

MANUAL DO EMPREGADO

SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

Preparado pela

Mentor

SERVIÇOS DE SAÚDE E SEGURANÇA

CONTEÚDO

INTRODUÇÃO

DECLARAÇÃO DA POLÍTICA DE SAÚDE E SEGURANÇA

ORGANIZAÇÃO E RESPONSABILIDADES

RESPONSABILIDADES GERAIS

GESTÃO E LEGALIDADE

ACIDENTES, INCIDENTES E QUASE-ACIDENTES

COMPETÊNCIA E TREINAMENTO

PRESTADORES DE SERVIÇOS

PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA

AVALIAÇÃO DE RISCO

PESSOAS

CONDUÇÃO NO TRABALHO

PRIMEIROS SOCORROS

TRABALHO SOLITÁRIO

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS

AMIANTO

INSTALAÇÕES ELÉCTRICAS E EQUIPAMENTOS FIXOS

CONTROLE DE SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS PARA A SAÚDE

MOVIMENTAÇÃO MANUAL

APARELHOS ELÉCTRICOS PORTÁTEIS

EQUIPAMENTOS DE TRABALHO

LOCAL E AMBIENTE DE TRABALHO

ESCORREGÕES, QUEDAS E TROPEÇOS

STRESS

VIBRAÇÃO - MÃO-BRAÇO

BEM-ESTAR NO LOCAL DE TRABALHO

Introdução

Este manual de saúde e segurança do empregado baseia-se nas diretivas incluídas no nosso sistema de gestão de saúde e segurança.

Orientações práticas contidas neste manual destinam-se à utilização por todos aqueles que são empregados da empresa.

Saúde e segurança são primordiais para a nossa empresa. Buscamos conduzir nossos negócios, de forma a evitar danos aos nossos funcionários e a todos que poderiam ser afetados direta ou indiretamente pelas nossas atividades.

Este manual suplementa nossa documentação de sistema de gestão de saúde e segurança. Ele descreve as responsabilidades e os mecanismos para assegurar a sua saúde e segurança no trabalho. O objectivo é ajudá-lo a trabalhar com segurança e evitar acidentes, fornecendo uma estrutura dentro da qual, se possa estabelecer um método seguro de trabalho. Portanto, é importante que você leia as recomendações aqui fornecidas antes de começar a trabalhar na empresa.

Prevenção de acidentes é, principalmente, usar o bom senso, ter asseio e premeditação mas, segurança dentro da Parker Contract Cleaning LTD, requer cuidado e vigilância constante. Lembre-se que um pouco de planejamento e reflexão podem poupar uma grande quantidade de problemas e arrependimentos. Em caso de dúvida, sempre buscar a opinião de um perito.

Você está estobrigado a assinar e devolver a declaração emitida neste manual, informando de que você já o leu e está consciente das suas responsabilidades e as da empresa em relação à saúde e segurança no trabalho.

Este manual será revisto anualmente e informações complementares serão distribuídas a todos os funcionários. Sugestões para inclusões, correções e revisões para futuras edições deste manual, devem ser enviadas para o gerente de linha.

Declaração da Política de Saúde e Segurança

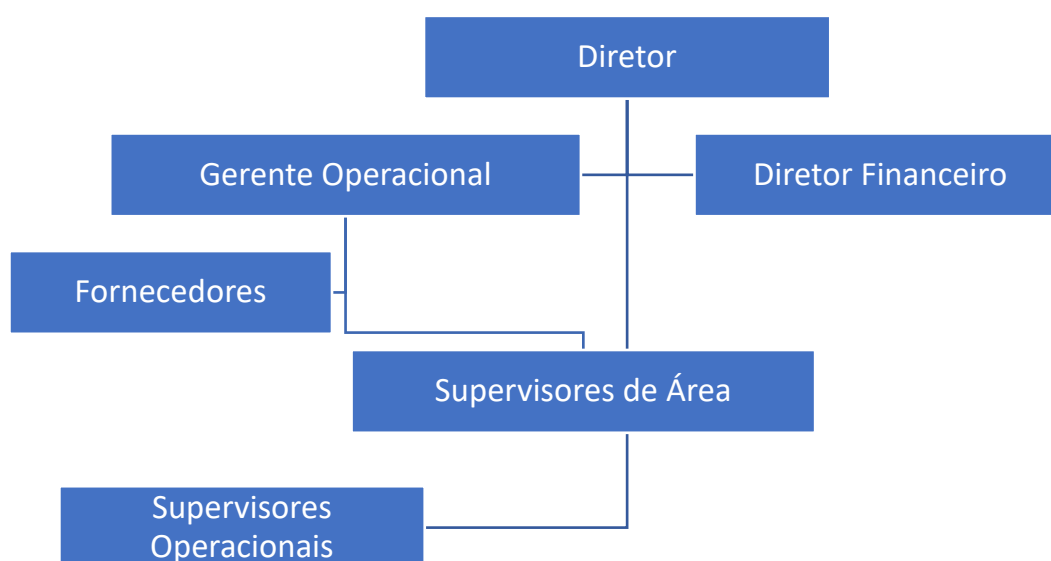
PARKER CONTRACT CLEANING LTD visa garantir, tanto quanto seja razoavelmente praticável, a saúde, a segurança e o bem-estar de nossos funcionários, enquanto eles estejam no exercício de suas atividades e de outros que possam ser afetados pela empresa. Esta declaração de política geral estabelece o compromisso e a intenção de cumprir com a saúde e segurança no trabalho etc. Act 1974.

