



ENTENDER
AS SUAS MISSÕES TEMPORÁRIAS
COM SEGURANÇA

CPNSST

Commission Paritaire Nationale
de Santé et de Sécurité au Travail


fastt

Et la vie des intérimaires
est facilitée

RESUMO

1. INICIAR A MINHA MISSÃO	
O exame médico	pág. 4
Viajar para ir para uma missão	pág. 4
Estar apto para trabalhar	pág. 5
Receção na empresa/instruções de segurança	pág. 6
Formado, qualificado, autorizado	pág. 7
	pág. 8
2. REGRAS DE SEGURANÇA	
Roupa de trabalho	pág. 10
Arrumação e limpeza	pág. 10
Sinalização	pág. 11
Produtos perigosos e seus pictogramas	pág. 12
Circulação na empresa	pág. 13
Riscos elétricos	pág. 14
Manuseamento de objetos	pág. 15
	pág. 16
3. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E SEGURANÇA	
Proteções coletivas	pág. 18
Equipamento de proteção individual	pág. 18
Equipamentos de proteção individual específicos	pág. 20
	pág. 22
4. REAGIR AOS PERIGOS	
Direito de alerta e direito de retirada	pág. 24
Reagir em caso de acidente	pág. 24
Reagir em caso de incêndio	pág. 26
Acidente de trabalho	pág. 27
	pág. 27
5. AS ESPECIFICIDADES	
construção	pág. 28
da indústria	pág. 28
logística	pág. 30
agroalimentar	pág. 32
transporte	pág. 34
	pág. 36
Os seus contatos úteis	
	pág. 38

A sua segurança em primeiro lugar!

Para que a sua missão decorra em boas condições de segurança, deverá conhecer e aplicar as regras gerais de segurança contidas neste manual.

Certas empresas apresentam riscos específicos que não são aqui desenvolvidos. São objecto, entre outras coisas, da sua formação e acolhimento nos postos de trabalho.

A sua agência de emprego atribui grande importância para a sua segurança e saúde. Não hesite em pedir conselhos ou em comunicar quaisquer problemas.

Tem alguma pergunta ou dúvida?

Pode entrar em contato:

- o seu gestor na empresa
- um gestor de segurança
- um membro do CSE (representante do pessoal, agência de emprego ou empresa).



**Tem o direito e o dever
para se retirar de uma situação perigosa.**



1

PARA COMEÇARA SUA MISSÃO

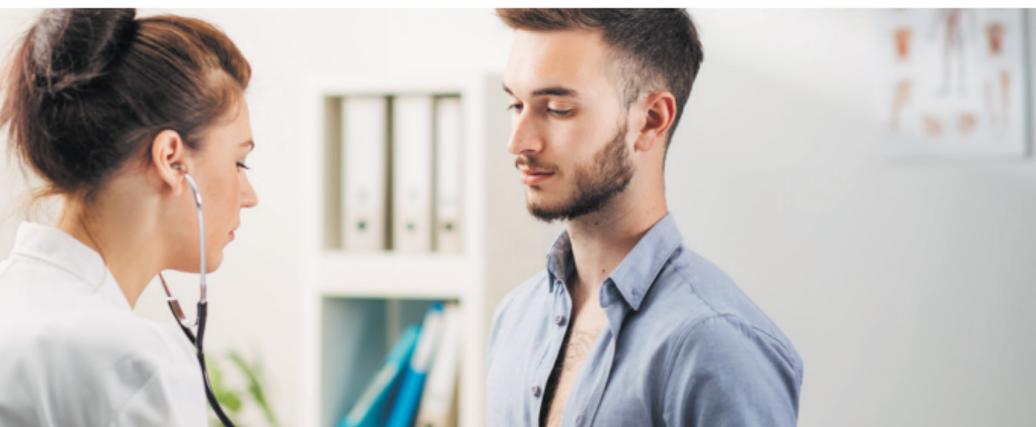
No trabalho, não há riscos pequenos, nem ferimentos pequenos...

Devemos prevenir qualquer risco e evitar quaisquer complicações.

A VISITA MÉDICA

O exame médico é obrigatório.

É importante para a sua saúde e segurança.



- É a sua agência de emprego que marca a sua consulta num Serviço de Saúde Ocupacional.
- O exame médico conta como tempo de trabalho. Quaisquer custos são reembolsados.
- Deve ser feito para o dia 1^{era} missão e depois regularmente (e pelo menos de 2 em 2 anos dependendo da profissão, exceto em casos de riscos particulares).



