

Assunto: PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA AS ONDAS DE CALOR – 2007
RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHADORES

Nº: 18/DA
DATA: 18/07/07

Para: A Todos os Estabelecimentos de Saúde

Contacto na DGS: Divisão de Saúde Ambiental

Introdução

Em muitas actividades laborais, quer pela sua natureza quer pela inadequabilidade dos espaços onde são desenvolvidas, os trabalhadores encontram-se expostos a condições ambientais adversas, nomeadamente no que se refere às condições térmicas. Assim, no sentido de mitigar os efeitos nefastos provocados por temperaturas ambientais elevadas, é importante que os trabalhadores e os seus empregadores adoptem medidas de prevenção como as que em seguida se apresentam.

Medidas Gerais de Prevenção

- Identificar os factores de risco relacionados com o trabalho:
 - Temperatura ambiente elevada;
 - Pouca circulação de ar ou circulação de ar muito quente;
 - Calor libertado por máquinas, por produtos ou por procedimentos de trabalho;
 - Utilização de produtos químicos, particularmente solventes e tintas;
 - Tarefas que exijam grande esforço físico;
 - Insuficientes pausas de recuperação;
 - Vestuário de trabalho inadequado e que impeça a evaporação do suor;
- Identificar os factores de risco relacionados com o trabalhador:
 - Doenças recentes e/ou crónicas, como doenças cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e neuropsiquiátricas;
 - Consumo de alguns medicamentos;
 - Desconhecimento do perigo que pode representar o calor;
 - Dificuldade de adaptação ao calor;
 - Má condição física;

- Falta de descanso;
 - Utilização de vestuário muito apertado e muito quente;
 - Consumo de água insuficiente;
 - Consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, de álcool, ou de tabaco;
-
- Assegurar que no exterior, os postos de trabalho reúnam as condições necessárias para que os trabalhadores estejam, adequadamente, protegidos contra as condições atmosféricas;
 - Evitar, quando possível, a realização de trabalhos no exterior, quando as temperaturas se encontrem mais elevadas, especialmente no período entre as 11h e as 16h;
 - Prever zonas de sombra ou abrigos climatizados que possam ser utilizados;
 - Nos edifícios utilizados, providenciar medidas correctivas possíveis para prevenir o calor (instalação de estores, persianas e climatização);
 - Garantir ventilação e climatização nos edifícios;
 - Garantir ventilação eficaz nos locais com maior risco de poluição;
 - Utilizar termómetros para monitorização da temperatura ambiente;
 - Garantir que a organização do trabalho permita que o trabalhador se adapte ao ritmo de trabalho de acordo com a sua tolerância ao calor;
 - Prever a possibilidade da redução do ritmo de trabalho no caso de se verificarem temperaturas elevadas;
 - Organizar pausas suplementares nas horas de maior calor;
 - Disponibilizar água potável aos trabalhadores, pelo menos 3 litros de água por dia e por trabalhador;
 - Recomendar aos trabalhadores a vigilância interpares do aparecimento de sinais ou sintomas associados ao calor;
 - Garantir a divulgação, por parte do departamento de saúde ocupacional da empresa, de informação sobre os riscos relacionados com o calor, as formas de os prevenir, os sinais e sintomas associados a temperaturas elevadas e as medidas a serem tomadas no caso de se verificar sintomatologia associada ao excesso de calor.

Medidas Individuais de Protecção

- Redobrar os cuidados se tiver antecedentes de doença ou se estiver a tomar medicamentos;
- Usar roupas leves, em algodão, largas e de cores claras que permitam a evaporação do suor, especialmente, se o trabalho for no exterior;
- Sempre que o trabalho seja efectuado no exterior , deve-se preconizar a utilização de protectores solares (com índice > 30) e haver a preocupação de proteger a cabeça (boné, capacete) e os olhos (se possível, óculos de sol);
- Eliminar todas as fontes adicionais de calor;
- Beber, pelo menos 1,5 litros de água por dia ou, no caso de trabalhos no exterior, o equivalente a um copo de água com uma periodicidade de 15-20 minutos, mesmo que não tenha sede e se não houver contra-indicação;
- Não consumir bebidas açucaradas, ricas em cafeína, gaseificadas e/ou alcoólicas.

Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e/ou fadiga;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vómitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada, avaliada com termómetro;
- Sede e dores de cabeça.

As acções a desenvolver incluem:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para dentro de um compartimento fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;

- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água se a pessoa estiver consciente;
- Contactar um médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112.

O Director-Geral da Saúde



Francisco George

BIBLIOGRAFIA

Les Recommandations “Canicule”, Le Ministère de la Santé de France, 2007