

VERÃO EM SEGURANÇA

Cuide de si, proteja os outros e desfrute do verão em segurança



PROTEJA-SE DO CALOR



- ☼ Beba água regularmente, mesmo sem sentir sede.
- ☼ Utilize roupa leve, clara e confortável e proteja-se do sol com chapéu / boné.
- ☼ Evite a exposição solar prolongada e procure locais frescos e bem ventilados.
- ☼ Reduza a exposição ao calor nos períodos de temperaturas mais elevadas.



TRABALHE EM SEGURANÇA



- ✳️ Faça pausas regulares em locais frescos ou sombreados.
- ✳️ Evite esforços físicos intensos nas horas de maior calor, sempre que possível.
- ✳️ Esteja atento ao seu estado físico e ao dos colegas.

RECONHEÇA OS SINAIS DE ALERTA



- Dor de cabeça
- Tonturas
- Fraqueza ou fadiga intensa
- Náuseas
- Suor excessivo
- Desidratação

**SE SENTIR ALGUM
DESTES SINTOMAS**

- Interrompa a atividade
- Procure um local fresco
- Hidrate-se adequadamente
- Informe um colega ou responsável



ANTES DE IR DE FÉRIAS



A preparação adequada do posto de trabalho antes do período de férias contribui para a segurança das instalações.

- 🚫 Desligue equipamentos elétricos não essenciais.
- 🚫 Verifique as condições de segurança dos equipamentos que permaneçam em funcionamento.
- 🚫 Garanta o correto armazenamento de produtos e materiais.
- 🚫 Remova resíduos e deixe o espaço limpo e organizado.
- 🚫 Feche portas, janelas e armários.
- 🚫 Partilhe informação relevante sobre atividades em curso ou situações pendentes.

A SEGURANÇA NÃO VAI DE FÉRIAS

Antes de sair, garanta que o seu espaço de trabalho fica organizado, seguro e devidamente preparado para a sua ausência.

Ação alinhada com os seguintes Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável:



Universidade do Minho
Unidade de Serviços da Gestão
dos Campi e Infraestruturas