Lembrando: antes de iniciar uma missão, as suas vacinas devem estar em dia.



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

VIAGEM PARA IR EM MISSÃO

5.000

trabalhadores temporários
são vítimas de um acidente de
viagem todos os anos!

(fonte CNAMTS)



TENHA OS REFLEXOS CERTOS

MOVIMENTAR-SE COM TOTAL SEGURANÇA



Organize a sua viagem de forma a ter margem suficiente para não chegar atrasado.

Por exemplo: solicite um plano de acesso empresarial à sua agência.



Respeite rigorosamente o código da estrada: use o cinto de segurança, respeite limites de velocidade e distâncias de travagem, reduza a velocidade em qualquer situação perigosa.



Não ligue enquanto conduz!

Estacione para poder fazer chamadas em segurança. É a segunda principal causa de acidentes rodoviários.



Descubra o nosso vídeo de conselhos sobre riscos na estrada
www.sante-securite-interim.fr/videos

1

PARA COMEÇARA SUA MISSÃO

ESTEJA EM FORMA TRABALHAR

DURMA BEM



Priorizar
despertadores
e hora de dormir
às horas
regular



Ventilar
O seu
quarto



Não durma
não Em
uma pedaço
superaquecido



Evitar
as telas
30 minutos Antes
dormir



Prática
uma atividade
físico
regular



Evitar
refeições pesadas,
os emocionantes
e álcool
em geral



Permita-se alguns rituais
calmantes antes de dormir (chá
de ervas, leitura, etc.)

USO DE ÁLCOOL E DROGAS

O uso de drogas e estupefacientes é estritamente proibido por lei. É proibido o consumo de álcool antes e durante a missão. Não deve trazê-lo para o seu local de trabalho.

Estes produtos diminuem a sua atenção

e seus reflexos, no curto prazo, mas também ao longo do tempo.



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

MEDICAMENTOS



Antes de tomar qualquer medicamento, consulte o seu médico. O uso inadequado pode provocar uma diminuição do estado de alerta ou perturbar o seu comportamento.



SOYEZ PRUDENT
Ne pas conduire sans avoir lu la notice



SOYEZ TRÈS PRUDENT
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



NE PAS CONDUIRE
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

BEM-VINDO À EMPRESA, INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Fazer bem o seu trabalho também significa seguir as instruções **segurança!** Ao chegar à empresa, um gestor deverá apresentar-lhe as tarefas a cumprir e as regras a seguir:



Instruções gerais de segurança

ser respeitado dentro da empresa (*Código do Trabalho*)



Instruções específicas e segurança

da sua estação de trabalho com demonstração de tarefas. Eles são imperativos.



Condições de acesso

e circulação nas instalações



Instruções de segurança coletiva e utilizando equipamento de proteção individual



Atitude a adotar em caso de acidente, incêndio ou evacuação



Descubra o nosso vídeo de conselhos para ficar em forma
www.sante-securite-interim.fr/videos

1

PARA COMEÇARA SUA MISSÃO

TREINADO, AUTORIZADO, AUTORIZADO

A sua missão deve também respeitar 3 regras básicas de prevenção e segurança.

SEJA TREINADO

Deve estar capacitado, ou seja, possuir as competências e informações necessárias para realizar uma ou mais tarefas, qualquer que seja a atividade ou posto de trabalho. Por exemplo, para conduzir uma máquina de movimentação, realizar soldaduras ou trabalhar num ambiente que apresente um risco químico significativo...



A formação na sua estação de trabalho é fornecida pela empresa utilizadora. A formação regulamentar (CACES®, acreditação elétrica, etc.) é ministrada por organizações externas.



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

SEJA CAPACITADO



A autorização significa que a sua empresa utilizadora reconhece a sua capacidade de realizar o seu trabalho em segurança, no âmbito das regras do Código do Trabalho. Por exemplo, a autorização eléctrica indica que, apenas para determinadas funções, a sua empresa utilizadora reconhece a sua capacidade de trabalhar, sob a sua autoridade, com total segurança no que diz respeito ao risco eléctrico.



Assim que exista um risco conhecido numa função, a autorização é obrigatória. Por exemplo, dado o perigo mortal da electricidade, os electricistas, pintores, canalizadores, carpinteiros, instaladores em geral, preocupam-se com a acreditação eléctrica.

