

Planeje com antecedência e prepare-se



Ofereça treinamento sobre doenças causadas pelo calor a todos os trabalhadores. Tenha um plano de emergência.



Para saber mais:

1-800-321-OSHA (6742)

TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

A legislação federal dá direito a um local de trabalho seguro a todos os trabalhadores. Os trabalhadores têm o direito de se manifestar sobre perigos sem medo de sofrer retaliação. Consulte www.osha.gov/workers para saber como registrar uma reclamação confidencial junto à OSHA e solicitar uma inspeção.

1-800-321-OSHA (6742) | TTY 1-877-889-5627

www.osha.gov/heat

OSHA 4299-08 2023

Trabalhe no calor com segurança

Trabalhadores internos e externos correm o risco de sofrer de doenças causadas pelo calor.



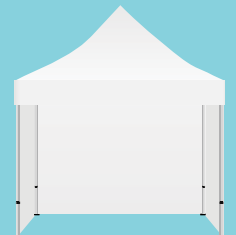
Doenças causadas pelo calor são evitáveis



Beba água fresca



Faça pausas para descansar



Encontre uma área com sombra ou fresca



Use roupas largas e de cor clara sempre que possível



Verifique as condições do colega ao lado (e vice-versa)



Alguns equipamentos podem aumentar sua exposição ao calor

Se um trabalhador tiver:



Dor de cabeça
ou enjoo



Fraqueza ou tontura



Sudorese
intensa



Pele quente e seca
Temperatura corporal
elevada



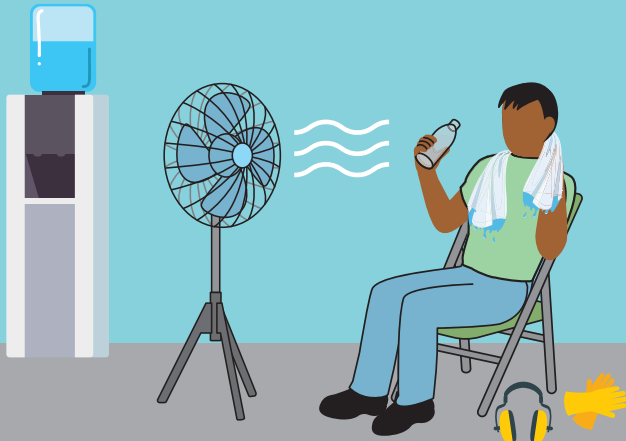
Sede



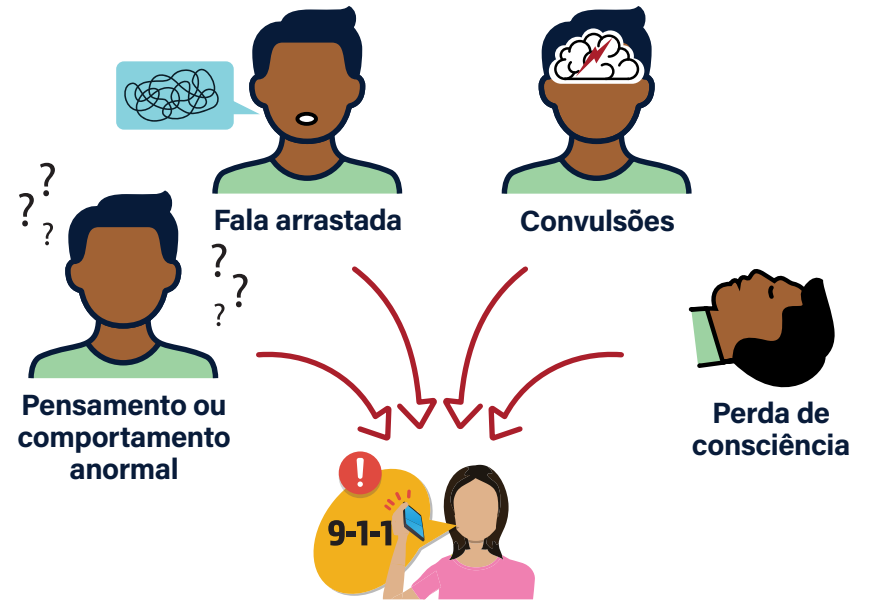
Redução
na quantidade
de urina

Adote estas medidas:

- Beba água
- Retire as peças de roupas desnecessárias
- Leve o trabalhador para uma área mais fresca e use um ventilador, se disponível
- Resfrie com água e gelo
- Não deixe o trabalhador sozinho
- Em caso de dúvida, ligue 9-1-1 para o serviço de emergência



Sinais de emergência médica



1. **Ligue 9-1-1 imediatamente para o serviço de emergência**
2. **Resfrie imediatamente o trabalhador com água ou gelo**
3. Retire as peças de roupas desnecessárias do trabalhador e lhe dê água fresca para beber
4. Permaneça com o trabalhador até a chegada da ajuda

