

PROTEJA-SE DO FRIO!

O trabalho em ambientes refrigerados, com exposição a frio intenso nas tarefas de produção ou armazenamento, requer cuidados importantes para assegurar a saúde dos colaboradores e prevenir acidentes típicos. Confira:

✧ Esteja atento para a condição de sua saúde e dos seus companheiros. Tremores de frio, fadiga, confusão e desorientação são sinais iniciais de hipotermia (quando o corpo não consegue mais manter o calor). Isso ocorre em situações inadequadas e prolongadas de exposição ao frio;

✧ Para reduzir o risco de acidentes em câmaras frias, trabalhe sempre em dupla ou adote comunicação permanente por rádio ou ainda sistemas de testemunho de vida periódico. A supervisão deve monitorar todo trabalho solitário em ambientes refrigerados;

✧ Use proteção adequada contra o frio. Vista várias camadas de vestimenta, tirando ou colocando para regular o aquecimento, conforme a atividade física;

✧ Evite chegar a suar, pois a camada interna fica molhada e perde o poder de isolamento. Depois que terminar a atividade, mude toda a vestimenta molhada imediatamente;

✧ Faça pausas em ambiente térmico de recuperação. O SESMT deve definir a frequência e a duração das pausas;

✧ Tome líquidos quentes, mas nunca bebida alcoólica com a finalidade de "aquecer";

✧ Não toque partes metálicas frias com a pele nua;

✧ Tome cuidado com empilhadeiras a motor de combustão interna em ambientes fechados, pois eles produzem monóxido de carbono. O SESMT deve avaliar se a operação é segura.



ATENÇÃO

Deve-se prevenir acidentes que causem inconsciência ou mal súbito em pessoas sozinhas em câmaras frigoríficas, pois, caso ocorram, o trabalhador pode ser exposto ao frio por tempo prolongado.

Fonte: NIOSH Fast Facts - Protecting Yourself from Cold Stress

Colaboração: Mário Fantazzini

Arte: Beto Soares/Estúdio Boom