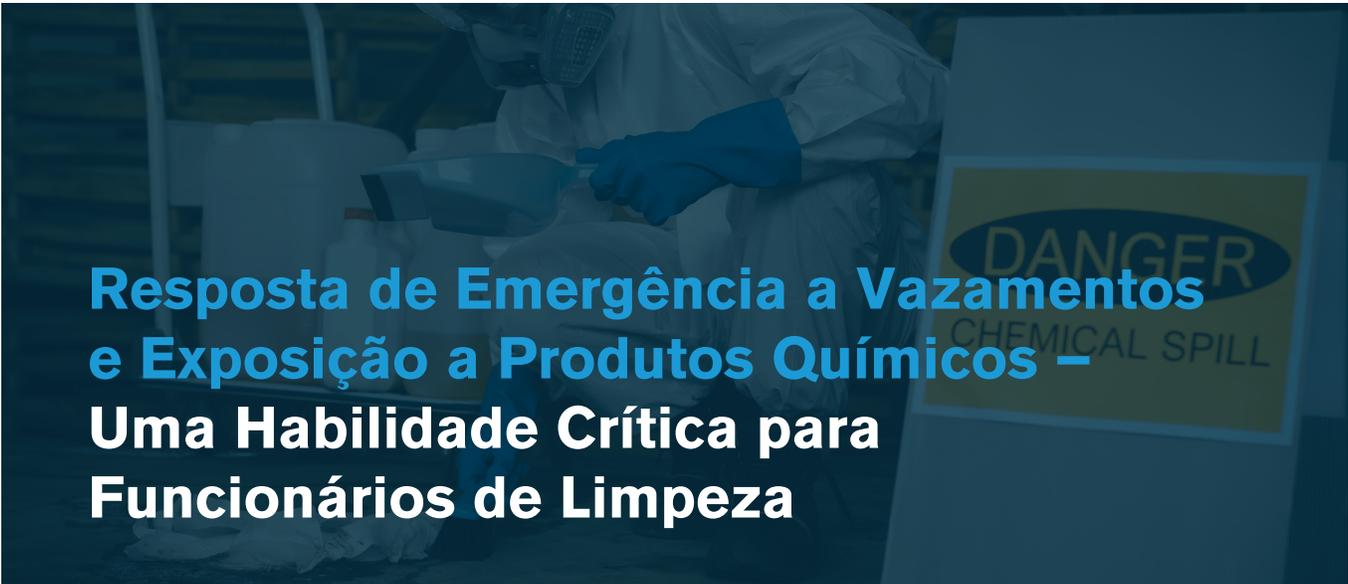


safety lately



Boletim de Segurança de A&A Elevated Facility Solutions



Resposta de Emergência a Vazamentos e Exposição a Produtos Químicos – Uma Habilidade Crítica para Funcionários de Limpeza

Resposta de Emergência a Vazamentos e Exposição a Produtos Químicos – Uma Habilidade Crítica para Funcionários de Limpeza

Funcionários de limpeza trabalham diariamente com uma ampla gama de produtos químicos como desinfetantes, desengordurantes, removedores e sanitizantes. Essas substâncias, embora essenciais para manter ambientes limpos e saudáveis, podem representar sérios riscos se derramadas, misturadas de forma incorreta ou mal utilizadas. Por isso, saber como responder de forma rápida e segura a vazamentos e exposições químicas é vital não apenas para a saúde pessoal, mas também para a segurança dos outros no prédio e a proteção da propriedade da empresa.

Nesta questão:

▶ **Resposta de Emergência a Vazamentos e Exposição a Produtos Químicos – Uma Habilidade Crítica para Funcionários de Limpeza**

Por Que a Resposta de Emergência É Importante

▶ **Como Aumentar Naturalmente o seu Metabolismo**

Prevenção da Desidratação

A edição deste mês do Segurança Recentemente destaca os passos corretos de resposta a emergências e reforça seu papel na manutenção de um local de trabalho seguro. Quando a equipe de limpeza está bem treinada e preparada, os riscos são reduzidos e todos se beneficiam.

LA resposta de emergência é um componente essencial da segurança no trabalho de limpeza. Ao contrário dos trabalhadores de escritório, os funcionários de limpeza estão frequentemente expostos a produtos químicos durante a limpeza de rotina, cuidados com o piso, desinfecção de banheiros e outras tarefas. Uma resposta atrasada ou incorreta a um vazamento pode resultar em:

- Queimaduras ou ferimentos na pessoa que manuseia o produto
- Inalação de vapores nocivos
- Escorregões, quedas ou ferimentos secundários
- Danos permanentes a superfícies ou equipamentos
- Contaminação ambiental

POR QUE A RESPOSTA DE EMERGÊNCIA É IMPORTANTE

Vazamentos e exposições químicas podem ocorrer durante a mistura, transferência ou aplicação de produtos de limpeza. Sem uma ação rápida e adequada, esses incidentes podem causar:

- Lesões na pele e nos olhos
- Problemas respiratórios causados pela inalação de vapores
- Escorregões e quedas em superfícies molhadas ou escorregadias
- Danos ao meio ambiente

Uma resposta rápida ajuda a minimizar esses riscos e garante a conformidade regulatória. Os procedimentos de emergência incluem primeiros socorros, contenção do vazamento e descarte adequado. Os empregadores também devem garantir que estações de lavagem ocular e kits de derramamento estejam prontamente disponíveis em todas as áreas de uso e armazenamento de produtos químicos.



