



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

<b>1. INICIAR A MINHA MISSÃO</b>	
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
<b>2. REGRAS DE SEGURANÇA</b>	
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
<b>3. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E SEGURANÇA</b>	
Proteções coletivas	pág. 18
Equipamento de proteção individual	pág. 18
Equipamentos de proteção individual específicos	pág. 20
	pág. 22
<b>4. REAGIR AOS PERIGOS</b>	
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
<b>5. AS ESPECIFICIDADES</b>	
construção	pág. 28
da indústria	pág. 28
logística	pág. 30
agroalimentar	pág. 32
transporte	pág. 34
	pág. 36
<b>Os seus contatos úteis</b>	
	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<sup>era</sup> 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.health-security-interim.org)

# E EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA



Descubra os nossos vídeos de aconselhamento sobre EPI

[www.sante-securite-interim.fr/videos](http://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](http://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.



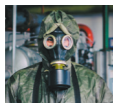
## **Proteção contra ruído**

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](http://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](http://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**



**Tranquelize 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](http://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](http://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 ouvido 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](http://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, guias, 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<sup>er</sup> Em janeiro de 2020,  
entraram em vigor novos  
certificados de aptidão para  
uma condução segura  
(CACES®).





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.**





## 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<sup>era</sup> 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](http://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](http://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](http://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**

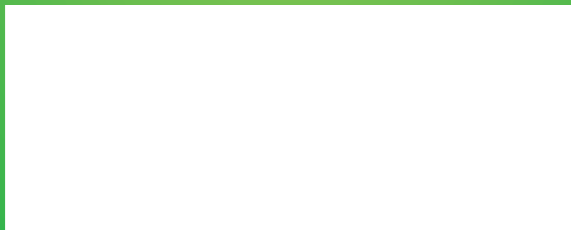
*(Custo de uma chamada local, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h00)*

**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](http://www.fastt.org) | 01 71 25 08 28



@Lefastt



@Le\_Fastt



Fasttorg

**CPNSST**

Commission Paritaire Nationale  
de Santé et de Sécurité au Travail