





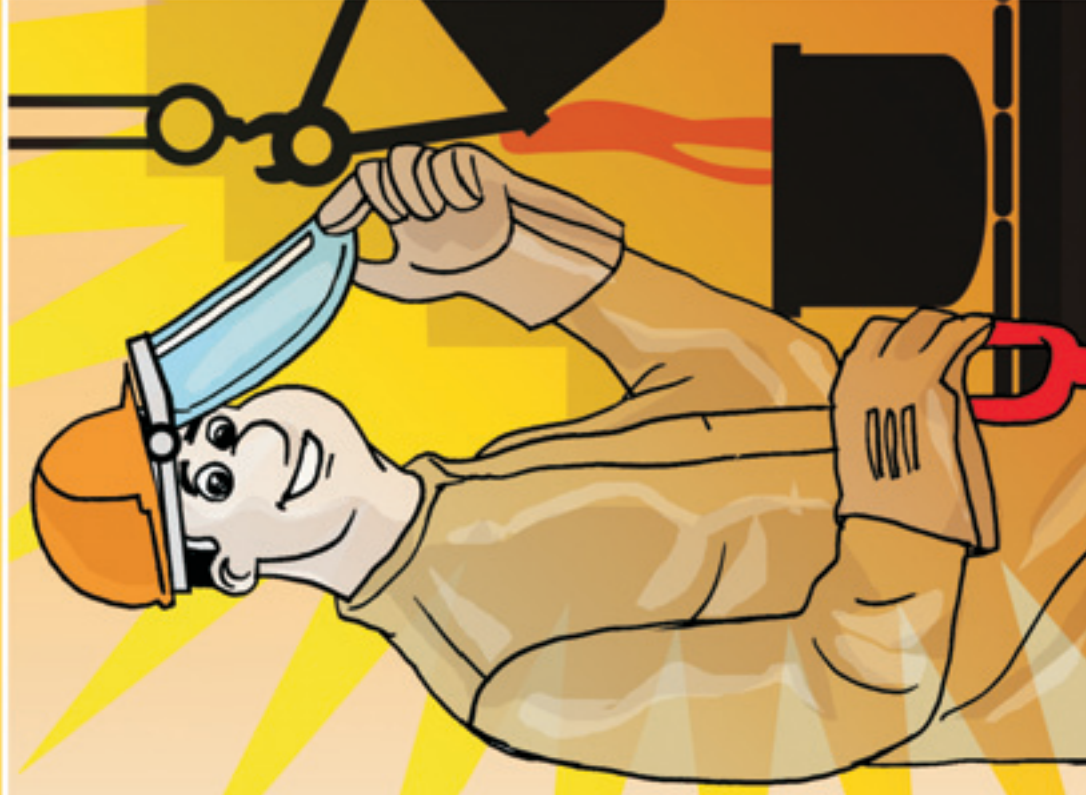



PROTEJA-SE CONTRA O

CAALOR

Presente em uma série de atividades, o calor pode causar desconforto térmico e riscos à saúde dos trabalhadores. Algumas iniciativas podem evitar doenças mais graves, por isso siga algumas dicas.

-  Faça uma avaliação médica inicial para trabalhos sob calor muito intenso
-  Tome água regularmente, um copo comum a cada vinte minutos. Procure tomar mesmo sem sentir muita sede
-  Use roupa de algodão. Evite cores escuras, que absorvem mais calor
-  Se o trabalho exigir roupas ou capas impermeáveis, que não permitem a passagem do suor evaporado, só deve ser realizado sob supervisão técnica e acompanhamento médico
-  Procure o serviço médico para uma avaliação caso seu coração fique acelerado por muito tempo (vários minutos) depois de um pico de esforço
-  Faça uma avaliação técnica e médica se o trabalho realizado produzir suor intenso por muitas horas



-  Procure serviço médico caso ocorra câimbras ou exaustão (moleza, tontura)
-  Se você observar um colega exposto a calor muito intenso desorientado, confuso, muito irritado, com mal-estar parecido a uma gripe, leve-o para um local fresco e avise imediatamente o serviço médico