



A maior parte dos **acidentes de trabalho** acontece devido a erros humanos, mas também a falhas no sistema de gestão de segurança. É por isso essencial que empresas e trabalhadores estejam comprometidos com uma cultura de segurança e desenvolvam ações para a sua promoção.

A redução do número de acidentes de trabalho contribui para a minimização de problemas que tanto afetam os trabalhadores, como as empresas. É neste contexto que a Sinalux apresenta ao mercado uma **nova família de pôsteres com instruções de segurança** para diferentes ambientes de trabalho.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

A colocação destes pôsteres em pontos estratégicos das empresas, não só nas áreas de risco, mas também em áreas de circulação ou permanência de trabalhadores, proporciona:

- Melhor sensibilização para as **boas práticas comportamentais**;
- Chamada de **atenção para os riscos** e consequências de acidentes;
- Aumento dos **comportamentos adequados**;
- **Redução dos acidentes** de trabalho.



Medida **400x600mm**

Material **PVC Fotoluminescente e PVC Opaco**

Segurança em cozinhas

Perigos e Riscos na cozinha - como prevenir



Queimaduras e escaldões

Levanta as tampas dos tachos mantendo alguma distância do teu corpo; Mantém as asas das frigideiras ou dos tachos viradas para o interior do fogão; Sempre que possível usa os dispositivos de manobra automática dos alimentos; Antes de escorar uma panela, como óleo, deves que arrefeça; Transporta e serve os líquidos quentes em cunhais ou em tabuleiros; Avisa os recipientes estiverem quentes.

Equipamento cortante - facas

Mantém as facas afiadas e em boas condições; Lava as facas separadamente e guarda-as no local próprio; Escute a faca adequadamente a cada vez; Utiliza os equipamentos de forma correta, mantendo e usando as proteções existentes; Sempre que necessário usa luva de malha de aço; Utiliza prancha de corte fixa.

Escorregões, tropeções e quedas

Mantém as zonas de circulação limpas, secas e livres de obstáculos; Usa calçado antiderrapante, fechado e confortável; Mantém as portas dos fornos, das máquinas de lavar louça e dos armários fechados; Não corras.

Temperatura ambiente elevada

Reduz a humidade com recurso a desumidificadores e à redução das fontes de humidade; Casa a cozinha seja climatizada, liga o sistema - reduzirá a tensão provocada pelo calor; Evita movimentações manuais de carga e equipamentos físicos desnecessários; Usa equipamento de proteção adequado - roupa de trabalho deve ser fresca, transpirável e confortável; Faz pausas em locais frescos para aliviar o stress provocado pelo calor e beba água fresca regularmente.

Boas práticas na cozinha

Mantém os locais arrumados e limpos - cumpre o plano de limpeza e higienização da cozinha; Antes de usar um produto de limpeza, certifica-te que confias; Os detergentes não se misturam com produtos de limpeza; Elimina focos de sujidade nas superfícies; no vestuário de trabalho, ou no próprio corpo - eles são um veículo de contaminação de microrganismos; Usa a água e a calçada de trabalho exclusivamente no local de trabalho; Não uses aditivos durante o trabalho, eles podem causar acidentes de trabalho, por exemplo, fricção provocada nos equipamentos; Além disso podem constituir um foco de contaminação de alimentos; Não manuseies equipamentos com as mãos molhadas; Fera limpar os equipamentos ou para montar as lâminas dos equipamentos, desliga-os da corrente elétrica; A caixa de primeiros socorros deve estar acessível e conter os materiais necessários.

Gestão de Resíduos

Separa os resíduos de acordo com a sua tipologia e coloca-os nos contentores próprios, logo que sejam produzidos. Os contentores devem fechar totalmente e a sua abertura deve ser feita por pedal.

Risco de Incêndio

Usa os equipamentos elétricos corretamente e caso detejes alguma anomalia, comunica-a; Previne sobreaquecimento usando termostatos nas fritadeiras; Mantém as torradeiras de óleo, os exaustores e os filtros limpos; Sabe como proceder em caso de emergência; Não adotes ações que te possam pôr em perigo a ti e aos teus colegas.

