção contra acidentes e danos a saúde do empregado.

LEMBRE-SE:

O uso do equipamento é obrigatório para todos que exercem função com algum risco envolvido.



Alguns tipos de EPI's



Protetor
Auricular



Capacete



Luvas



Máscara
Protetora



Óculos de
Proteção



Calçado de
Segurança

EPI's de uso obrigatório



O principal objetivo do protetor auditivo é reduzir o nível de ruído que chega ao ouvido evitando danos futuros a sua audição.

EPI's de uso obrigatório



A finalidade do óculos de segurança é protegê-lo contra partículas sólidas projetadas, ou em suspensão no ar.

EPI's de uso obrigatório



As luvas de segurança protegem as mãos dos trabalhadores contra:

- riscos mecânicos como abrasão, corte e perfuração;
- riscos químicos como poeiras, fumos, névoas, neblinas, gases, vapores, óleo mineral ou graxa;
- riscos biológicos como fungos, bactérias, protozoários, parasitas, vírus.

EPI's de uso obrigatório



O Calçado de Segurança é um importante EPI. Sua principal função é manter os pés do trabalhador protegidos de qualquer perigo externo, como objetos cortantes, pregos, chão escorregadio, queda de objetos, entre outros.

Jamais deixe de usar os EPI's

FALTA DO USO DE EPI CAUSA ACIDENTES GRAVES.



**O TRABALHO ENGRANDECE O HOMEM,
A SEGURANÇA ENGRANDECE A VIDA.**

Jamais deixe de usar os EPI's

EPI NO ARMÁRIO, NÃO PROTEGE O FUNCIONÁRIO!



Falta de luva!



Jamais deixe de usar os EPI's

CUIDE DE SEUS PÉS!

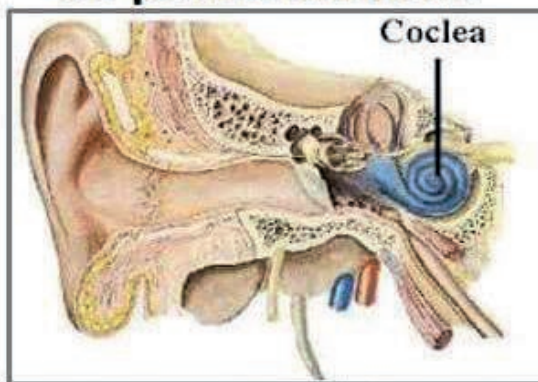


**O USO DE SAPATOS DE SEGURANÇA,
PREVINE ESTE TIPO DE ACIDENTE!**

Jamais deixe de usar os EPI's

OS EFEITOS DO RUÍDO NO ORGANISMO

Entendendo o processo da perda auditiva



No interior da cóclea, existem algumas células conhecidas como células ciliadas. Essas células se movimentam com a passagem do som.

O movimento das células ciliadas serve para decifrar o som que está passando pelo interior da mesma e que logo depois irá ao cérebro.

Quanto maior o nível de ruído maior a oscilação das células ciliadas.

Com a exposição contínua ao ruído elevado, as células não resistem e as oscilações excessivas e se quebram.



A cada quebra, elas vão diminuindo a capacidade de decifrar os sons, e assim começa a surdez, que é irreversível.



Uso do EPI

Para evitar a perda auditiva, os funcionários adotam o uso de protetores auriculares, que se forem usados de forma correta funcionam muito bem.

Quem se preocupa com proteção



usa nossos plugs.

Quem não se preocupa,



usa esse outro.