Para garantir que os princípios de saúde e segurança estejam claramente entendidos por todos da empresa, nos comprometemos nos itens a seguir:

- Cumprimento das leis e regulamentos relevantes à saúde e segurança, programas voluntários, acordos colectivos, saúde e segurança e outros requisitos que a empresa subscreva;
- Configuração e monitoramento dos objetivos de saúde e segurança para a empresa;
- De uma comunicação eficaz e consulta em matéria de saúde e segurança em toda a empresa;
- Avaliar os riscos para a segurança e a saúde de nossos colaboradores e outros que possam ser afetados por nossas atividades e a execução de controles para minimizar esses riscos;
- Prevenção de lesões relacionadas com o trabalho exercido, problemas de saúde, doenças e incidentes;
- Fornecimento e manutenção de equipamentos, segurança nas instalações e implementação de sistemas de segurança do trabalho;
- Gerir a utilização, manipulação, transporte de artigos, armazenamento e substâncias de forma segura;
- Criação e manutenção de um ambiente de trabalho seguro. Criando facilidades de acesso, segurança e bem-estar;
- Fornecer a formação necessária aos nossos funcionários e outros, incluindo trabalhadores temporários para garantir a sua competência em matéria de saúde e segurança;
- Fornecer informações adequadas e suficientes, instrução e supervisão de funcionários;
- Melhorar continuamente o desempenho de nossa gestão de saúde e segurança;
- Aplicar os recursos necessários, em forma de financiamento, equipamentos, pessoal e tempo para garantir a saúde e segurança dos nossos funcionários. E também, buscando ajuda especializada fora, quando as competências necessárias não estejam disponíveis dentro da empresa;
- Uma revisão anual desta política de saúde e segurança e/ou quando necessário;
- Disponibilizar esta política para as partes externas interessadas, conforme apropriado.

Por favor, note que uma cópia assinada da declaração de política de saúde e segurança no trabalho, que demonstra nosso compromisso com a saúde e segurança, está disponível em nosso endereço principal..

Organização e responsabilidades



Responsabilidades gerais

A inteira responsabilidade sobre a política de saúde e segurança de nossa empresa são dos cargos que estão a seguir:

- Phillip Parker, diretor

Deve garantir que a política de saúde e segurança no trabalho seja colocada em prática diariamente. O cumprimento e supervisão dessa política, junto aos trabalhadores é delegada à :

- Matthew Lewis, gerente operacional

Pessoas responsáveis

É importante que as normas de saúde e segurança sejam mantidas e melhoradas. Para garantir isso, onde e quando necessário, pessoas terão funções específicas

dentro da empresa e a elas serão imputadas responsabilidades adicionais quanto a questões de saúde e segurança. Quando a essa responsabilidade, que é específica para uma área específica os detalhes da pessoa responsável serão comunicados aos empregados verbalmente ou por escrito, conforme necessário.

Essas pessoas responsáveis, também serão obrigadas a monitorar suas áreas de controle, bem como o desempenho e as atividades de todas as pessoas sob seu controle, garantindo assim, a manutenção de padrões aceitáveis. Elas assegurarão:

- Os objectivos e as orientações descritas no nosso sistema de gestão de segurança e saúde, serão totalmente compreendidos e observados por todas as pessoas sob o seu controle;
- Responsabilidades em matéria de saúde e segurança são claramente definidas e alocadas/delegadas aos níveis apropriados, dentro de suas áreas de responsabilidade;
- A declaração de política de saúde e segurança será trazida à atenção de todos os funcionários sob seu controle, tornando-os cientes de todos os perigos e os meios de controlar esses perigos;
- Todas as alterações para a política de segurança e saúde ou de nossos arranjos serão levados ao conhecimento de todas as pessoas sob seu controle;
- Que nenhum item referente à máquinas, equipamentos ou substâncias sejam usados, a menos que os riscos associados à eles tenham sido identificados e uma avaliação de risco e controles eficazes sejam colocados em prática.

Os funcionários devem:

- Tomar razoável cuidado com sua saúde e segurança e com a dos outros que podem ser afetados por suas ações;
- Cooperar com a administração para atender às atribuições legais do empregador e trabalhar em conformidade com os procedimentos da empresa;
- Não interferir, abusar ou fazer mau uso, intencionalmente ou por imprudência, de qualquer equipamento fornecido para a saúde, segurança e bem-estar, bem como, abster-se de ações (ou inatividade) que possam comprometer a si e a outros;
- Demonstrar, pelo seu comportamento, seu compromisso com a saúde e segurança, assim como, cooperar nas investigações de acidentes e incidentes;
- Usar todos os equipamentos de segurança, incluindo o previsto para a sua proteção pessoal. Reportar à gerência ou supervisão, qualquer defeito no equipamento ou outros perigos, o mais rápido possível ou quando seja seguro fazê-lo;
- Cumprir com todas as instruções e procedimentos de segurança. Não realizar quaisquer tarefas que não tenha sido treinado ou autorizado.

Conselheiro de Segurança e Saúde Interno:

Ao abrigo do regulamento interno, sob o número 7 , indicamos a <<TBD>> para atuar internamente como nosso assessor e consultor , da Gestão de Saúde e Segurança no Trabalho.

Consultor Segurança e Saúde Externo:

Para ajudar nossa empresa nomeamos a empresa NatWest Mentor, como consultores de segurança e saúde para fornecer orientação e conselhos competentes.

Questão 2

05112012



Gestão e Legal

Acidentes, incidentes e quase-acidentes

Introdução

Um acidente é definido como um evento não planejado, inesperado e indesejado, que ocorre de repente e provoca danos ou perdas. Um incidente é definido como uma ocorrência ou evento que interrompe procedimentos normais ou que precipita uma crise, e um quase acidente é um evento não planejado que tem potencial para causar danos ou perdas.

Principais fatos

De acordo com a Executiva de Saúde e Segurança (ESS) durante 2010/2011:

- 171 pessoas foram mortas no local de trabalho;
- 144.000 acidentes maiores ou de lesões que provocaram mais de 3 dias de afastamento;
- Cerca de 1,2 milhões de trabalhadores, sofrendo de uma doença relacionada ao trabalho, dos quais 495 000 eram novos casos, que começaram no ano.

Dicas e sugestões

Certifique-se de que você entende a organização da política de segurança e saúde da empresa e seus objetivos.

Conhecer os mecanismos de emergência da sua organização.

Certifique-se de que você compreende as medidas de controle de avaliação de risco, especificadas nos procedimentos da organização.

Certifique-se de que você recebeu informação, instrução e treinamento adequados da tarefa que você está realizando.

Certifique-se de que você use todos os equipamentos de proteção individual que esteja especificado para a tarefa que você tenha que realizar.



Fazer

- Cumprir com as regras pré-estabelecidas de saúde e segurança para realização da tarefa.
- Relatar quaisquer acidentes, incidentes e quase-acidentes.
- Certificar-se de que você sabe onde está o livro de registro de acidentes.
- Certificar-se de que você sabe as regras de primeiros socorros e emergências.
- Usar os equipamentos de acordo com as instruções dos fabricantes.