Produtos de Limpeza

Muitos produtos de limpeza são perigosos! Mantém os produtos de limpeza na embalagem original e com o rótulo visível - nunca os guardes em recipientes alimentares; Mantém os produtos de limpeza devidamente etiquetados; Os EPI a usar dependem das propriedades dos produtos; Os produtos de limpeza anti-bacterianos são um exemplo de um tipo de desinfetante. São também concebidos para matar germes e muitas vezes têm a forma de spray.

HIGIENE NA COZINHA

Os microorganismos que existem nos alimentos são controlados através dos processos de confeção e de refrigeração. Quando não controlados, os microorganismos podem espalhar-se facilmente por toda a cozinha e causar sérias doenças.

MANTER A COZINHA LIMPA

Planeia a limpeza com antecedência para que esta seja mais eficaz; Programa um horário de limpeza para assegurar que a cozinha e todos os seus equipamentos são limpos com a frequência necessária; Todas as superfícies da cozinha devem ser limpas antes e depois da preparação dos alimentos; As carnes vermelhas, as carnes brancas, o peixe e outros alimentos crus podem facilmente causar contaminação cruzada. Depois de trabalhar e preparar estes alimentos, lave sempre as mãos, os utensílios e as superfícies de trabalho antes de manipular qualquer outro alimento; O procedimento de limpeza deve ir além das superfícies de preparação de alimentos. Lembre-se de limpar regularmente a chapa e as prateleiras.

LAVAGEM DA LOUCA

As louças, os utensílios e as tábuas de corte podem tornar-se um terreno fértil para bactérias se não forem lavadas imediatamente após o uso. Ao lavar lembre-se sempre: QUANTO MAIS QUENTE, MELHOR! A água quente mata mais germes. Seja usando a máquina de lavar ou lavando a louça à mão, use água / ciclo a mais quente possível; Ao usar a máquina de lavar louça, além de selecionar o ciclo mais quente possível, use as quantidades recomendadas de sal e detergente para uma limpeza eficaz. Sabar que o filtro da máquina de lavar louça está limpo e permite que a água passe livremente; Ao lavar à mão, o uso de luvas não permite-lhe usar água quente e ir proteger as mãos do frio. Mude a água regularmente e de modo a que a louça seja lavada em água limpa e quente. Assim é garantida a limpeza e a segurança mais rápida; Sempre que possível, use panos descartáveis ou toalhas de papel para secar a louça.

MATERIAIS DE LIMPEZA

MANTENHA OS DETERGENTES SEPARADOS DOS DESINFETANTES Os detergentes incluem líquidos de limpeza: estes produtos dissolvem e dispersam a sujidade; Os desinfetantes são concebidos para matar germes. Use-os com cautela, pois podem conter produtos químicos perigosos. Os produtos de limpeza anti-bacterianos são um exemplo de um tipo de desinfetante. São também concebidos para matar germes e muitas vezes têm a forma de spray.

SIGA SEMPRE AS INSTRUÇÕES DO EMBALAGEM OU DAS FDS QUANDO USE PRODUTOS DE LIMPEZA / DESINFETANTES E PRODUTOS DE LIMPEZA ANTI-BACTERIAIS. NÃO SEJAM TOTALMENTE EFICAZES SE NÃO FOREM USADOS CORRETAMENTE.

As superfícies devem ser limpas primeiro com um detergente para remover a gordura e a sujidade. Os desinfetantes e os produtos de limpeza anti-bacterianos são usados depois para eliminar os restantes germes; Use sempre panos ou esponjas diferentes para as várias tarefas de limpeza. Se possível, use panos descartáveis para minimizar o risco de contaminação cruzada. Se usar panos mais de uma vez, garanta que eles são lavados com água quente e sabão e, em seguida, desinfetados cuidadosamente; Enxague bem e deixe secar completamente antes de usar mais uma vez.