Estrutura das costas

DORES NA COLUNA

Problemas causadas por má postura

A COLUNA VERTEBRAL

▶ PRINCIPAIS REGIÕES AFETADAS POR POSTURAS INCORRETAS

VÉRTEBRAS CERVICAIS

DOR NA CERVICAL

- ☉ Utilizar teclado do computador muito alto
- ☉ Utilizar computador na cama ou sofá
- ☉ Lavar louça ou passar roupa em altura inadequada

VÉRTEBRAS TORÁXICAS

VÉRTEBRAS LOMBARES

DOR NA LOMBAR

- ☉ Utilizar computador na cama ou sofá
- ☉ Lavar louça ou passar roupa em altura inadequada
- ☉ Sentar de qualquer jeito no sofá, cadeira ou banco do carro

SACRO E CÓCCIX

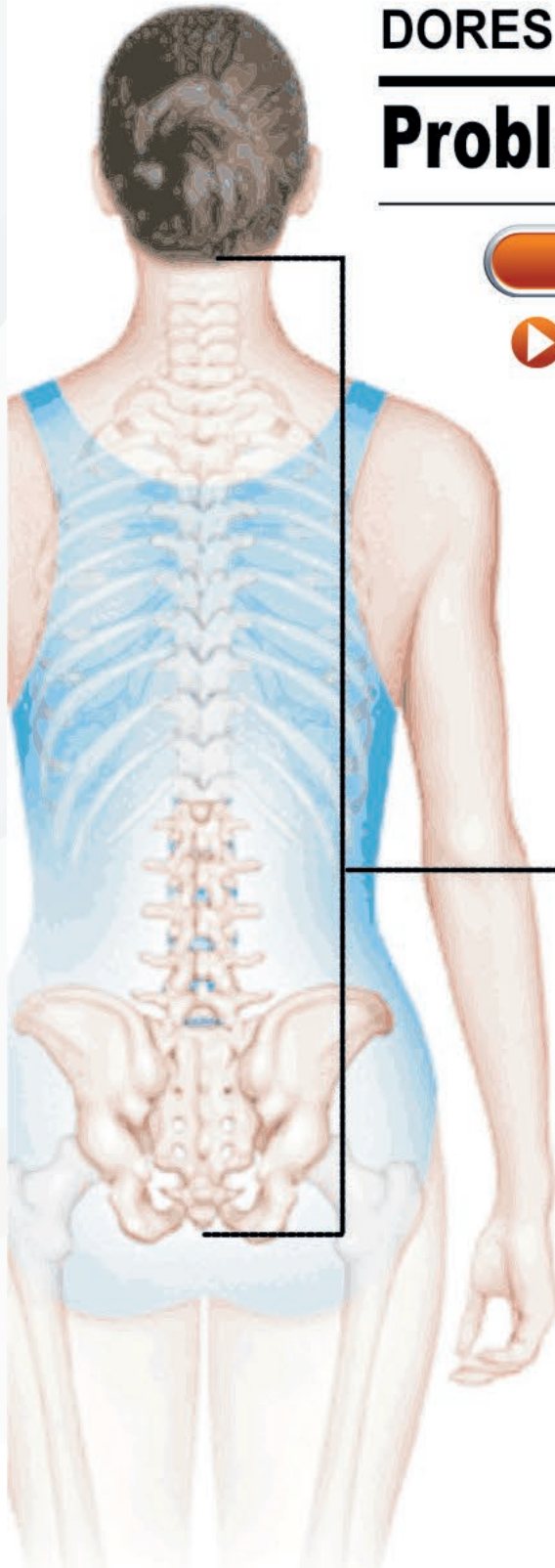
▶ FUNÇÃO

Sustentar o homem em posição ereta, constituindo-se no principal eixo do corpo humano, recebendo a maior parte do peso e projetando sua carga nos membros inferiores

Possibilita agilidade e movimento dos membros inferiores e superiores, e promove proteção da porção ramificada do sistema nervoso central (medula)

DOR NAS COSTAS

Pegar objeto pesado no chão



Movimentação de cargas

Quando você precisar remover materiais ou levantar volumes, observe a posição correta do corpo:

- *Dobre as pernas e não as costas, de modo a manter a coluna sempre em posição vertical, a fim de evitar hérnias e distensões lombares;*
- *Não faça esforço físico desnecessário, quando o peso for maior do que sua força, peça ajuda a um colega; Faça uso de meios mecânicos;*
- *Nunca transporte volumes que impeçam a sua visão;*
- *Ao movimentar volumes em duas ou mais pessoas, planeje antes os movimentos a serem feitos;*
- *Ao utilizar escadas, carregando volumes, dobre a atenção;*
- *Segure os objetos com firmeza, protegendo suas mãos de batidas contra paredes, cantos vivos, batentes de porta, etc..*