Não Fazer

- Remover as proteções ao usar o equipamento.
- Deixar ações para outras pessoas realizarem.
- Fazer modificações não autorizadas no equipamento ou usar equipamentos com modificações não autorizadas.
- Modificar sistemas de seguro de trabalho aprovados.

Questão 2

14052012

Competência e treinamento

Introdução

Competência e treinamento devem estar relacionados com funções, tarefas ou processos realizados no local de trabalho. Normas claras devem ser desenvolvidas, com isso, permitirá com que os supervisores que fiscalizam os que realizam o trabalho, possuem a competência necessária. Treinamentos ajudam as pessoas a adquirir as aptidões, conhecimentos e atitudes para torná-los competentes nos aspectos de saúde e segurança do seu trabalho.

Principais fatos

A saúde e segurança afirma que: "para uma pessoa ser competente, ela precisa de qualificações, experiência e qualidades adequadas às suas funções." Na realidade, apenas uma avaliação do indivíduo pode demonstrar competência.

Competência não depende apenas de quaisquer habilidades específicas, formação ou qualificações.

É universalmente reconhecido que a competência é fundamental para garantir saúde adequada e para que as normas de segurança sejam mantidas.

Funcionários competentes deverão agir de uma forma que é razoável, dependendo de seus níveis de conhecimentos, habilidades e treinamento.

Dicas e sugestões

Coopere com o seu empregador no desenvolvimento de um plano de desenvolvimento pessoal que se adapte aos requisitos e suas necessidades de formação .

Lembre-se que a competência é uma combinação de coisas tais como a formação técnica, atitudes e comportamentos, bem como experiência e conhecimento dos equipamentos ou processos.

Não operar máquinas ou tentar qualquer coisa que você não tenha as competências, habilidades ou capacidades para fazê-lo ou se você não recebeu treinamento para tal.

Formação não tem que ser entregue em uma "aula" com um professor em pé à sua frente. Um enorme montante de formação profissional, também conhecido como, "Training", pode ser realizado no local de trabalho enquanto o trabalho está sendo realmente levado a cabo.



Fazer

- Certifique-se de que você tenha um plano de desenvolvimento pessoal para a função que irá desempenhar.
- Dar conhecimento ao seu empregador sobre todas as áreas você sente que lhe falta conhecimento ou habilidade.
- Avise seu supervisor ou gerente de linha, se você testemunhar a falta de competência ou de formação de alguém, em algum lugar dentro de seu local de trabalho.



Não Fazer

- Achar que uma vez treinado, você nunca mais precisará de treinamento em um determinado assunto ou disciplina.
- Achar que, tendo recebido formação sobre uma parte de equipamento ou processo específico, você pode então, ter competência para fazer tudo dentro de seu local de trabalho.

Prestadores de serviços

Introdução

Quando prestadores de serviços são contratados para trabalhar em outros locais, o empreiteiro principal tem obrigações de planejar, monitorar e controlar o seu trabalho para garantir a segurança de todos os que podem ser afetados pelo seu trabalho. As organizações que contratam também têm obrigações semelhantes, por isso, deve estar na política dos contratantes principais, trabalhar estreitamente com todos os contratados.

Principais fatos

O trabalho realizado para um cliente, por um contratante, geralmente é coberto por um contrato civil.

Responsabilidades e requisitos de saúde e segurança devem ser incluídas neste contrato.

Responsabilidades de saúde e segurança não podem ser transferidas para outra parte.

Todas as partes têm deveres de segurança e saúde.

O empreiteiro principal deve verificar se todos os contratantes são competentes para desempenhar as suas funções com segurança.

Todos os contratantes devem ter seguros vigentes e adequados no lugar de trabalho.

Dicas e sugestões

Cooperar e se comunicar com todos os contratantes.

Certifique-se de que outros contratantes estejam cientes dos riscos que eles mesmos poderiam não ter conhecimento.

Se você é um supervisor ou gerente, deverá levar a cabo inspeções periódicas sobre todos os contratantes.

Certifique-se de que seu trabalho não afete a segurança e o bem-estar de quaisquer outros prestadores de serviços no local.

Fazer



- **Trabalhar cooperativamente com os empreiteiros.**
- **Comunicar qualquer comportamento inseguro ao seu gerente.**
- **Saber que prestadores de serviços estão autorizados a estar no local.**
- **Conhecer as escalas aproximadas de tempo para o trabalho.**



Não Fazer

- **Assumir que todos são competentes.**
- **Ter medo de questionar a alguém, se você achar que as pessoas não são autorizadas.**
- **Ignorar suas avaliações de risco e procedimentos de segurança - estas afetam você também.**

Procedimentos de emergência

Introdução

Um evento pode ser considerado uma emergência se exige uma resposta rápida e variável a fim de minimizar a perda, por exemplo, explosões, derramamentos químicos, ameaças terroristas, segurança e etc.

Principais fatos

Fogo não está incluído nestes procedimentos.

O potencial de todas as situações de emergência devem ser consideradas - considerar o pior cenário para cada evento em potencial.

A perda pode ser minimizada, tendo uma abordagem prática.

O atual nível de terrorismo para o Reino Unido é grave, o que significa que um ataque terrorista é altamente provável.

Em novembro de 2009, inundações e tempestades alcançaram Cumbria, resultando um custo de cerca de £1. 6M para Lake District National Park somente para o park..

Dicas e sugestões

Estando ciente dos procedimentos de emergência, irá ajudar a responder às situações de emergência.

Ter conhecimento das medidas de controle.

Certifique-se de que você tem a instrução adequada, informação e formação para lidar com procedimentos de emergência, especialmente onde você tem um papel fundamental.

Envolve-se na preparação de procedimentos de emergência.



Fazer

- Certifique-se de que você leu e compreendeu as avaliações de riscos necessárias.
- Siga boas práticas de trabalho.
- Conheça as conseqüências potenciais de emergência.
- Tentar e manter a calma, quando surgir uma emergência.



Não Fazer

- Supor que nada de mal pode acontecer a você ou ao seu empregador.
- Ficar em pânico se surgirem situações de emergência.
- Fazer qualquer coisa que poderia afetar a saúde e o bem-estar de si mesmo ou de qualquer outra pessoa.