ETAPAS A SEGUIR DURANTE UM VAZAMENTO OU EXPOSIÇÃO QUÍMICA

1. Alerta e Evacuação, se Necessário

- Notifique imediatamente o supervisor e a equipe próxima
- Evacue a área se os vapores forem fortes ou se o vazamento for grande
- Siga os procedimentos de emergência específicos do local

2. Avalie o Vazamento

- Identifique o produto químico usando a Ficha de Dados de Segurança (SDS)
- Determine a extensão e os riscos potenciais (inflamável, corrosivo, tóxico)
- Evite tocar ou inalar os vapores

3. Use EPI e Contenha o Vazamento

- Coloque o Equipamento de Proteção Individual apropriado (luvas, óculos, respirador se necessário)
- Use materiais absorventes ou almofadas para conter e evitar a propagação
- Isole a área afetada com sinalização ou barreiras

4. Limpeza Segura

- Siga as instruções de limpeza da SDS
- Coloque os resíduos em recipientes rotulados para resíduos perigosos
- Nunca despeje produtos químicos no ralo, a menos que seja explicitamente permitido

5. Atendimento Médico e Descontaminação

- Em caso de contato com a pele ou olhos, enxágue com água por pelo menos 15 minutos
- Procure atendimento médico se os sintomas persistirem ou se a exposição tiver sido grave

ESTEJA PREPARADO, FIQUE SEGURO

Cada funcionário de limpeza desempenha um papel fundamental na prontidão para emergências. Saiba onde estão localizados os kits de derramamento, SDS e estações de lavagem ocular. Pratique os passos de resposta e sempre use seu EPI. Pensar rápido e agir com segurança protege você, sua equipe e o local de trabalho.

Reporte todos os vazamentos e exposições químicas ao seu supervisor e ao Departamento de Segurança sem demora. Sua segurança é nossa prioridade.

Como Aumentar Naturalmente o seu Metabolismo

Nosso metabolismo é responsável por converter os nutrientes que consumimos em combustível para o corpo utilizar para manter, reparar e restaurar. Respiração, digestão, circulação cardiovascular e reparação celular são processos realizados pelo nosso metabolismo. Para realizar essas tarefas, o metabolismo precisa queimar energia (calorias) para manter o corpo funcionando. Um 'metabolismo acelerado' significa que o corpo queima mais calorias em repouso comparado a um 'metabolismo lento'. Embora nenhum alimento específico possa aumentar diretamente o seu metabolismo, algumas mudanças no estilo de vida podem ajudar a melhorar a queima de calorias em repouso.

1. Mantenha Regularidade

Nosso metabolismo funciona melhor com equilíbrio.

Alimente-se a cada 3 a 4 horas com alimentos nutritivos que contêm carboidratos e proteínas. Pular refeições ou passar muito tempo sem comer faz com que o metabolismo entre em estado de alerta (armazenando gordura e reduzindo a queima calórica). Pense no metabolismo como um motor – o consumo consistente de alimentos ricos em nutrientes resulta em um metabolismo eficiente e estável.

2. Músculo, músculo, músculo

Músculos têm uma taxa metabólica maior do que gordura. Praticar exercícios que incluem cardio e treino de força/resistência ajuda a construir massa muscular.

3. Cuidado com o estresse

Estresse é uma parte normal da vida, mas encontrar maneiras de lidar com ele é muito importante. Períodos prolongados de estresse aumentam a produção do hormônio cortisol. O cortisol pode não só afetar o metabolismo como também prejudicar o sono. Dormir o suficiente é crucial para a reparação e recuperação do corpo, o que auxilia o metabolismo. Considere meditação, caminhadas, escrever em um diário ou conversar com um profissional de saúde mental para lidar com o estresse.

4. Hidrate-se!

A água é essencial para todos os processos corporais! Um corpo hidratado permite que o metabolismo funcione de forma eficiente.



**TRABALHANDO NO CALOR?
VEJA O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE
PREVENÇÃO DA DESIDRATAÇÃO**

Trabalhar durante os meses de verão exige cuidados adequados para garantir que estejamos hidratados e seguros nas altas temperaturas. Tente beber oito copos de 240 ml de água por dia. Hidrate-se pela manhã ao acordar e mantenha água por perto ao longo do dia.

Sentindo calor?

Beba água, eletrólitos e carboidratos.

¿Por que limitar a cafeína e o álcool no calor?

O álcool e a cafeína aumentam a micção, causando perda de água. Se precisar consumir cafeína durante o dia, tente acompanhá-la com um copo de água para se reidratar.

Alimentos também contêm água!

Frutas e vegetais frescos são uma excelente forma de aumentar o consumo de água. Você também pode experimentar água saborizada se achar água pura entediante. Água com limão ou pepino pode ser uma adição interessante!

Quais são os sinais de desidratação?

Urina escura, sede extrema, boca seca, tontura, confusão e ausência de suor são alguns sinais de desidratação.