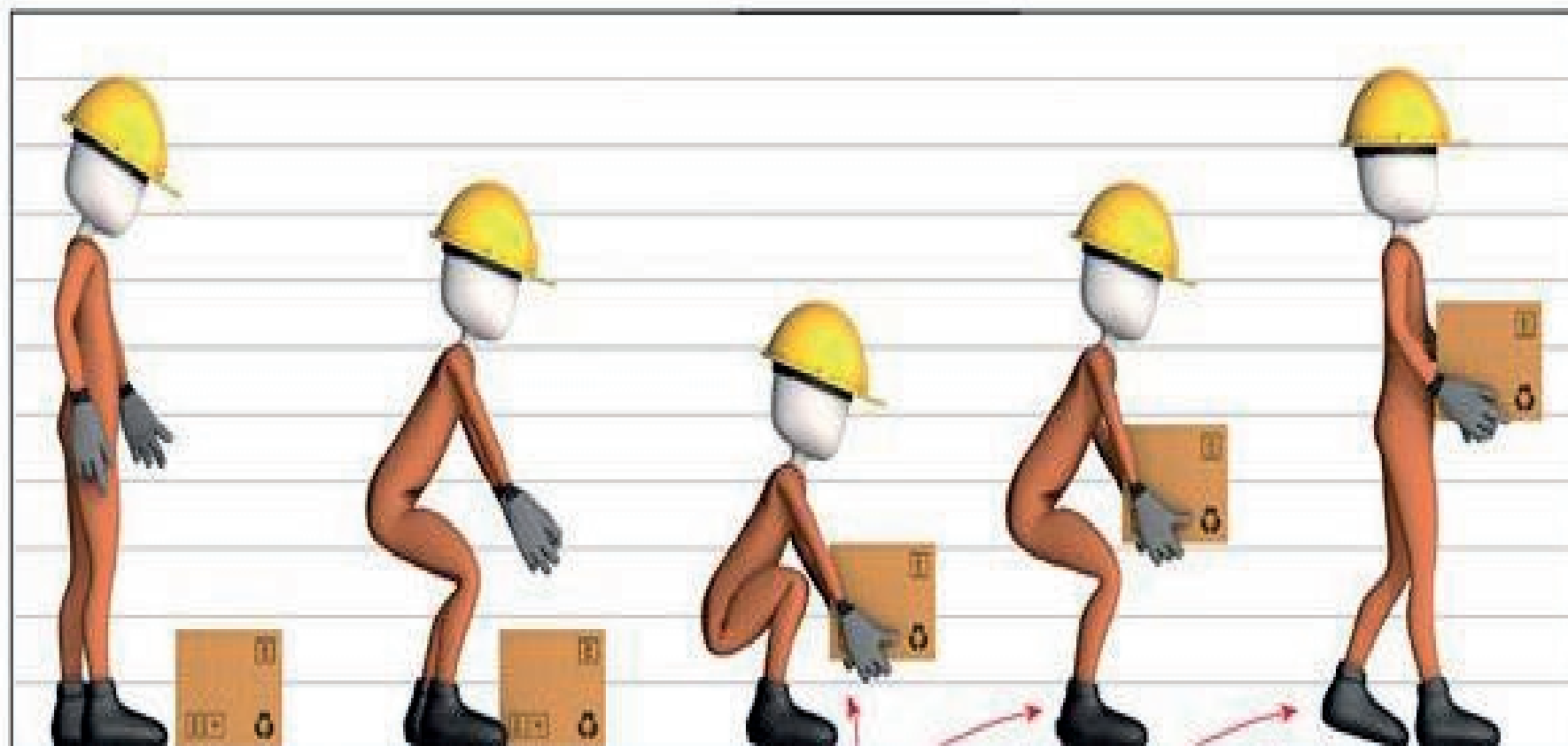
"Preserve sua coluna fazendo o levantamento de cargas de maneira correta"

Movimentação de cargas

- Proteja as mãos quando o objeto a ser transportado possuir arestas cortantes, superfícies ásperas, farpas, etc.;
- Ao fazer empilhamentos, verifique antes se a área de apoio tem condições de suportar a carga. Faça as pilhas de acordo com a forma dos volumes ;
- Quando você tiver dúvidas quanto ao transporte e empilhamento de materiais, não se arrisque, pergunte aos seu supervisor.