Avaliação de risco

Introdução

Uma avaliação de risco, é o processo de identificar os riscos de uma atividade ou local de trabalho. Também, de avaliar o impacto potencial de cada risco, ou seja, o que poderia dar em medidas erradas, bem como a identificação de controle de possíveis que podem reduzir ou eliminar o risco.

Principais fatos

Avaliações de risco é uma exigência legal, conforme a regulamentação do trabalho e gestão da saúde.

Uma boa avaliação dos riscos pode ajudar a evitar acidentes e problemas de saúde e, portanto, pode salvar vidas e reduzir a probabilidade dos direitos de indemnização ou ação legal.

Você tem o dever de cumprir com avaliação de risco de seus empregadores,.

As avaliações de risco só precisam serem registradas se existirem cinco ou mais empregados, embora, você deva sempre estar ciente dos perigos e riscos em torno de você.

Dicas e sugestões

Certifique-se de que você está ciente e compreende todas as avaliações de risco que são relevantes para suas funções no trabalho e as tarefas que você realizar.

Deve haver uma avaliação de risco realizada para todos os equipamentos e atividades de trabalho. Certifique-se de que você conhece que medidas de controle existem no local de trabalho para protegê-lo.

Coopere com o seu empregador quando ele estiver realizando e implementando avaliações de risco.



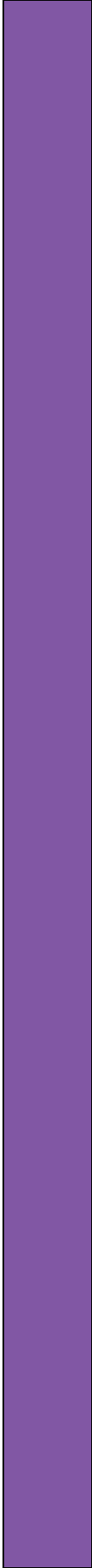
Fazer

- Envolver-se no processo de avaliação de risco.
- Implemente as medidas de controle indicadas na avaliação de risco, por exemplo: usar equipamento de segurança.
- Relate quaisquer riscos ou perigos que passaram despercebidos.
- Informe o seu empregador se as etapas do processo são diferentes do que a avaliação dos riscos indica.



Não Fazer

- Realizar o trabalho, a menos que tenha efetuado uma avaliação de risco adequada.
- Supor que seu empregador tenha considerado todos os riscos.
- Ignorar a avaliação de risco - ele existe por um motivo.
- Alterar a avaliação de risco sem notificar seu gerente e equipe.



Pessoas

Condução no trabalho

Introdução

Riscos associados à condução estarão sempre presentes. Embora estas não possam ser completamente controladas, o empregador tem a responsabilidade de cumprir com todas as etapas para gerenciar esses riscos, como se eles estivessem em um local de trabalho, para um nível baixo muito baixo e que seja razoavelmente praticável.

Principais fatos

Mais de 2.500 pessoas morrem anualmente em acidentes de viação. Acredita-se que cerca de 1.000 das vítimas, estão trabalhando quando eles têm seus acidentes.

Motoristas profissionais são muito mais susceptíveis de serem envolvidos em acidentes do que as pessoas que estão dirigindo um veículo particular.

A cada ano, um grande número de pessoas são atropeladas em acostamentos nas auto-estradas, porque elas ficaram dentro ou perto do seu veículo, enquanto aguardam assistência para o seu veículo. Isso resulta em cerca de 250 mortes e ferimentos graves por ano.

Dicas e sugestões

Planejar viagens antecipadamente. Não tente ajustar os sistemas de navegação por satélite (GPS) durante a condução.

Se houver um risco de ficar encalhado durante períodos de mau tempo, quando possível, adiar a sua viagem. Certifique-se de que você carrega provisões complementares, tais como: água, lanche, alimentos, um cobertor e uma lanterna.

Se houver uma avaria no seu carro, coloque-o em segurança fora da estrada, no acostamento. Acione as luzes de advertência e coloque sinalização de perigo, principalmente se a visibilidade for deficiente. Fazer com que todos saiam do seu veículo com segurança (através das portas do lado oposto ao da estrada, se puder) e se afastem tão longe quanto possível, mesmo que isso signifique escalar uma barreira ou andar a pé na chuva.



Fazer

- Certifique-se de que você possui seguros apropriados para o tipo de condução que está desempenhando.
- Controles diários a vários níveis.
- Planejar a sua viagem com tempo à vontade.
- Sempre ser cortês com todos os usuários da estrada.



Não fazer

- Conduzir por mais de 2 horas sem fazer uma pausa curta.
- Conduzir sob a influência de álcool ou drogas.
- Permitir que outros motoristas influenciem seu temperamento
- Usar telefone celular portátil durante a condução.

Primeiros socorros

Introdução

Primeiros socorros são os cuidados dados antes da chegada de ajuda médica de emergência, muitas vezes, pode significar a diferença entre vida e morte.

Principais fatos

Um socorrista é alguém que tem formação e habilitação aprovada pela Executiva de Saúde e Segurança.

O encarregado de primeiros socorros é a pessoa que se encarrega, incluindo chamar uma ambulância se for necessário, quando alguém está ferido ou adoecer mas não dá o tratamento de primeiros socorros.

Primeiros socorros podem salvar vidas e impedir que pequenos incidentes se tornem grandes incidentes.

Primeiros socorros no local de trabalho abrangem as modalidades de que seu empregador deve fazer para garantir que isso aconteça.

Não importa se a lesão ou a doença é causada por trabalho, os primeiros socorros cobrem o que for necessário.

Dicas e sugestões

Se for solicitado para ser um primeiro socorrista, certifique-se de que você está confortável com isso e que irá receber treinamento adequado.

Seu empregador tem que garantir que tenha kits de primeiros socorros suficientes nas instalações.

Todos os trabalhadores móveis devem ter acesso aos kits de primeiros socorros.

Familiarize-se com sinalização de primeiros socorros e com a localização dos kits de primeiros socorros.



Fazer

- Saber quem são seus socorristas e onde eles estão localizados.
- Saber como entrar em contato com os primeiros socorros.
- Certifique-se de que qualquer situação de primeiros socorros seja relatada ao socorrista.