ESTEJA AUTORIZADO

A autorização é emitida por escrito pela empresa utilizadora. Reconhece assim que possui as competências necessárias para desempenhar as tarefas que lhe são confiadas.

A autorização original deve ser entregue pessoalmente e pertence-lhe.

A autorização especifica o seu nome, o da empresa utilizadora, a lista de tarefas que está autorizado a realizar, as ferramentas ou máquinas que pode utilizar, os locais de validade e a sua aptidão médica.

Deve ser assinado por si e pela empresa utilizadora.



Descubra o nosso vídeo de conselhos para se preparar para a sua chegada a uma empresa

www.sante-securite-interim.fr/videos

2

AS REGRAS SEGURANÇA

ROUPA DE TRABALHO

Algumas empresas podem fornecer vestuário de trabalho por motivos de saúde e segurança: **deve usá-lo e cuidar dele.**



Não use roupas largas:

lenço, camisa ou blusa aberta, roupas largas que possam ser sugadas, presas, estranguladas ou feridas



Amarre o seu cabelo

se forem longos, podem ser arrancados



Evite as joias: anéis, pulseiras, colares que possam ficar presos, *especialmente se trabalha em máquinas ou utiliza ferramentas rotativas.*



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

ARMAZENAR E LIMPEZA

A DESORDEM

É FONTE DE ACIDENTES!



Nunca desorganize as zonas de tráfego, saídas de emergência e equipamentos de incêndio



Guarde o seu equipamento nos locais previstos para o efeito



Limpe a sua estação de trabalho regularmente e remova os resíduos à medida que chegam

HIGIENE DAS MÃOS

A lavagem das mãos é importante para prevenir riscos biológicos (bactérias, fungos, vírus, etc.) e químicos (resíduos do produto nas mãos).

- ▶ Antes e depois de usar a casa de banho
- ▶ Antes e depois de cada intervalo
- ▶ Antes de beber ou comer
- ▶ Antes de sair da empresa
- ▶ Após qualquer contacto com um objeto, produto ou área contaminada.

Em caso de ferimento no local de trabalho, dirija-se à enfermaria. Proteja as suas feridas com ligaduras e luvas!

2

AS REGRAS SEGURANÇA

SINALIZAÇÃO

Uma cor = uma mensagem



AMARELO>perigo



Vermelho>proibir



Azul> obrigação



Proteção contra incêndio



Primeiro socorro:
montagem, desfibrilhador, saídas
de emergência



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

PRODUTOS PERIGOSOS E OS SEUS PICTOGRAMAS

Aprenda a reconhecer os produtos perigosos pelo seu símbolo. **Leia atentamente os rótulos dos produtos perigosos:**



Explosivo



Inflamável



Oxidante



**Gás
sob pressão**



Corrosivo



Toxicidade aguda



**Prejudicial
ou irritante**



**Perigo
para a saúde**



**Perigo para
o meio ambiente**

2

AS REGRAS SEGURANÇA

TRÁFEGO NO NEGÓCIO

Tenha muito cuidado ao viajar:



Deve usar

Os seus sapatos de segurança



Conduza com calma

sem correr



Fique longe de qualquer maquinaria

quem circula ou manobra



Nunca passe sob uma carga



Respeitar a sinalização, as marcações no solo e os caminhos pedonais (se existirem)



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

RISCOS ELÉTRICOS

Todos os anos, em França, aproximadamente **6.000** pessoas são vítimas de graves electrificações e **200** morrer!

(fonte Le Figaro)



A ELETRICIDADE NÃO É VISTA

MAS ELA É MUITO PERIGOSA!

Avise imediatamente o seu responsável para reparar qualquer tomada ou cabo elétrico danificado.

Não intervenha você mesmo!



Apenas o pessoal competente e autorizado pela empresa pode trabalhar em equipamentos elétricos. Recebeu formação e conhece os cuidados a ter.

2

AS REGRAS SEGURANÇA

MANUSEAMENTO DE OBJETOS

O manuseamento é a principal causa de acidentes de trabalho.

Antes de mover objetos, faça alguns aquecimentos nas alças, ombros, joelhos e tornozelos.



Evite levantamentos desnecessários



Peça ajuda se a carga for pesada ou volumosa



Utilizar sistematicamente equipamentos de movimentação que lhe é disponibilizado pela empresa e para o qual está formado e autorizado.



