

EXPOSIÇÃO LABORAL A BAIXAS TEMPERATURAS

A exposição laboral ao frio em trabalhos ao ar livre (construção, agricultura) ou em determinados ambientes industriais (câmaras frigoríficas, armazéns de frio, etc.) pode provocar riscos térmicos, dependendo da temperatura e da velocidade do ar. Esta exposição pode resultar em transtornos, incapacidade física na execução de tarefas, lesões músculo-esqueléticas, enregelamento dos dedos, da pele, do nariz e das orelhas, embora a consequência mais grave será a hipotermia (diminuição da temperatura normal do corpo) que consiste numa perda de calor corporal.

RISCO GRAVE

O golpe de frio é uma situação muito grave e pode provocar danos irreversíveis à saúde e até levar à morte.

Os principais sintomas são ulcerações (incluem as mudanças de cor de pele para o branco ou amarelo acinzentado, surgimento de dores e posteriormente bolhas), frostbite (lesões que atingem predominantemente as extremidades), pequenos espasmos dos dedos dos pés e das mãos, frieiras e pé-de-imersão, enregelamento de membros, hipotermia.

Contactos:

Sede: Tel: 22 340 22 00 Fax: 22 340 22 97

Serviços de Prevenção e Medicina Trabalho:

Tel: 22 200 22 20 Fax: 22 208 79 62

FRIO: UM PERIGO PARA A SAÚDE

Saiba como proteger-se



AZNE013/0



AICCOPN

Associação dos Industriais da Construção
Civil e Obras Públicas

COMO PROTEGER-SE DO FRIO?

- Proteger as extremidades evita o arrefecimento localizado;
- Seleccionar o vestuário adequado facilita a evaporação do suor;
- Ingerir líquidos quentes ajuda a recuperar perdas de energia calorífica;
- Evitar que as tarefas mais perigosas ou que resultem em perigo sejam realizadas apenas por uma pessoa, dando prioridade ao trabalho em equipa;
- Diminuir o tempo de permanência em ambientes frios;
- Controlar o ritmo de trabalho, faz com que a carga metabólica seja suficiente sem que supere um valor que gere suor em excesso;
- Medição periódica da temperatura e da velocidade do ar;

- Introdução de períodos de descanso para a aclimatização;
- Fornecimento de calor/climatização;
- Ter em conta que as ferramentas ou equipamentos de trabalho devem poder ser utilizados com as mãos protegidas;
- Usar roupa para o frio;
- Introduzir um sistema de alarme, sonoro ou luminoso, que permita dar um sinal de alarme sempre que aconteça um acidente;
- Nos trabalhos em câmaras frigoríficas permitir a abertura a partir do seu interior;
- Substituir a roupa húmida.

MEDIDAS PREVENTIVAS EM TRABALHOS AO AR LIVRE

- Planificação adequada do trabalho;
- Vestuário apropriado, tal como utilização de roupa corta vento (reduz o efeito da velocidade do ar);
- Aquecimento em intervalos regulares;
- Procurar que o trabalho seja feito no interior;
- Alimentação rica em calorias e gorduras;
- Horário de trabalho com pausas adequadas;
- As condições de trabalho devem ser controladas periodicamente;
- Vigilância adequada para verificar o bem estar dos trabalhadores.