CONTROLO DE PRAGAS

A limpeza correta da cozinha vai garantir que continua a ser uma zona livre de pragas. Se os alimentos entrarem em contacto com animais de qualquer tipo, garanta que os alimentos são descartados e mais rapidamente possível; Para controlar insetos voadores como vespigas e moscas, pendure uma tina de metílico ou use uma armadilha elétrica para insetos; Descarte / jogue estes armadilhas regularmente; NÃO USE SPRAYS AEROSOL NA COZINHA.

Esses produtos facilmente transferem químicos perigosos para os alimentos e equipamentos de trabalho e acabam-se por contaminar os alimentos; Evite de qualquer modo usar produtos de limpeza em áreas de preparação de alimentos; Se se encontra for grava e sentir uma infeção de baratas, formigas ou outros pragas, procure aconselhamento profissional imediatamente.

CAIXOTES PARA OS RESÍDUOS

Garanta que todos os caixotes de lixo são evacuados regularmente. Preste especial atenção a esta tarefa nos meses de verão, o calor faz com que os germes se multipliquem em quantidades muito maiores; Use caixotes de lixo com uma tampa e utilize sempre sacos com fecho. Amarrar os sacos antes de removê-los do caixote para evitar derramamentos; Lave os caixotes de lixo regularmente com água quente e um detergente adequado. Use desinfetante para matar todos os germes.

PREPARAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS

Durante a preparação e o armazenamento dos alimentos, devem ser assegurados cuidados básicos que contribuem de forma decisiva para a diminuição da probabilidade de contaminação e perda de valor nutritivo dos alimentos.

DICAS ESSENCIAIS NA PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS

Lave sempre as mãos e seque-as bem antes da preparação de qualquer tipo de alimento; Use utensílios ao manipular alimentos e evite contacto direto com a pele; Limpe todos os utensílios, superfícies de trabalho e equipamentos antes da preparação dos alimentos; Mantenha sempre os alimentos crus separados dos alimentos cozinhados. Dê especial atenção à carne crua, peixe e carnes brancas, assegurando que estas são mantidas afastadas dos alimentos cozinhados e prontos a comer como salada e pão; Lave e seque sempre as mãos, os utensílios e as superfícies depois de preparar carne e peixe antes que eles entrem em contacto com qualquer outro alimento, cozido ou de outra forma.

CRUS E COZINHADOS SEMPRE SEPARADOS

Use tabuleiros de corte diferentes para alimentos crus e cozinhados. Nunca coloque comida cozinhada num prato, utilize o cortar ou superfície de trabalho que tenha sido previamente utilizada para alimentos crus, a menos que a área tenha sido cuidadosamente limpa e desinfetada; Os vegetais podem conter vestígios de terra com bactérias nocivas. Garanta que estes são bem lavados antes da sua preparação; Nunca prepare alimentos se estiver doente.

PREPARAÇÃO DE ALIMENTOS CONGELADOS

Siga sempre as instruções de preparação com precisão; Descongele todos os alimentos até que estejam bem quentes; Garanta sempre que doces, hambúrguers, saladas e carnes brancas estão cozinhados no seu interior. Esses alimentos nunca devem apresentar toxicidade na sua superfície, quando perfurados com uma faca, todos os sucos devem ser totalmente claros sem vestígios de sangue; Carne de cordeiro e carne de vaca podem ser congeladas mal passadas (levante quando possível). Certifique-se de que a superfície exterior está bem cozinhada; A menos que esteja na embalagem, todos os alimentos congelados devem ser totalmente descongelados antes da sua preparação; Quando cozinhar alimentos congelados siga sempre as instruções do produto.