Não fazer

- Tentar dar primeiros socorros a alguém sem ter qualquer formação.
- Retirar qualquer coisa do kit de primeiros socorros sem a permissão do primeiro socorrista.
- Mudar os kits de primeiros socorros.
- Entrar em pânico quando se deparar com situação de primeiros socorros. Deve permanecer com calma e contatar os primeiros socorros.

Questão 2

14052012

Trabalho Isolado

Introdução

A executiva de saúde e segurança identifica o trabalho isolado como “aqueles que trabalham sozinhos sem supervisão directa ou indirecta (à distância)”. Isto significa que muitas empresas, incluindo a nossa, vão ter trabalhadores que são classificados como "Trabalhadores isolados".

Principais fatos

Apesar da natureza de serem trabalhadores isolados, isso, não aumentam os riscos para empregados e, conseqüentemente, o trabalho isolado em si não é contra a lei. No entanto, a lei exige que empregadores e outros necessitam se certificar de que tem conhecimento e sabem lidar com riscos de saúde e segurança antes de trabalhar sozinho. É dever do empregador, avaliar os riscos para os trabalhadores isolados e tomar medidas para evitar ou controlar os riscos, sempre que necessário.

Como funcionário, você tem que tomar razoáveis responsabilidades, cuidados de si mesmo e de outras pessoas que podem ser afetadas por suas atividades de trabalho e de cooperar com seu empregador em ajudá-lo a cumprir sua própria obrigação legal.

Dicas e sugestões

Se seu local de trabalho não for fixo e a cada dia estará em um local diferente, deve preparar uma programação diária para que alguém saiba onde você está e o que você está fazendo.

Pré-determinar uma estratégia de contacto com uma pessoa designada como “contato” e certifique-se de que tenham conhecimento de como fazer isso, no caso deles não puderem entrar em contato com você.

Se você tiver qualquer condição médica que pode causar perda de sentido, desmaio, tontura, etc, notificar imediatamente o seu Supervisor ou gerente de linha. Seria aconselhável verificar com seu médico ou com outro profissional de saúde se trabalhar isolado é adequado à você, dada a sua condição médica.



Fazer

- Certifique-se de que alguém sabe do trabalho que você está fazendo e quaisquer planos de viagem que você possa ter.
- Sinta-se à vontade de deixar de fazer qualquer situação que você considera ameaça ou intimidação.
- Certifique-se de que você é suficientemente experiente e compreende completamente sobre os riscos e precauções que deve ter.



Não Fazer

- Assumir riscos desnecessário quando você estiver trabalhando sozinho.
- Manter o silêncio sobre os problemas que você acha que podem comprometer sua segurança - sempre discutir com seu Supervisor ou gerente de linha.



Equipamentos e materiais

Amianto

Introdução

O cimento amianto(asbestos), contendo materiais contaminantes, foram usados na indústria da construção por muitos anos, principalmente como um impedimento para a propagação do fogo ou por suas propriedades de isolamento. É a maior causa de doenças fatais relacionadas com o trabalho e problemas de saúde na Grã-Bretanha.

Principais fatos

Milhares de pessoas morrem todos os anos, por terem inalado amianto muitos anos atrás.

Isso pode causar as seguintes doenças:

- Mesotelioma
- Asbestose
- Câncer de pulmão relacionado amianto
- Espessamento pleural difuso.

Após a exposição ao amianto, essas doenças podem levar até 40 anos para apresentar-se e causar sintomas.

Em 2007 foram 2.156 mortes por mesotelioma.

Estima-se que cerca de 1.400 mortes de câncer de pulmão que ocorreram em 2007, estão relacionadas à exposição ao amianto.

Fumantes têm maior risco de doença por exposição ao amianto.

Dicas e sugestões

Conheça a política de sua empresa sobre amianto e onde, se existir, e onde o amianto situa-se em sua instalações.

Que ações você precisa tomar se seu trabalho o expõe ao amianto.

Lembre-se: O amianto divide-se em fibras longas. Pode se instalar e ficar em seus pulmões causando doenças listadas acima.

Trabalhos pequenos, mesmo que sejam para lixar ou perfurar certos tipos de amianto, devem ser executados por um profissional licenciado.

Trabalhos em qualquer local que contenha amianto, não devem ocorrer, a menos que uma declaração de avaliação e método de risco apropriado sejam preparadas e sejam adotadas precauções adequadas.

Se você está em risco de exposição ao amianto ou se deparar com amianto no local de trabalho, deve receber treinamento de conscientização sobre o amianto.



Fazer

- Entender quais são os procedimentos de sua empresa na gestão dos riscos do amianto.
- Certifique-se de que tenha tido uma sessão de treinamento apropriado sobre o amianto.
- Siga qualquer sistema seguro de trabalho adoptado para o trabalho com amianto.
- Vestir todos os equipamentos de proteção apropriados para o trabalho com amianto.



Não Fazer

- Perfure ou manuseie, qualquer material que você suspeite que seja ou contenha amianto.
- Coloque no lixo comum, toda roupa suja ou resíduos contaminados com amianto.
- Não seguir as normas de saúde e segurança do trabalho.
- Continue trabalhando mesmo que você suspeite que tenha manuseado algumas fibras de amianto.

Instalações eléctricas e equipamentos fixos

Introdução

Eletricidade é invisível e silenciosa, mas pode facilmente matar, se mal utilizada. Um leve choque eléctrico pode ser o suficiente para fazer você perder o equilíbrio e fazê-lo cair de alturas.

Principais fatos

Cerca de 1.000 acidentes eléctricos em locais de trabalho, são relatados para HSE cada ano e cerca de 25 pessoas morrem proveniente destes acidentes.

Os principais riscos são:

- Contato com a pele, causando choque e queimaduras.
- Falhas que podem causar incêndios.
- Incêndio ou explosão, onde a eletricidade poderia ser a fonte de ignição em atmosfera potencialmente explosiva ou inflamável.

A 17ª edição dos regulamentos de fiação entrou em vigor em 2008. Estes regulamentos estão também publicados como BS7671, no padrão britânico.

Todas as instalações e equipamentos eléctricos devem ser regularmente testados, inspecionados e mantidos sobre regular manutenção.