Use luvas para não magoar as mãos e os seus sapatos de segurança em caso de queda de objetos



Cargas máximas que podem ser levantadas de acordo com os regulamentos:

*mulher = até 25kg

* homem com menos de 18 anos = até 20 kg

*homem com mais de 18 anos = até 55kg *(até 105 kg apenas se o médico declarar que está apto)*



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

Uma má postura (costas arredondadas, pernas rígidas) é perigosa para as costas. Corre o risco de dores nas articulações, dores nas costas, ciática, etc.

aproximadamente

20%

Paragens de trabalho diz respeito a dores nas costas!

(fonte seguro de saúde)



COMO USAR

UM OBJETO EM TOTAL SEGURANÇA?



Coloque-se

o mais próximo possível da carga

Fique de costas certo dobrando pernas

Levante a carga utilizando os músculos das pernas



Descubra o nosso vídeo de conselhos para ficar em forma
www.sante-securite-interim.fr/videos

3

PROTEÇÃO COLETIVA

PROTEÇÃO COLETIVA

A empresa implementa proteções para garantir a segurança de todos os colaboradores. Isto diz respeito tanto à circulação dentro da empresa como aos equipamentos de proteção disponibilizados.

PROTEÇÕES NA EMPRESA



Verifique o bom estado da proteção



Nunca desmonte a proteção coletiva, colocaria a sua vida ou a dos seus colegas de trabalho em perigo



Nunca cruze um marcador, contorne-o mesmo que isso exija um desvio.



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

E EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA

SEGURANÇA

SOBRE FERRAMENTAS DE NEGÓCIO



Verifique o estado **material** antes de usar



Use apenas o **material** oferecido pela empresa



Tomar cuidado **material** e ferramentas.



Use-os **equipamento** segurança **apropriado**: luvas, máscaras, proteção contra ruído



Controlar a **presença** de **sinais** e **dispositivos** protetor sobre ferramentas e máquinas.



Relate tudo ferramenta com defeito para o seu gerente



3

PROTEÇÃO COLETIVA

EQUIPAMENTO PROTEÇÃO INDIVIDUAL

Em função dos riscos associados ao seu posto de trabalho, deverá utilizar equipamento de proteção individual adequado: é fornecido pela empresa utilizadora ou pela sua agência de emprego.

Em qualquer caso, não são da sua responsabilidade.

Os EPI devem ser mantidos e em boas condições. São da responsabilidade da empresa utilizadora.

Tem então a obrigação de os usar:



Sapato
segurança



Capacete



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

E EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA



Descubra os nossos vídeos de aconselhamento sobre EPI

www.sante-securite-interim.fr/videos

3

PROTEÇÃO COLETIVA

EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVÍDUO ESPECÍFICO

Para os postos de trabalho que apresentem riscos particulares, a empresa que o acolhe irá fornecê-lo e solicitar-lhe o uso de equipamento de proteção individual específico.

Deverá beneficiar dos mesmos equipamentos que os colaboradores da empresa onde está delegado. Utilize-os, eles garantem a sua segurança e protegem a sua saúde!



Roupa de segurança

Casaco, colete ou calças fluorescentes permitem que esteja perfeitamente visível e protegido em ambientes de trabalho perigosos.



Luvas

Para evitar qualquer risco de cortes, queimaduras, picadas, choques, esmagamentos, beliscões, infecções, etc.



Boné ou Charlotte

Nas indústrias alimentar, cosmética, farmacêutica e eletrônica, para proteger o cabelo e os produtos fabricados.



Óculos de segurança

Para evitar qualquer risco de salpicos: partículas sólidas, partículas fundidas e produtos perigosos nos olhos.



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

E EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA



Lembre-se de solicitar a renovação do seu equipamento de proteção antes que este apresente defeito. Solicite ao seu gestor as instruções de funcionamento do equipamento.



Viseira

Para evitar qualquer risco de projeção de partículas ou produtos perigosos no rosto.



Proteção contra ruído

Para evitar a perda auditiva em zonas ruidosas.



Máscara contra o pó

Para evitar respirar pó relacionado com o trabalho.



Máscara de segurança

Evitar respirar fumos, gases e vapores perigosos (tóxicos, nocivos, irritantes ou corrosivos), que podem ser invisíveis e inodoros.



Arnês de segurança

Para evitar quedas durante trabalhos em altura ou em zonas perigosas.

E muitas outras comodidades...



Descubra os nossos vídeos de aconselhamento sobre EPI

www.sante-securite-interim.fr/videos

4

REAGIRENFRONTAR O PERIGO

DIREITO DE ALERTA E DIREITO DE RETIRADA

A lei (código do trabalho) reconhece que todo o trabalhador tem o direito de alertar e de se retirar quando confrontado com um perigo grave e iminente para a sua vida ou saúde. **Não arrisque a sua vida, não coloque a vida de outras pessoas em perigo!**

O DIREITO DE ALERTAR

Deve alertar imediatamente a sua agência de emprego e/ou representantes do pessoal, de qualquer situação de trabalho que represente um perigo grave e iminente para a sua vida ou saúde, bem como qualquer defeito nos sistemas de proteção.



Por exemplo :
*não deve pintar em
altura
sem proteção*

proteção contra quedas.

Também pode entrar em contacto diretamente com o gestor de segurança ou com um membro do CSE

(Comissão social e económica) da empresa que o acolhe ou da sua empresa de trabalho temporário. Eles irão ajudá-lo a exercer o seu direito de alerta.



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

O DIREITO DE RETIRADA

Tem o direito e o dever de se retirar da situação perigosa, desde que não crie um perigo grave para outra pessoa.

- ▶ Em todos os casos, avise imediatamente o seu gestor no local de trabalho, ele tomará as medidas necessárias para repor as boas condições de segurança. Notifique também a sua agência de emprego.
- ▶ Este direito de retirada é um direito protegido. Não implica qualquer sanção ou retenção de salário.



Por exemplo :*não deve conduzir um veículo que apresente um defeito nos travões.*

4

REAGIRENFRONTAR O PERIGO

REAGIR EM CASO DE ACIDENTE

Se presenciar um acidente, mantenha a calma e utilize bons reflexos:



Proteja-se, a comitiva e a vítima, de forma a evitar qualquer agravamento do acidente



Alerte um gestor, um representante de saúde e segurança ou um trabalhador de primeiros socorros da empresa



Tranquilize a vítima, cubra-a enquanto espera por ajuda



Não toque, não mova a vítima



Se é um socorrista, praticar competências básicas de sobrevivência



Oriente os serviços de emergência até ao local do acidente e permanecem à sua disposição



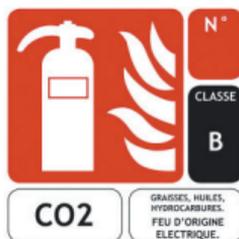
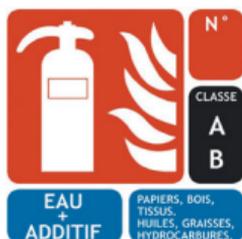
Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

REAGIR EM CASO DE INCÊNDIO

Se testemunhar um incêndio, aja de forma rápida e eficaz:



Alerte imediatamente um gestor da empresa
quem notificará os serviços de emergência



Utilize os extintores de incêndio disponíveis para si apenas se se sentir capaz e se as chamas e os vapores são pouco significativos. *Atenção, existem vários tipos de extintores dependendo da natureza do incêndio. É melhor ser treinado para os utilizar corretamente*



Abandone o local na ordem de evacuação
e dirija-se para o ponto de encontro



Atenda a chamada.*Um gerente fará a chamada para verificar se todos os funcionários evacuaram as áreas perigosas.*

O ACIDENTE DE TRABALHO

Se for vítima de um acidente durante a sua missão, deverá comunicar, **no máximo 24 horas**:

1. A sua agência

2. O seu negócio

Bem-vindo

3. Trabalhadores temporários

Contato: **0 974 507 507**

(Custo de uma chamada local, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h00)



Descubra o nosso vídeo de aconselhamento em caso de acidente www.sante-securite-interim.fr/videos

As regras a nunca esquecer nos estaleiros de obras. Em todos os casos, o uso de EPI é essencial.

RISCOS DE QUEDA ALTURA

 A escala não é uma estação de trabalho, mas um meio de acesso

 Para trabalhos em altura, utilize andaimes ou MEWP (plataforma elevatória móvel de pessoas).

Tenha em atenção que a instalação deste equipamento requer formação prévia..

TRINCHEIRAS

 Prestar atenção para as grades de aviso

 Não desça para uma trincheira sem blindagem

 Utilize passarelas para atravessar trincheiras

ENGRENAGEM

CANTEIRO DE CONSTRUÇÃO

 A condução das máquinas requer formação adequada e autorização da empresa.

 Respeite as áreas trânsito e o cuidado com os peões

 Cuidado com os ângulos mortos

PISOS, PAVIMENTAÇÕES E BANCO

 Certifique-se de que o chão é estável e sólido

 Cuidado com os bancos mal estabilizado que pode esmagá-lo

 Em todos os casos, trabalhe sempre em áreas seguras



SEMPRE arranjado, LIMPAR E ARMAZENAR

 Lembre-se de guardar as ferramentas, equipamentos, produtos nos locais previstos para o efeito

 Sempre limpo
A sua estação de trabalho

 Deixe sempre as zonas de trânsito e as saídas de emergência livres

RISCOS RELACIONADOS

À CO-ATIVIDADE

 Várias empresas e as negociações funcionam geralmente no mesmo site

 Olhe em redor de si e certifique-se de que não coloca ninguém em perigo ou de que você próprio não está em perigo

ELEVAÇÃO, SINGULAGEM

 Nunca passe sob uma carga suspensa

 Tenha cuidado com esmagamento durante movimentação de carga

 Respeito instruções de fisga



5

AS ESPECIFICIDADES

DA INDÚSTRIA

A indústria é um vasto sector de actividade que apresenta inúmeras profissões: química, mecânica, metalurgia, nuclear, gestão de resíduos, electrónica, processamento de plásticos... Cada uma apresentando riscos específicos. Apresentamos aqui algumas regras comuns a todos.

EPI ESSENCIAL

-  Luvas, adequadas à sua actividade, para evitar lesões nas mãos
-  Óculos de protecção
-  Auscultadores ou tampões de ouvido com cancelamento de ruído
-  Capacete e máscara quando obrigatórios na empresa

RISCOS QUÍMICOS

Colas, resinas, tintas, corantes, fumos, gases, detergentes... os produtos químicos são omnipresentes, mas muitas vezes mal compreendidos

-  Aprenda e respeite o significado dos sinais e rótulos
-  Siga as instruções da empresa ou da sua agência
-  Proteja as peças do corpo exposto com EPI apropriado

RISCOS RELACIONADOS

À CO-ATIVIDADE

Muitas vezes vários negócios funcionam no mesmo espaço

-  Respeite o perímetro da sua estação de trabalho
-  Fique atento quando das suas viagens
-  Certifique-se de que você não coloque outras pessoas em perigo: cabos elétricos, obstáculos no chão, projecções...

RISCOS RELACIONADOS COM O RUÍDO

-  Exposição ao ruído prolongado afeta a saúde (stress, fadiga, etc.) e pode também degradar o seu ouvindo ao ponto de ficar surdo.
-  Se o seu posto de trabalho estiver exposto a ruídos, deverá utilizar protecção auditiva: auscultadores com cancelamento de ruído ou tampões para os ouvidos).



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

PERIGOS DE INCÊNDIO E EXPLOSÃO

-  O trabalho em pontos quentes é a causa de 1/3 dos incêndios!
-  A autorização "Autorização de incêndio" é sistemática para todos os trabalhos que envolvam pontos quentes, em condições bem definidas pela empresa.
-  **As chamas, o fumo e os gases são perigosos**
-  Sempre leve conhecimento das instruções de alarme, intervenção e evacuação das instalações
-  Faça treino para adquirir os reflexos certos sempre que possível
-  Não manuseie isqueiro ou fósforos no seu local de trabalho



Placa indicando uma área em risco de explosão

USAR MÁQUINAS

-  Cada máquina deve exibir avisos, sinais e dispositivos de alerta
-  Respeite sempre instruções de utilização
-  Não utilize uma máquina se não estiver treinado para o fazer
-  Certificar-se que a máquina não esteja obstruída por sujidade, pó ou corpos estranhos
-  Nunca remova dispositivos de proteção
-  Certificar-se imperativamente que um a máquina é parada antes de qualquer manipulação

Lumbago, ciática, colisões, cortes, colisões de máquinas... **há 2 a 3 vezes mais acidentes nestas profissões! Por isso, nunca se esqueça das seguintes regras:**

EPI ESSENCIAL

-  As luvas, que facilitam a captura de objetos, evitam os cortes
-  Calçado de segurança com biqueira reforçada. Devem ser do seu tamanho
-  O colete com tiras retrorrefletoras ser bem visto
-  Óculos de proteção e capacetes podem ser necessários em alguns armazéns
-  Bem como auscultadores ou protetores de ouvido com cancelamento de ruído se o ambiente for barulhento

Todos devem ser mantidos de forma adequada e regular.