NUNCA PERMITIR QUE A COMIDA DESCONGELE

A TEMPERATURA AMBIENTE; Os alimentos devem ser descongelados deixando-os na frigideira durante a noite. Garanta sempre que os alimentos congelados ficam totalmente descongelados antes de os cozinhar / aquecer; Qualquer líquido produzido pela carne descongelada não deve contaminar outros alimentos. Descongele os alimentos numa tigela ou use uma bandeja para apertar todos os descongelados; Uma vez descongelados, os alimentos devem ser cozinhados imediatamente e nunca voltar a ser congelados até que tenham sido bem cozinhados.

REAOQUECIMENTO DE ALIMENTOS

As reaquecer os alimentos assegure-se que eles atinjam a temperatura necessária (se necessário, aqueça novamente) e de modo homogêneo; Tome cuidado extra ao reaquecer alimentos como carnes vermelhas, carnes brancas, peixe e arroz; Nunca reaquecer alimentos mais de uma vez.

ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

CONSERVAMENTO E REFRIGERAÇÃO; Mantenha a temperatura do frigorífico abaixo dos 4°C; Congeladores devem ser mantidos a uma temperatura de -18°C ou inferior; Garanta que existe espaço suficiente entre os alimentos refrigerados para permitir uma ventilação adequada; Coloque todos os carnes e produtos lácteos no frigorífico assim que os receciona. Nunca adiar a congelação, mesmo durante períodos afetados; Se a temperatura estiver acima dos níveis seguros de armazenamento: Não ROTAÇÃO; Idealmente, os alimentos crus e cozinhados devem ser mantidos separados nos frigoríficos. E se não for possível, deve assegurar que os alimentos crus são mantidos abaixo dos alimentos cozinhados para evitar a contaminação devido ao crescimento dos sucos; ROTAÇÃO DE STOCKS; Use rotulação dos stocks, tanto quanto possível. Etiquetas permitem registar as datas em que os alimentos são colocados no congelador / frigorífico pela primeira vez; Coloque os alimentos mais recentes na parte de trás do frigorífico para garantir que estes não ficam por usar após a data de validade; Verifique sempre se os produtos estão dentro de prazos de utilização antes de os usar.

PRODUTOS EMBALADOS

Depois de abertos, tratar os enlatados e os bens embalados como se se tratassem de alimentos frescos. Nunca fuja-lhes abertas, causem ou outros embalagens que não sejam hermeticamente fechadas no frigorífico ou no congelador; Transferir sempre o conteúdo para um recipiente adequado; Alimentos enlatados, como fatias de carne e queijos, devem sempre ser reaquecidos usando técnicas de plástico ou recipientes fechados.

RISCOS PSICOSSOCIAIS - GESTÃO DO STRESS

O stress no trabalho ocorre quando existe um desequilíbrio entre as exigências do trabalho e os recursos físicos e mentais disponíveis para lidar com essas exigências. Tais recursos podem ser tão simples como ter o tempo suficiente para realizar todas as tarefas exigidas ou possuir as capacidades emocionais e cognitivas necessárias para determinadas tarefas. O nível de exigência no trabalho é sentido de forma diferente de pessoa para pessoa, mas também varia consoante a natureza do que está a tentar fazer. O stress pode ocorrer quando as situações se tornam demasiado exigentes, mas também quando estas não são suficientemente desafiantes face às expectativas do indivíduo.

GESTÃO DO STRESS

O primeiro passo para a gestão eficaz do stress é identificar as alterações e desequilíbrios que o stress provoca no trabalho; A origem do stress pode estar no trabalho ou na vida pessoal de cada trabalhador, ou até ser uma combinação dos dois; A GBSA reconhece como principais causas de stress: NO TRABALHO; Exigências excessivas ou exposição a perigos físicos; Falta de controlo pessoal na forma como o trabalho é realizado; Apoio inadequado da parte de superiores ou de colegas; Maus relacionamentos - incluindo assédio ou violência; Conflito de papéis ou falta de clareza dos papéis e responsabilidades; Falta de envolvimento / informação sobre as mudanças na organização; NA VIDA PESSOAL; Equilíbrio entre trabalho e vida familiar / pessoal; Acumulação de vida (lavagem, gravidez e cuidado de crianças, divórcio); Questões sociais (stress e drogas, consumo de álcool); Preocupações financeiras; Desequilíbrio.