Movimentação de cargas



O trabalhador deve se posicionar junto à carga, mantendo os pés afastados por distância equivalente à que existe entre os ombros

Abaixar o tronco dobrando o joelho, mantendo pescoço e costas retas

Segurar a carga firmemente e levantá-la gradualmente, com os braços estendidos

Ao caminhar, deve aproximar a carga do corpo e mantê-la centralizada entre as pernas

Repetir o processo inverso para colocá-la no chão



Trabalho sentado ou em pé

Para quem trabalha o dia inteiro em pé, precisa saber que os movimentos repetitivos, o ritmo intenso, a pressão por produção podem desenvolver lesões. Os principais sintomas dores são sensação de formigamento, fadiga muscular e cansaço, podendo se agravar. Por isso, mude algumas atitudes e melhore sua vida!

Uma importante recomendação é ater-se para as tarefas realizadas nos diferentes ambientes, seja doméstico, trabalho ou atividades de lazer, bem como revisar o local quanto aos fatores ergonômicos, como a iluminação, temperatura, mobiliário, posições adotadas e postura nas tarefas realizadas. Isso também vale para quem trabalha muito tempo sentado.

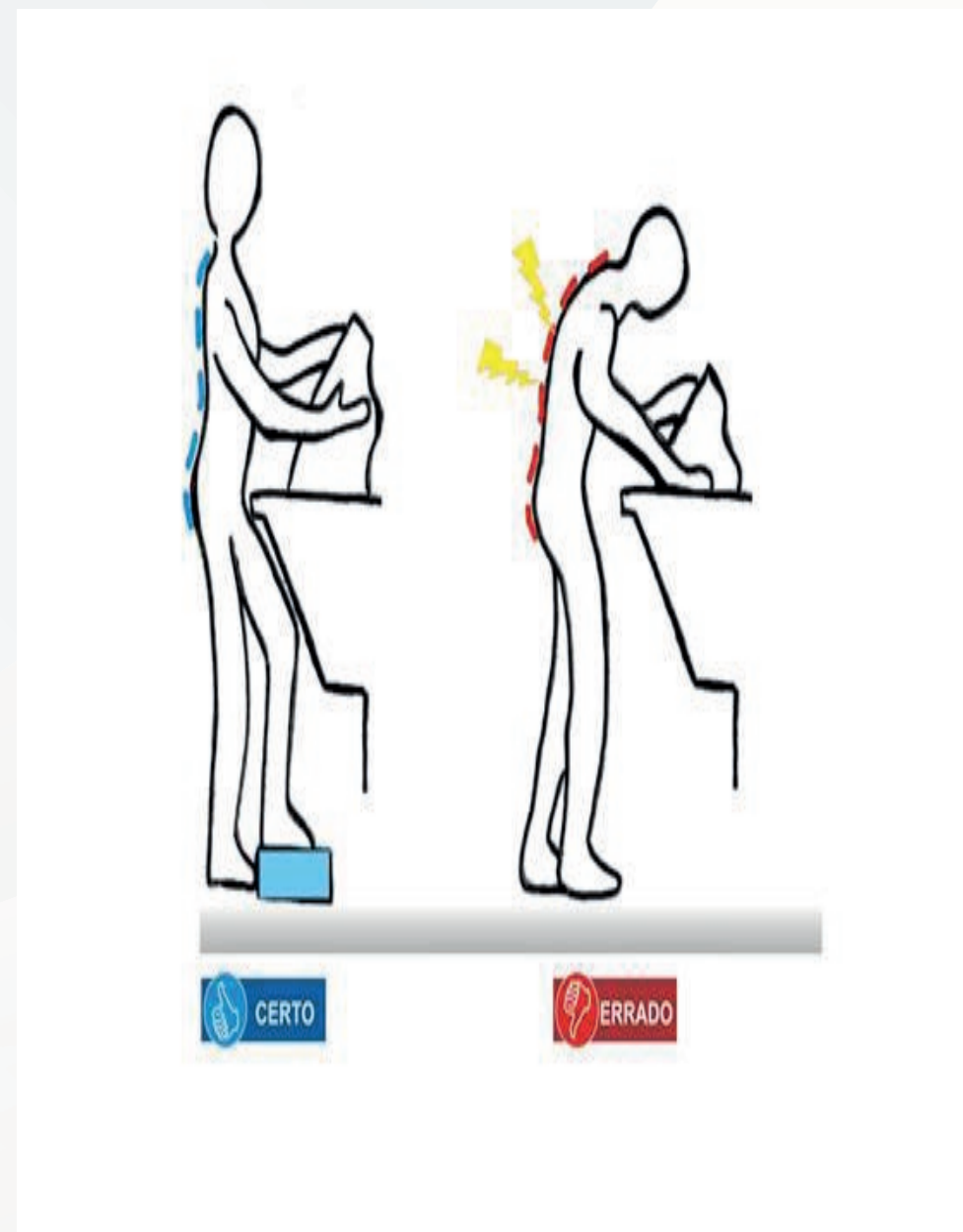
Pirâmide dos bons hábitos



Trabalho sentado ou em pé

O ideal é usar calçados confortáveis, macios e sem saltos. O uso de calçados fechados é obrigatório. Geralmente os pés costumam ficar inchados ao longo do dia, uma dica é não apertá-los muito, deixando um pouco de folga para os pés dentro dos sapatos.

Procure alternar a posição de apoio sobre uma perna e outra, e sempre que possível, dê pequenas caminhadas e realize movimentos circulares com os pés para estimular a circulação sanguínea e minimizar as dores, desconfortos, inchaço e o aparecimento de varizes.



Trabalho sentado ou em pé

Você vai trabalhar o dia inteiro sentado? Se cuide e fuja das dores

