

CARTAZ INFORMATIVO

VERÃO EM SEGURANÇA

Pequenos cuidados fazem a diferença

1) PROTEJA-SE DO CALOR

CUIDADOS DURANTE O TRABALHO

- Faça pausas regulares em zonas frescas e sombreadas.
- Evite esforços físicos intensos nas horas de maior calor.
- Reforce a hidratação antes, durante e após a atividade.
- Esteja atento a sinais de fadiga, tonturas ou mal-estar.
- Sempre que possível, ajuste as tarefas mais exigentes para períodos mais frescos do dia.

2) RECONHEÇA OS SINAIS DE ALERTA

Possíveis sintomas de exaustão pelo calor:

- Sede intensa
- Dor de cabeça
- Tonturas
- Fraqueza ou cansaço excessivo
- Náuseas
- Suor abundante

Perante estes sintomas:

- ✓ Interrompa a atividade
- ✓ Procure um local fresco
- ✓ Beba água lentamente
- ✓ Informe um colega ou a chefia

3) ANTES DE IR DE FÉRIAS

- A preparação adequada do posto de trabalho antes do período de férias contribui para a segurança das instalações, a proteção dos equipamentos e a continuidade das atividades.

Antes de se ausentar, procure:

- Desligar equipamentos elétricos não essenciais (computadores, monitores, impressoras, aquecedores, pequenos eletrodomésticos, entre outros).
- Verificar se equipamentos laboratoriais, científicos ou técnicos ficam em condições seguras de funcionamento ou devidamente desligados, de acordo com os procedimentos estabelecidos.
- Garantir o correto armazenamento de produtos químicos, biológicos ou outros materiais potencialmente perigosos.
- Remover resíduos acumulados e assegurar a adequada segregação e deposição dos mesmos.
- Organizar e arrumar o posto de trabalho, evitando a acumulação de materiais desnecessários.
- Fechar portas, janelas e armários, assegurando a proteção dos espaços e equipamentos.
- Informar colegas ou responsáveis sobre atividades em curso, situações pendentes ou ocorrências que possam exigir acompanhamento durante a sua ausência.
- Atualizar contactos de emergência ou informações relevantes para garantir uma resposta rápida em caso de necessidade.

A segurança não vai de férias. Antes de partir, garanta que o seu espaço de trabalho fica organizado, seguro e devidamente preparado para a sua ausência.

SEGURANÇA É RESPONSABILIDADE DE TODOS

Neste verão, cuide da sua saúde, da sua segurança e da dos que o rodeiam.

ODS

 ODS 3 | Saúde e Bem-Estar

 ODS 8 | Trabalho Digno e Crescimento Económico

 ODS 13 | Ação Climática

Universidade do Minho

USGCI – Unidade de Serviços de Gestão dos Campi e Infraestruturas