A reação ao stress depende maioritariamente das características do próprio indivíduo. Os efeitos de stress manifestam-se física e psicologicamente. As reações mais comuns ao stress incluem:

Inutilidade, ansiedade, mau humor, isolamento, fadiga, problemas de relacionamento com colegas; Dificuldade de concentração, esquecimento, dificuldade em aprender coisas novas, dificuldade em tomar decisões, pensamento negativo; Escuta de estratégias não saudáveis para lidar com os problemas, como o consumo de álcool, tabaco ou outros drogas; Atitude desatenta ou negligente (incluindo consumo próprio); Menos partilha; Atitudes violentas ou agressivas.

CONSEQUÊNCIAS DO STRESS

A exposição prolongada ao stress pode causar problemas de saúde físicos ou mentais. Pode também reduzir a imunidade natural e aumentar a suscetibilidade a outros problemas de saúde. Efeito do stress na produtividade: A produtividade pode ser afetada de diferentes formas, incluindo aumento dos custos e diminuição do rendimento.

AUMENTO DAS AUSÊNCIAS DO LOCAL DE TRABALHO; Por doença relacionada com o stress; Por doença de saúde indiretamente relacionadas com o stress; Por doença devido a traço compressivo moral baixa; As ausências relacionadas com o stress são mais prolongadas.

PERDA DE RENTABILIDADE; Não trabalhar tão eficazmente; Perda de produtividade quando utilizando períodos de chamas; Se o problema for grave e existir uma infeção de baratas, formigas ou outros pragas, procure aconselhamento profissional imediatamente.

AUMENTO DOS ACIDENTES; Frica concentrada; Comprometimento de risco; Pressão de tempo.

LIDAR COM O STRESS

Uma pessoa saudável tem menos probabilidade de sentir stress. Quem tem uma alimentação saudável, pratica exercício físico regularmente, não fuma e não bebe excessivamente tem uma maior probabilidade de permanecer saudável. Indivíduos saudáveis estão mais aptos a resistir aos diferentes efeitos prejudiciais que o stress pode causar.

ELIMINE O QUE PROMOVE O STRESS; Fumar; Consumir em excesso; Beber em excesso; Sedentarismo; Pensamentos negativos ("Eu não consigo", "Eu fui", "Eu fui").

CRE HABITOS DE VIDA SAUDÁVEL; Alimentação saudável - Uma dieta equilibrada é importante e ajuda a proteger contra doenças; Atividade física - Manter-se fisicamente ativo promove a saúde física e mental, aumentando os níveis de energia. É um momento de grande pressão que os indivíduos mais necessitam de energia para lidar com as pressões; Fazer pausas regulares no trabalho. O estado de alerta melhora com a realização de pausas.

MANTER UMA COMUNICAÇÃO EFICAZ; Estabelecer e manter contacto visual; Ouvir a mensagem até ao fim; Garantir que entendeu e registou a mensagem; Transmitir a informação de forma completa.

ESTABELEÇA PRIORIDADES; Classifique as tarefas em função da sua prioridade; Faça uma lista das tarefas, estabeleça um plano de tarefas realista, em função da sua prioridade; Para cada uma das tarefas estabeleça objetivos pequenos e de fácil conclusão; Utilize uma agenda.

ATTITUDE; Manter uma atitude positiva facilita a gestão de situações de stress; Não personalizar as situações; Manter-se focado na tarefa e não no problema.

O aumento da capacidade de lidar com os imprevistos e com a adversidade aumenta os níveis de resiliência ao stress. Pensar de forma positiva reduz os níveis de stress.

5 REGRAS DE OURO PARA TRABALHOS EM INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

Os trabalhos em instalações elétricas ou na sua proximidade devem, sempre que possível, realizar-se na ausência de tensão.

O principal risco na execução dos trabalhos fora de tensão reside na necessidade de verificar e assegurar a manutenção das condições de ausência de tensão na instalação ou no equipamento.

A principal causa de acidentes em trabalhos elétricos na ausência de tensão é a presença inesperada de tensão, que pode ocorrer pela ação de terceiros ou por falhas no procedimento de interrupção da tensão.

Para prevenir acidentes é essencial cumprir as 5 regras de ouro para trabalhos em instalações elétricas!

As 5 regras de ouro consistem em 5 etapas necessárias para que seja garantida a ausência de tensão.

- 1 Separar ou isolar a instalação de todas as fontes de tensão**
De modo visível, ou de modo a que seja possível, garantir que esta operação foi realizada.
- 2 Impedir a reposição accidental**
Garantir através de enclavamento ou bloqueio, que não é possível a re-connexão enquanto decorrem os trabalhos.
- 3 Sinalizar a área de trabalho e delimitar zona de trabalho**
A delimitação deve ser assegurada, por exemplo, através de barreiras. A sinalização do perigo da electrocussão e electrificação deve ser bem visível.
- 4 Verificar a ausência de tensão**
Usar equipamento de verificação de tensão adequado à tensão de serviço. Deve ser testado se o equipamento de medição está em boas condições de funcionamento antes e depois da verificação.
- 5 Ligar à terra e em curto-circuito**
A ligação à terra e em curto-circuito deve ser realizada com garantias de segurança, usando equipamentos em conformidade com as normas aplicáveis. A ligação à terra e em curto-circuito deve ser realizada imediatamente após a execução da regra 3.

Aplicadas as 5 regras é possível assegurar as condições de segurança para a realização dos trabalhos. A implementação das 5 regras deve ser mantida enquanto durarem os trabalhos.

© Sinalux

P SS 41

Utilização de substâncias perigosas

Pictogramas de perigo

Os novos pictogramas de perigo dos rótulos (forma de losango de cor branca com bordadura vermelha) vêm substituir os símbolos de perigo (forma retangular e cor laranja).

Anterior	Atual	Significado
		Gás sob pressão ex. Latão para gases
		Explosivo ex. Tipo de artifício, munições
		Comburento ex. Látex, oxigênio para fins citados
		Inflamável ex. Gasolina, acetona
		Corrosivo ex. Ácido sulfúrico, ácido clorídrico, amoníaco
		Perigo para a saúde ex. Carcinogénico, tóxico reprodutivo
		Tóxico ex. Fungicidas, pesticidas biocidas, metais
		Perigoso para a saúde ex. Irritante, perigo de asfixia de imediato
		Perigoso para o ambiente ex. Fungicidas, pesticidas biocidas, genéticos

Lê atentamente os rótulos das substâncias que manipulas. Estes contêm informações muito importantes para ti sobre:

- Os riscos a que estás exposto;
- Os cuidados que deves ter na manipulação;
- As proteções que deves usar, nomeadamente EPI.

Rótulos de produtos químicos perigosos

O rótulo é a principal fonte de informação sobre os perigos inerentes ao produto químico e deve conter nomeadamente as seguintes informações:

Palavras-sinal, Atenção ou Perigo, Advertências de perigo (H) ex. Motivo por inalação.

Recomendações de prudência (P) ex. Usar luvas de proteção/vestuário de proteção/proteção ocular/proteção facial.

Pictogramas de perigo.

Advertências de perigo e Recomendações de prudência

As frases de risco (R) e frases de segurança (S) serão substituídas por novas «advertências de perigo» (H) e «recomendações de prudência» (P).

Frases de Risco (R)	Advertência de perigo (H)
R08 Irritante para a pele	H315 Causa irritação da pele
Frases de segurança (S)	Recomendações de prudência (P)
S08 Em caso de vertedimento, multar o equipamento respiratório adequado.	P08 Em caso de vertedimento, multar o equipamento respiratório adequado.

Fichas de dados de segurança (MSDS) - REACH

Todas as substâncias perigosas têm uma ficha de dados de segurança que contém informações relevantes sobre a utilização segura dos produtos químicos.