Procure ficar em postura ereta, evite ficar inclinado para frente ou para os lados por muito tempo. Para quem utiliza mesas ou bancadas para manusear peças e/ou objetos, o ideal é que estas estejam na altura do corpo. Procure manter os cotovelos flexionados a aproximadamente 90° e os ombros relaxados, isto ajuda a evitar tensões musculares na região cervical, nos ombros e costas

Caso sinta algum desconforto que seja recorrente, procure orientações médicas!!



Para pegar algum objeto no chão, procure flexionar os joelhos agachando ao invés de curvar-se para frente. Ao carregar algum objeto pesado, como uma caixa, por exemplo, procure mantê-lo próximo ao corpo, com os cotovelos flexionados.



Acidente de trabalho

A probabilidade de sofrer um acidente é igual para todos que se expõem a um determinado risco. O acidente não é programado e pode acontecer a todos, inclusive àqueles que nunca se acidentaram.

Seja cauteloso, cuidando não só da sua, mas, também da segurança dos seus colegas de trabalho. Observe os quadros de avisos e placas as sinalizações de segurança.



Todo empregado, é responsável pela execução de seu trabalho, porém deve fazê-lo em condições que evitem situações perigosas, para si e para seus colegas de trabalho.

Fotos ilustrativas



Fotos ilustrativas



Fotos ilustrativas



Acidente de trabalho

Acidente de trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa ou pelo exercício de trabalho, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte, perda ou a redução permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

Acidente de trajeto ocorre durante o percurso, entre o trabalho e sua casa e vice-versa.



**LEMBRE SE DE COMUNICAR TODO
E QUALQUER TIPO DE ACIDENTE
IMEDIATAMENTE.**

Agradecimento

Mesmo tendo habilidades naquilo que executa é essencial manter a atenção, ter cautela e prever acidentes, pequenas ações fazem grandes diferenças.

Contamos com a sua colaboração...
SEGURANÇA, RESPONSABILIDADE DE TODOS!

SESMT

Serviços especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho.