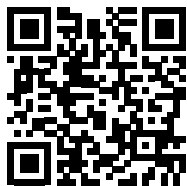


Informações adicionais

A legislação federal garante aos funcionários um local de trabalho seguro. Para mais informações: www.osha.gov/workers

Para mais informações sobre estresse por calor: www.osha.gov/heat



Trabalhando no calor: Conheça os perigos

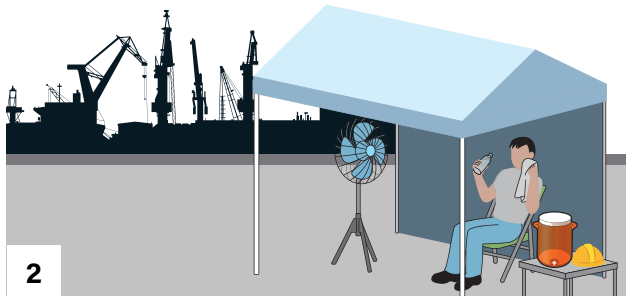


Mal-estar causado pelo calor

A exposição ao calor pode resultar em doenças graves ou mesmo morte, ambas evitáveis.

Resposta a mal-estar por calor

Os sintomas do mal-estar causado pelo calor podem variar de pequenas câibras a insolação com risco de vida. Os funcionários devem receber treinamento sobre sintomas, monitoramento e ações a serem tomadas. É de responsabilidade do empregador garantir que os funcionários estejam protegidos de exposição perigosa ao calor no trabalho.



Fatores de risco para mal-estar

- Alta temperatura e umidade, exposição direta ao sol, ausência de brisa ou vento
- Trabalho físico pesado
- Nenhuma exposição recente a locais de trabalho quentes
- Pouca ingestão de água
- Roupas impermeáveis



Sinais de emergências relacionadas ao calor

O mal-estar causado pelo calor pode ser fatal se não for tratado rapidamente.

Se um funcionário sentir:

- Pensamento ou comportamento anormal
- Fala arrastada
- Convulsões
- Sensação de desmaio
- Suor intenso ou pele quente e seca

Tome estas medidas imediatamente:

- Ligue para o 911 imediatamente.
- Resfrie o funcionário imediatamente com água ou gelo.
- Remova roupas desnecessárias e dê água fria para beber.
- Fique com o funcionário até que a ajuda chegue.



Esteja atento a sinais de mal-estar causado pelo calor

Os sintomas se intensificarão com o tempo se não forem tomadas medidas para hidratar, fazer a pessoa descansar e se resfriar. Tome medidas para evitar uma emergência médica.

Os sintomas podem incluir:

- Dor de cabeça ou náusea
- Fraqueza ou tontura
- Temperatura corporal elevada
- Sede
- Diminuição da produção de urina



Primeiros socorros para mal-estar por calor:

- Dê água gelada para beber.
- Remova roupas desnecessárias.
- Mova para uma área mais fria.
- Resfrie com água, gelo ou um ventilador.
- Não deixe a pessoa sozinha.
- Procure assistência médica, se precisar.

Tópicos de um programa de prevenção de mal-estar causado pelo calor

Tenha um plano de prevenção e designe alguém para supervisionar o programa.

- Forneça treinamento regular sobre mal-estar causado pelo calor.
- Forneça um ambiente climatizado e modifique os horários para reduzir a exposição ao calor.
- Permita pausas frequentes para descanso.
- Identifique os riscos de calor e verifique a temperatura no ambiente antes do trabalho.
- Monitore os sintomas de mal-estar por calor.
- Defina uma área de descanso e incentive a hidratação.
- Peça aos funcionários que se vistam para o calor.
- Esteja preparado para uma emergência.

Controle o calor no local de trabalho

Avalie quais controles podem ser apropriados para o seu local de trabalho. Esses podem incluir ar condicionado, adição de ventiladores para aumentar a circulação de ar e isolamento de superfícies quentes. Como lembrete, certos EPIs podem aumentar o risco de mal-estar causado pelo calor. Comunique-se frequentemente com os funcionários para garantir que eles não estejam apresentando sintomas de mal-estar causado pelo calor.