Dicas e sugestões

Sempre que possível, use equipamentos de 220V ou um transformador de voltagem.

Mesmo os níveis de baixa tensão podem ser perigosos.

Lembre-se que a eletricidade pode saltar ou seja, "pular" através de distâncias consideráveis.

Mesmo que tenha que trabalhar com a energia ligada, muitas precauções são necessárias para se certificar de que o risco fique reduzido. Certifique-se de que seu empregador tomou medidas adequadas antes de começar a trabalhar com a energia ligada.



Fazer

- Use procedimentos de isolamento de segurança em todos os momentos;
- Use sinalização adequada quando estiver trabalhando com eletricidade;
- Saber a localização dos cabos quando estiver cavando na rua;
- Inspeccionar o equipamento eléctrico antes de usar;
- Teste e certificado do circuito após a conclusão do trabalho.



Não Fazer

- Trabalhar com a energia ligada, a menos que seja inevitável;
- Supor que a eletricidade está desligada;
- Trabalhar com eletricidade, a menos que você seja treinado e competente para fazê-lo;
- Esquecer que a água e a eletricidade não se misturam.

Controle de substâncias perigosas para a saúde

Introdução

Algumas substâncias utilizadas no local de trabalho podem ser perigosas para a saúde, tais como produtos químicos, vapores, poeiras ou bactérias.

Principais fatos

Substâncias perigosas causam danos por entrar em nosso corpo por qualquer um dos processos citados abaixo:

- inalação;
- absorção cutânea;
- ingestão;
- injeção.

Boas medidas de controle corresponderá a natureza do risco de exposição, por exemplo: boa ventilação reduz o risco de inalação.

Algumas substâncias reagem quimicamente quando misturadas entre si, então, deve ser evitado o uso e armazenamento em conjunto.

Todas as substâncias perigosas terão uma ficha de informações, chamada ficha de dados de segurança (SDS-Sheet Data Security) que fornece os principais fatos sobre cada substância.

Seu empregador deve concluir o controle de substâncias perigosas para avaliações de risco de saúde (COSHH) em todas as substâncias perigosas.

Dicas e sugestões

Apenas use a menor quantidade necessária de quaisquer substâncias - quanto mais você usar maior será o risco.

Substituir as tampas e topos em todas as substâncias perigosas e armazená-los eficazmente.

Certifique-se de que as áreas em que você estiver usando substâncias perigosas sejam bem ventiladas.

Usar o equipamento de proteção pessoal (EPIs) que foi especificado para protegê-lo da exposição a substâncias.

Certificar-se de que todos os acidentes de derramamentos sejam limpos o mais rapidamente possível e relatados às pessoas relevantes.



Faça

- Manter substâncias perigosas em um local seguro, e bem ventilado ou armário de metal..
- Certifique-se de produtos químicos são mantidos separados nos estoques designados.
- Rotular todos os recipientes e identificar claramente os riscos, tais como, tóxico, corrosivos, irritantes, etc.
- Use roupas adequadas ao manuseamento de substâncias perigosas.



Não Faça

- Usar produtos químicos recipientes não marcados ou decantá-los para outros recipientes.
- Comer, beber ou fumar perto de substâncias perigosas.

Movimentação manual

Introdução

Operações de movimentação manual significa qualquer transporte ou apoio de uma carga (incluindo o levantamento, colocando para baixo, empurrando, puxando, carregando ou movendo) à mão ou pela força corporal.

Principais fatos

Problemas nas costas afetam pessoas de todas as idades.

Má postura e técnicas indevidas, realizadas quando você é jovem, vão contribuir para problemas futuros.

Uma vez que você lesionar suas as costas, você terá três vezes mais propensão a sofrer lesões novamente.

Estima-se que a economia gastou em torno de £3 bilhões por ano em custos de perturbações músculo-esqueléticas decorrentes de lesões de trabalho e 30 milhões de pessoas perderam dias de trabalho.

Fumantes são mais susceptíveis de lesionar suas costas do que não-fumantes.

Dicas e sugestões

Acompanhar os sistemas adequados de trabalho previstos para a sua segurança.

Fazer uso adequado dos equipamentos fornecidos para a sua segurança.

Cooperar com seu empregador em matéria de saúde e segurança.

Informe o seu empregador se você identificar quaisquer actividades de manipulação perigosa.

Certifique-se de que quaisquer atividades de levantamento de objetos em que você se envolver, nunca colocar outros em risco.



Fazer

- Evitar ou reduzir as atividades de movimentação manual, sempre que possível.
- Usar auxílios mecânicos quando existam.
- Informe o seu empregador se você tem alguma história de problemas nas costas.
- Certifique-se de que o trajeto esteja livre antes de levantar quaisquer objetos.



Não Fazer

- Tentar levantar um objeto sem avaliar seu peso primeiro.
- Transportar objetos em longas distâncias.
- Inclinar-se quando pegar qualquer coisa – não dobre seus joelhos.

Aparelhos eléctricos portáteis

Introdução

Geralmente, classificam-se como aparelhos eléctricos portáteis, aparelhos que têm uma ligação com cabo e tomada, e que normalmente, são movimentados ou são facilmente transportados de lugar para outro. Esta descrição também incorpora um equipamento eléctrico que pode ser movido, embora permaneça estático na maior parte do tempo, tais como: fotocopiadoras, computadores, etc.

Principais fatos

A saúde e segurança relata cerca de 1000 choques ou queimaduras por eletricidade anualmente.

A falha na manutenção de electrodomésticos aumenta a probabilidade de choque eléctrico, incêndio ou lesões graves.

Teste de Aparelhos Portáteis (testes de PAT) devem ser realizados regularmente. Quantas vezes estes testes irão ser, realizados dependerá das condições em que o equipamento é utilizado em e com que frequência ele é movido na área de trabalho.

Aparelhos devem ser ligados ao fio terra terra e isolados antes do uso.

Dicas e sugestões

Sempre checar a evidência de um recente teste PAT, este pode estar em uma etiqueta, marcado com uma data.

Lembre-se de usar o EPI apropriado quando utilizar ferramentas eléctricas.

Certifique-se de que a alimentação está equipada com um circuito disjuntor (IFA) ou um dispositivo de corrente residual (RCD).