MANUSEAMENTO MANUAL E PREVENÇÃO DA LME

Para além da luta contra os acidentes, é imperativo **prevenir o desenvolvimento de lesões músculo-esqueléticas (LME)** ao longo do tempo:

-  **Respeite os bons gestos e posturas.** Aprenda as instruções e ações realizadas nesse sentido pela sua agência ou empresa utilizadora
-  Aquecer para 3 minutos antes de qualquer atividade física. **Nunca levante ou mova uma carga fria**
-  Prefira o uso de máquinas sempre que possível. Não hesite em pedir ajuda
-  Faça pausas regulares
-  **Mantenha atividade física regular,** andando por exemplo



PROTEÇÃO CONTRA QUEDAS DE CARGA ARMAZENADAS EM ALTURA



Nunca suba
as prateleiras



Se uma prateleira estiver instável
ou danificada, informe
para o gerente



Fique longe
de uma máquina a ser
manobrada numa cremalheira

MÁQUINAS DE CONDUÇÃO MANUSEIO E LOCAL

**Carrinhos, pontes rolantes
e pórticos, máquinas de construção,
nacelas, gruas, etc.**

Para conduzir uma máquina
manuseamento, é necessário
ter um atestado válido e estar
cl clinicamente apto.



A empresa utilizadora deverá
informar o trabalhador temporário
riscos específicos do seu local
e do trabalho a realizar.



Também deve
entregar
autorização escrita para
conduzir durante a missão.



O 1^{er} Em janeiro de 2020,
entraram em vigor novos
certificados de aptidão para
uma condução segura
(CACES®).

5

AS ESPECIFICIDADES

AGRO-ALIMENTAR

A indústria agroalimentar é também um vasto sector que vai desde a pesca à panificação, passando pela preparação de pratos ou alimentação animal... No entanto, precisa de conhecer as regras essenciais de segurança.

REGRAS SANITÁRIAS

A manipulação de produtos de origem vegetal ou animal, agentes biológicos ou produtos de saúde envolve **estrito cumprimento das regras sanitárias** para evitar quaisquer riscos infecciosos, alérgicos, tóxicos, etc.

-  Conformidade com as instruções e sinais
-  Utilização de equipamento de proteção individual adequado
-  Higiene das mãos ou das partes expostas do corpo
-  Limpeza e desinfecção de instalações, máquinas e ferramentas

EPI ESSENCIAL

-  Os sapatos antiderrapante. Devem cumprir as normas SRA (solo húmido), SRB (produto oleoso) ou SRC (solo oleoso e húmido). Devem ser do seu tamanho
-  **Oluvas impermeáveis, que devem ser adaptado à tarefa** (agarrar, cortar, etc.), temperatura, humidade e regulamentos de saúde
-  Dependendo da atividade, máscara facial, óculos proteção, blusa impermeável e boné podem ser obrigatórios
-  Bem como fichas com cancelamento de ruído se o seu o ambiente é ruidoso

Todo este equipamento devem ser mantidos adequada e regularmente.



Saiba mais no site: www.health-security-interim.org

PREVENÇÃO EMT

O manuseamento manual repetitivo, as posturas de trabalho restritivas, o transporte de cargas num ambiente por vezes frio e húmido promovem **desenvolvimento de distúrbios músculo-esqueléticos (DME)**.

Para os evitar deve:

 **Conhecer e respeitar os gestos certos e boas posturas**

 **Aquecer-te** durante 3 minutos antes de qualquer atividade física. **Nunca levante ou mova uma carga quando esta estiver fria**

 **Prefira o uso de máquinas sempre que possível. Não hesite em pedir ajuda**

 **Mantenha atividade física regular,** andando por exemplo

CONTRA QUEDAS NUM ANDAR

1^{era} causa do acidente, as quedas podem ser evitadas:

-  Usando sapatos antiderrapante
-  Instalação de revestimentos pavimentos antiderrapantes e fácil de limpar
-  Redução da presença de líquidos e resíduos no solo através da evacuação organizada
-  Limpeza diária locais de trabalho
-  Iluminação suficiente nos espaços de circulação e atividades

REGRAS DE CUIDADO ELEMENTAR

 Deve possuir uma carteira de motorista adaptada válida

 **Deve respeitar o código da estrada,** é da sua responsabilidade

 **Não utilize o seu telefone** ou o seu *smartphone* enquanto conduz

 Não consuma qualquer substância que altera os sentidos (álcool, drogas, etc.)

 Também use especial atenção aos medicamentos.
Especifique a sua profissão ao médico que os recomenda para si

 **Nunca peça emprestado uma rota que não é adequada para o seu veículo**

 **Respeite os tempos pausas obrigatórias**

ENTREVISTA DAS SUAS COMPETÊNCIAS

 Participe regularmente em cursos de formação de condução

 Também formação de manuseamento, fixação e carregamento

PREPARAÇÃO VIAGENS

 Tome nota características, equipamento do veículo

 Verifique os dispositivos de sinalização: placas traseiras e laterais, velocidade, tara, ADR, marcações, etc.

 Planeie as suas viagens e prepare o percurso com antecedência

 Antecipar e monitorizar as condições de tráfego e clima

 Verifique se tem os acessórios certos amarração



Para todos aqueles cuja principal atividade profissional é a condução: motoristas, estafetas, vendedores, etc. É importante saber como combater os riscos rodoviários. De camião, de carro, de mota, de bicicleta... **Em todos os casos, é fundamental o uso de EPI adequado.**

ENTREVISTA E MANUTENÇÃO DO VEÍCULO

 **Sempre execute um check-up** do seu veículo antes de uma viagem, de forma a identificar um possível problema

 **Controlar sistematicamente o registo de manutenção** do veículo

 **Comunique quaisquer problemas no veículo ao seu gerente antes** pegar a estrada

TRANSPORTE DE ENCARGOS

 **Nunca exceda o peso máximo autorizado** para o seu veículo

 **Nunca peça emprestado um percurso proibido** à custa do seu veículo

 **Respeite as regras proteger, imobilizar e separar cargas**

VEÍCULO DESLIGADO

9/10 dos acidentes de transporte rodoviário de mercadorias ocorrem desligado(fonte: INRS)

 **Tenha muito cuidado ao entrar/sair do veículo,**

atracar, carregar/
descarregar ou cobrir/
descobrir reboques

 **Prestar atenção particular para operações de manuseamento** (ver p. 32)

 **Use sempre luvas e calçado** segurança adequada

 **Confie nas ferramentas de manuseamento de materiais** se for treinado para as utilizar

Os seus contatos úteis

O FUNDO DE ACÇÃO SOCIAL

TRABALHO TEMPORÁRIO (FASTT)

Vantagens e soluções reservadas aos trabalhadores temporários:



SOS RÁPIDO
Aluguer de veículos



SOS RÁPIDO
Cuidado infantil



SOS RÁPIDO
Alojamento



Orçamento



Alojamento

www.fastt.org | 01 71 25 08 28

Serviços de saúde para trabalhadores temporários:



Trabalhadores temporários de saúde,
seguro mútuo para pagar menos
custos de saúde

interimairesSante.fr



FASTT SOS Acidente de trabalho,
aconselhamento e soluções,
escuta e apoio em caso de
acidente.

Entre em contacto pelo número direto:

01 71 255 830



Trabalhadores temporários,
previsão (morte, invalidez e riscos ligados ao trabalho ou mesmo à
vida privada em determinadas condições)

interimairesPrevoyance.fr

OS MEMBROS DO CPNSST

Comissão Conjunta Nacional para a Saúde e Segurança no Trabalho



© Comissão Mista Nacional para a Saúde e Segurança no Trabalho (CPNSST) e Fundo de Acção Social para o Trabalho Temporário (FASTT).

*Créditos da fotografia: Adobe stock
Design: Bacon e ovos.*

Impresso por Imprim' Développement. Revestimento 100% PEFC brilhante e 100% revestimento acetinado PEFC

NÚMEROS DE EMERGÊNCIA:

 **112**

Número de emergência
europeu

 **18**

Bombeiros

 **15**

SAMU

 **115**

SAMU Social

Se for vítima de um acidente durante a sua missão,
deverá comunicar, no prazo máximo de 24 horas:

1. A sua agência de empregos

2. A sua empresa anfitriã

3. Trabalhadores temporários

0 974 507 507

(Custo de uma chamada local, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h00)

4. A equipa FASTT SOS Acidentes de Trabalho

01 71 255 830

(Chamada sem tarifa premium, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 19h30)

Folheto oferecido pela sua agência



Fevereiro 2020 - v1 - Não deitar na via pública

www.fastt.org | 01 71 25 08 28



@Lefastt



@Le_Fastt



Fasttorg

CPNSST

Commission Paritaire Nationale
de Santé et de Sécurité au Travail