O conteúdo das fichas de dados de segurança obedece ao Regulamento REACH.

Informação aos trabalhadores

Classificação de substâncias perigosas

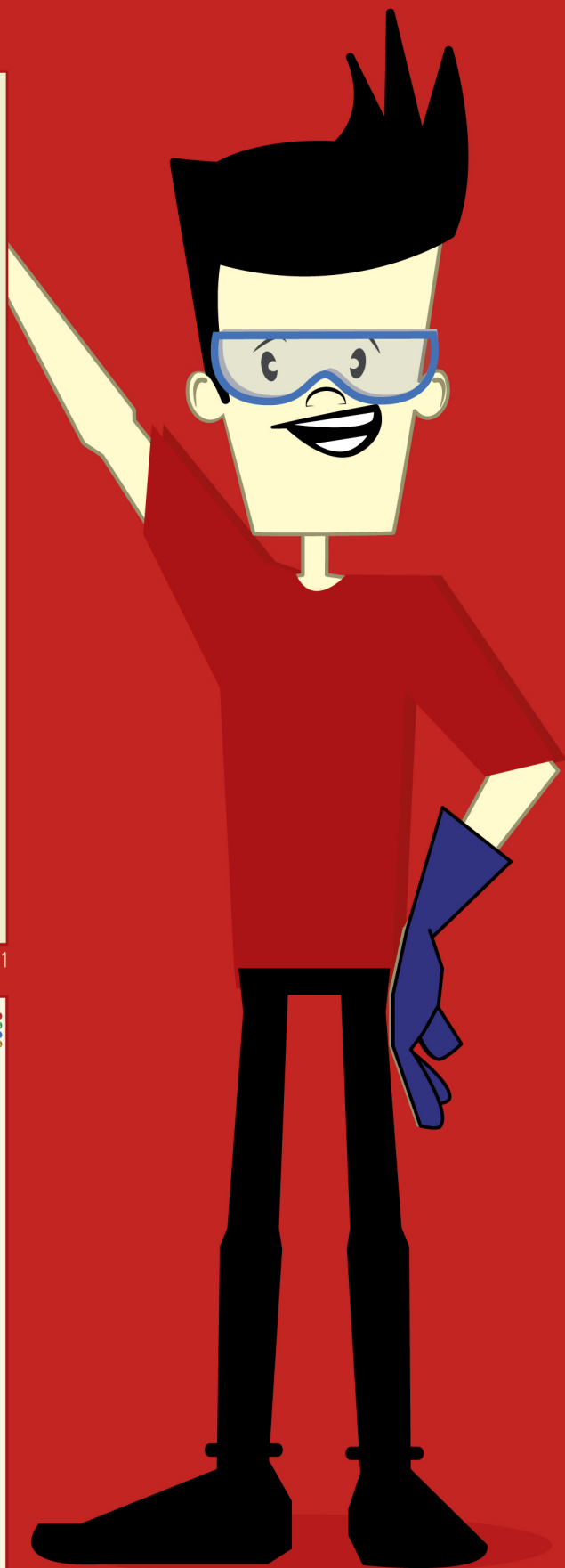
A classificação de uma substância ou mistura reflete os seus riscos intrínsecos para a pessoa e para o ambiente. Tem por base os classes de perigo (a natureza do perigo físico, para a saúde ou para o ambiente) divididas em categorias de perigo.

Medidas de prevenção

Conhecer os perigos das substâncias que manipulas no teu local de trabalho e os riscos para a tua segurança e saúde.

- Conhecer e implementar os procedimentos de segurança adequados às substâncias usadas;
- Saber como proceder caso ocorram anomalias;
- Conhecer e saber pôr em prática os procedimentos de primeiros socorros e de emergências;
- Conhecer as consultas de medicina no trabalho, a fim de manter a vigilância do teu estado de saúde.

P SS 53



Sinalux®

+INFO

www.sinalux.com

comercial@sinalux.pt | 233 402 540