Não trazer seu próprio equipamento para o trabalho, salvo prévia autorização de seu empregador, ele precisa verificar se o seu uso é seguro.

O controle visual formal deve ser efetuado por uma pessoa competente em bases regulares.



Fazer

- Controlos visuais antes de utilizar qualquer equipamento.
- Avise seu supervisor se você encontrar qualquer equipamento que necessite ser reparado.
- Use o equipamento certo para o trabalho.
- Guarde seu equipamento de maneira correta, para minimizar os danos.



Não Fazer

- Utilizar equipamentos que tenham cabos desgastados, marcas de queimaduras e revestimentos danificados.
- Supor que os testes PAT devem ser realizados anualmente, e que podem ser realizados mais frequentemente somente para alguns equipamentos.
- Esqueça que, água e eletricidade não se misturam!

Equipamentos de trabalho

Introdução

Equipamentos de trabalho incluem qualquer máquina, aparelho ou ferramenta que seja usada para executar uma tarefa. Exemplos incluem empilhadeiras de produtos ou equipamentos, máquinas, ferramentas manuais, equipamentos de proteção e hardware do computador.

Principais fatos

O único de nossos sentidos que pode detectar a electricidade é o toque, e entrar em contacto com a electricidade ao vivo pode resultar em uma variedade de experiências, desde um leve formigamento a ferimentos graves ou até a morte.

Um conjunto de normas, conhecidas como o Regulamento da Eletricidade no Trabalho 1998 aplica-se ao uso de equipamentos elétricos no local de trabalho. Estes são frequentemente referidos como PUWER.

Removendo ou ignorando as proteções instaladas para sua segurança, são causas comuns, de lesão, com os equipamentos de trabalho.

Dicas e sugestões

Nunca tome atalhos. Usando equipamento inadequadamente, como, o uso de uma chave de fenda em vez de um formão.

Se você trabalha ao ar livre, considere os riscos para outras pessoas que trabalham perto de você ou, membros do público.

Se uma máquina elétrica que você esteja trabalhando apresentar uma falha, isole a máquina (desligue-o), e em seguida, relate o assunto ao seu supervisor ou gerente de linha.

Não tente realizar atividades de manutenção, a menos que você seja treinado e autorizado a fazê-lo.



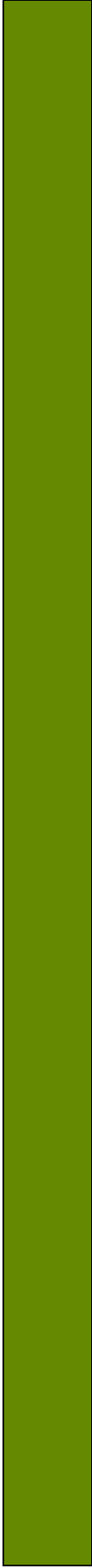
Fazer

- Certifique-se de que o equipamento é adequado para a tarefa.
- Inspeções visuais antes de utilizar qualquer equipamento.
- Comunicar quaisquer defeitos ou danos ao equipamento.
- Siga todos os procedimentos de segurança.
- Solicite formação complementar, se você não se sentir suficientemente experiente para operar o equipamento.



Não Fazer

- Use equipamento sem que você seja adequadamente treinado, experiente e autorizado a fazê-lo.
- Ignorar os avisos de segurança. Eles estão lá por uma razão.
- Utilizar o equipamento se estiver danificado ou parecer inseguro para uso.



Local e ambiente de trabalho

Escorregões, tropeços e quedas

Introdução

Escorregões, tropeços e quedas, são infelizes ocorrências do cotidiano e muitas vezes, visto como cômicas, mas isso está longe de ser verdade. Tomando algumas precauções simples, você pode reduzir os riscos significativamente .

Principais fatos

Mais de 14.000 trabalhadores sofreram lesões importantes como resultado de um escorregão, tropeço ou queda durante 2008/2009.

Mais de um terço de todas as principais lesões relatadas anualmente, são causados como resultado de um deslize, tropeço ou queda (são as causas mais comuns de lesões no trabalho). Elas também representam, mais da metade de todas as lesões relatadas aos membros do público em geral.

Qualquer pessoa no trabalho, pode ajudar a reduzir os tropeços, perigos escorregões e quedas, por meio do uso das regras segurança e saúde no trabalho. Soluções eficazes são muitas vezes simples, baratas e podem também, levar a outros benefícios.

Dicas e sugestões

Certificar-se de que você sabe o que fazer quando derramar líquidos.

Certifique-se de que os vazamentos sejam relatados logo que sejam identificados.

Fazer sua parte na limpeza usual ou programada.

Mantenha a sua área de trabalho arrumada.

Escolha o calçado adequado para as tarefas na empresa ou área na qual você está trabalhando.

Verifique se os pavimentos estão em boas condições e reporte defeitos.



Fazer

- Andar sobre percursos pedestres designados se estes estiverem disponíveis.
- Use calçado apropriado para o trabalho que você está realizando.
- Relatório de defeitos em superfícies de piso para seu Supervisor imediatamente.
- Manter áreas de trabalho arrumadas e livre de riscos de tropeços e escorregões.



Não Fazer

- Andar sobre superfícies irregulares ou onde tenha ocorrido derramamento de líquidos.
- Caminhar em áreas mal iluminadas.
- Esperar que outros façam relatório de defeitos

Stress

Introdução

O estresse é definido como “as reações adversas que uma pessoa sente quando recebe pressão excessiva ou outros tipos de demandas colocadas sobre ela”. Muitos sinais exteriores de estresse devem ser facilmente perceptíveis, mas como as pessoas reagem de forma diferentes, e a diferentes pressões, os sinais variam de pessoa para pessoa.

Principais fatos

Em 2008/2009, segundo uma pesquisa com 415.000 indivíduos da Força de Trabalho na Grã Bretanha, os trabalhadores acreditavam estar experimentando o stress no trabalho a um nível de fazê-los doentes (predominantemente).

Estresse pode causar alterações naqueles que estão a vivê-lo. Em alguns casos, há sinais claros de que as pessoas estão experimentando o estresse no trabalho e se estes puderem ser identificados no início, a ação pode ser tomada antes que a pressão se torne um problema. Ficando assim, mais fácil para reduzir e eliminar as causas.

