

ATIVIDADES EM ESTALEIRO

Proteção dos trabalhadores contra doenças causadas pelo calor em espaços confinados

Trabalhar em espaços confinados **pode aumentar o risco de doenças causadas pelo calor para trabalhadores.**

- A temperatura é frequentemente mais alta do que o ar externo
- Há geralmente baixo fluxo de ar
- Equipamentos de proteção individual (EPI) podem causar superaquecimento do corpo



Conheça os sinais de doenças causadas pelo calor

Tome providências diante do primeiro sinal de doença causada pelo calor. Doenças causadas pelo calor podem se agravar rapidamente. Em caso de dúvida, ligue para 911!

Se um trabalhador sentir:

- Dor de cabeça ou enjoo
- Fraqueza ou tontura
- Transpiração intensa ou pele quente e seca
- Temperatura corporal elevada
- Sede
- Redução na quantidade de urina

Adote estas medidas:

- Retire do espaço confinado
- Mova para uma área mais fria
- Dê água para beber
- Retire EPI e roupas desnecessárias
- Resfrie com água, gelo ou ventilador
- Não deixe o trabalhador sozinho
- Busque cuidados médicos, se necessários



Estes são os sinais de uma emergência médica:



- Pensamento ou comportamento anormal
- Fala arrastada
- Convulsões
- Perda de consciência

1 » **LIGUE IMEDIATAMENTE PARA 911**

2 » **RESFRIE IMEDIATAMENTE O TRABALHADOR COM ÁGUA OU GELO**

3 » **PERMANEÇA COM O TRABALHADOR ATÉ QUE CHEGUE A AJUDA**

O que você pode fazer para prevenir doenças causadas pelo calor

Crie um plano e forneça treinamento

- Desenvolva um plano que ajude a prevenir doenças causadas pelo calor e comunique-o aos supervisores e trabalhadores. Inclua elementos como monitoramento, aclimação, cronograma de trabalho ou descanso e emergências.
- Treine todos os trabalhadores quanto a riscos, sintomas e procedimentos de resposta a doenças causadas pelo calor, bem como medidas de prevenção.

Planeje cronogramas de trabalho

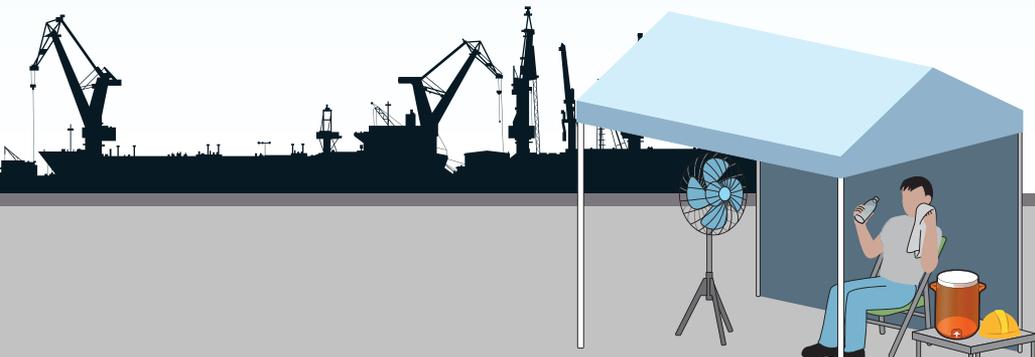
- Permita que trabalhadores novos e que retornam à atividade desenvolvam tolerância ao calor (aclimação) e façam pausas frequentes. **Siga a regra de 20%**. Essa prática de segurança prescreve que não mais do que 20% da duração do turno deve ser trabalhada no primeiro dia em intensidade total no calor. Aumente a duração do tempo em intensidade total em não mais que 20% por dia até que os trabalhadores estejam acostumados a trabalhar no calor.
- Ajuste as durações do trabalho ou o período do dia em que o trabalho é programado com base nas condições

de calor. Considere alternar atividades entre trabalhadores.

- Permita pausas frequentes para descanso. Os intervalos devem ser longos o suficiente para que os trabalhadores se recuperem do calor, considerando temperatura, umidade e condições de trabalho.

Defina controles e monitore a atividade no local

- Verifique a temperatura no espaço antes de iniciar o trabalho. Use o **aplicativo OSHA-NIOSH Heat Safety Tool** ao planejar atividades ao ar livre.
- Ventile o espaço para trazer ar mais frio e criar fluxo de ar.
- Implemente um sistema de colegas, em que os trabalhadores monitorem a si mesmos e uns aos outros em busca de sinais de doenças causadas pelo calor.
- Designe uma área fria ou com sombra para intervalos.
- Forneça água potável fresca. Incentive os trabalhadores a beberem pelo menos um copo d'água a cada 20 minutos.
- Peça aos trabalhadores que usem roupas largas e respiráveis, sempre que possível.





Para saber mais: 1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
www.osha.gov/heat

Para obter mais informações sobre outros perigos em espaços confinados, acesse www.osha.gov/maritime.

A legislação federal lhe dá direito a um local de trabalho seguro. Você tem 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.

Faça a leitura do código QR para saber mais.

