

Riscos/ Perigos derivados da actividade:



Os sintomas de exposição a ambientes térmicos frio podem ser descritos por :

- Frieiras, localizadas nos dedos das mãos e dos pés;
- Alteração circulatória do sangue leva a que as extremidades do corpo humano adquiram uma coloração vermelho-azulada;
- Pé-das Trincheiras, surge em situações de grande humidade, os pés ficam extremamente frios e com cor violácea;
- Enregelamento, é a congelação de tecidos devido a exposição a temperaturas muito baixas ou por contacto com superfícies muito frias.

Proteja-se com os equipamentos adequados

Uso obrigatório:

- Calçado Adequado
- Roupa Adequada



Alameda Pêro da Covilhã, lote 3— R/C 6200— 507 COVILHÃ
Tells: 275 333 859 / 275 333 891
Fax: 275 333 895
Correio electrónico: geral@interprev.pt
www.interprev.pt

Ambientes Térmicos Frios

Mais prevenção, **melhor saúde!**



Ambiente Térmico Frio

Os Riscos São maiores para quem não os conhece ou previne:

Frio ou calor em excesso, ou a brusca mudança de um ambiente quente para um ambiente frio ou vice-versa, são prejudiciais à saúde.



Os ambientes térmicos podem ser classificados como :

Quentes (Fundições, Cerâmicas , Padarias)

Frios (armazéns frigoríficos, actividades piscatórias)

Neutros (escritórios)

Logicamente que as situações mais preocupantes ocorrem em ambientes térmicos frios e quentes ou sobretudo quando as duas possibilidades existem na mesma empresa ou no mesmo posto de trabalho

Condições ambientais aconselhadas nos locais de Trabalho:

- a temperatura ideal situa-se entre 21°C e 26 °C
- a humidade relativa do ar deve estar entre 55% a 65%
- a velocidade do ar deve ser cerca de 0,12 m/s

As medidas a tomar para minimizar os efeitos do Stress Térmico podem passar por :

- Em primeiro lugar uma correcta dieta alimentar de modo a fortalecer o organismo;
- Ingerir bastante água à temperatura ambiente.
- Não beber Álcool;
- Evitar alimentação rica em gorduras visto que estas retêm os líquidos no organismo, moderar o consumo de cafeína;
- Implementar turnos com menor carga horária em situações onde ocorre exposição a ambientes hostis;
- Uso de Roupas adequadas.

Riscos/ Perigos derivados da actividade:



Os sintomas de exposição a ambientes térmicos quentes podem ser descritos por :

- Temperatura superficial da pele aumenta (vasodilatação dos capilares, o indivíduo cora)
- Temperatura interna aumenta ligeiramente
- Sudação
- Mal estar generalizado
- Tonturas e desmaios
- Esgotamento e morte

Proteja-se com os equipamentos adequados

- Roupa Adequada

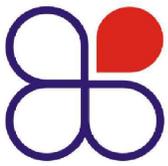


Alameda Pêro da Covilhã, lote 3— R/C 6200— 507 COVILHÃ
Tells: 275 333 859 / 275 333 891
Fax: 275 333 895
Correio electrónico: geral@interprev.pt
www.interprev.pt

Ambientes Térmicos Quentes

Mais prevenção, **melhor saúde!**

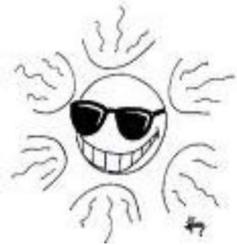




Ambiente Térmico Quente

Os Riscos São maiores para quem não os conhece ou previne:

Frio ou calor em excesso, ou a brusca mudança de um ambiente quente para um ambiente frio ou vice-versa, são prejudiciais à saúde.



Os ambientes térmicos podem ser classificados como :

Quentes (Fundições, Cerâmicas , Padarias)

Frios (armazéns frigoríficos, actividades piscatórias)

Neutros (escritórios)

Logicamente que as situações mais preocupantes ocorrem em ambientes térmicos frios e quentes ou sobretudo quando as duas possibilidades existem na mesma empresa ou no mesmo posto de trabalho.

As medidas a tomar para minimizar os efeitos em ambientes quentes podem passar por:

- Em primeiro lugar uma correcta dieta alimentar de modo a fortalecer o organismo;
- Ingerir bastante água à temperatura ambiente. Não beber Álcool;
- Evitar alimentação rica em gorduras visto que estas retêm os líquidos no organismo, moderar o consumo de cafeína;
- Em situações de elevadas temperaturas, a água a ingerir deve conter uma pequena porção de sal de modo a compensar as perdas devido á transpiração.
- Devem ser tomadas a nível de lay-Out medidas de ventilação.
- Implementar turnos com menor carga horária em situações onde ocorre exposição a ambientes hostis.