O gerente de linha tem o dever de garantir que o trabalho não lhe faça mal e deve entender como identificar os sinais de stress.

Dicas e sugestões

Se você acha que você está sofrendo de estresse, converse com seu gerente ou departamento de recursos humanos em primeira instância e, em seguida, fale com seu médico.

Tente evitar comer as pressas ou deixar de fazer refeições.

Cuidar de você mesmo fisicamente, lhe permitirá lidar com problemas relacionados ao estresse, com mais eficiência. Uma dieta equilibrada, exercício moderado e sono adequado serão de grande ajuda.

Não tenha vergonha de procurar ajuda profissional.



Fazer

- Cuide-se fisicamente, fazendo exercícios regularmente, mantendo uma dieta equilibrada e dormindo o suficiente.
- Relate quaisquer preocupações que você tem para o gerente de linha ou o departamento de RH.
- Certifique-se de que você se comporta de forma responsável a si mesmo e aos outros para minimizar as pressões no trabalho.



Não Fazer

- Ter medo de dizer não a ordens irrealistas para cumprir trabalhos dentro do tempo estimado.
- Ignorar avisos de problemas de saúde.
- Tolerar assédio moral ou perseguição.

Vibração - mão-braço

Introdução

O uso de ferramentas elétricas portáteis ou equipamento que é guiado pela mão muitas vezes pode expor o utilizador a vibração transmitida do equipamento e em mãos e braços do usuário. Frequente exposição a altos níveis de vibração, pode causar danos permanentes.

Principais fatos

Vibração do braço e mão pode causar uma variedade de condições, coletivamente conhecidos, como síndrome de vibração mão braço, bem como de doenças específicas como, a síndrome do túnel do carpo.

Embora não seja exatamente clara como a vibração cause esta condição, seja provavelmente devido a lesão ligeira, mas repetida aos pequenos nervos e vasos sanguíneos nos dedos. Ao longo do tempo, estes pequenos nervos e vasos sanguíneos, podem gradualmente perder algumas das suas funções e causar sintomas específicos.

A Síndrome do Túnel do Carpo afeta os nervos, vasos sanguíneos, músculos e articulações da mão, pulso e braço. Se ignorado, é uma condição que pode se tornar severamente incapacitante.

Dicas e sugestões

Peça para usar ferramentas adequadas de baixa vibração, sempre que possível.

Verifique ferramentas antes de utilizá-las, para se certificar de que elas receberam manutenção adequada e se foram reparadas de qualquer dano. Isso, evitará qualquer aumento da vibração causada por falhas ou desgastes em geral.

Ao invés de trabalhar continuamente com ferramentas de vibração, considere a rotação de trabalho - altere o tipo de trabalho que você faz periodicamente antes de retornar para a ferramenta original.

Tocar instrumentos frios pode aumentar o problema, para evitar isso, pense sobre, como armazenar melhor as ferramentas para que elas não fiquem com alças muito frias.

Incentivar a boa circulação de sangue mantendo-se quente e seco, parar ou diminuir de fumar, porque fumar, reduz o fluxo de sangue. Deve massagear e exercitar os dedos durante pausas de trabalho.



Fazer

- Usar as ferramentas adequadamente, pressionando o mínimo possível e em diferentes posições.
- Faça pausas regulares, pelo menos 10 minutos de distância do uso da ferramenta. Pequenas jornadas de trabalho são melhores do que longos períodos de trabalho sem interrupção.
- Usar as ferramentas corretamente e usar a ferramenta certa para o trabalho.



Não Fazer

- Utilizar ferramentas que não tenham manutenção adequada.
- Ignorar os sintomas da síndrome de vibração de mão e braço.
- Utilizar ferramentas que que possam causar danos maiores.

Bem-estar no local de trabalho

Introdução

Os regulamentos no local de trabalho (saúde, segurança e bem-estar) cobrem uma ampla gama de questões básicas de saúde, segurança e bem-estar para o trabalho em ou perto de edifícios. Eles se aplicam à maioria dos locais de trabalho e padrões mínimos, e detalhes para garantir um ambiente de trabalho adequado, seguro e sem riscos para a saúde.

Principais fatos

A maioria dos locais de trabalho têm ricos similares e normas para o bem-estar.

O local deve estar fresco, com ar limpo, com boa circulação de ar, através das janelas ou por meios mecânicos e com manutenção adequada. As janelas devem ser abertas com segurança.

Para o trabalho que sejam feitos na maioria do tempo em uma mesa, a temperatura deve ser igual ou superior a 16 ° C. Não há atualmente, nenhuma temperatura máxima de trabalho, embora, na maioria dos casos, isso seja, cerca de 25 ° C.

Um abastecimento adequado de água potável deve ser fornecido.

Deve prever-se o número de banheiros necessários consoante ao número de funcionários. Instalações de lavagem devem ter água corrente e sabão.

Dicas e sugestões

Áreas de descanso devem ser prontamente acessíveis, limpas e conter superfícies adequadas para colocar se colocar alimentos. Assentos, devem ser fornecidos para uso durante os intervalos de descanso.

Mulheres grávidas e mães que amamentam devem ter instalações de descanso adequadas.

Estações de trabalho devem ter espaço suficiente ao redor para que os trabalhadores possam ser capazes de abandonar as estações de trabalho rapidamente, se necessário. O assento deve ser adequado para cada trabalhador e um apoio para os pés, deve fornecido se necessário.

O pavimento deve ser adequado, regular e não deve ser escorregadio.

Uma iluminação suficiente deve ser fornecida e luz natural sempre que possível. Deve prever-se iluminação de emergência porque uma fonte de luz artificial pode falhar.



Fazer

- Levante suas dúvidas sobre as instalações de trabalho com seu supervisor.
- Mantenha limpo e arrumado o seu local trabalho enquanto está trabalhando.
- Certifique-se de que os equipamentos sejam mantidos em boas condições e inspecionados regularmente.



Não Fazer

- Obstruir as vias de circulação.
- Deixar quaisquer resíduos sobrando e não colocá-los no local adequado.
- Esquecer de lavar as mãos antes de comer ou beber, especialmente se você trabalhar em ambientes empoeirados ou oleosas.