



Estrategia setorial de segurança e saúde no trabalho para a cadeia de valor alimentar e madeira no País Basco 2019-2025

### Dicas de saúde e segurança para trabalho temporário

# 1. Antes de começar o dia



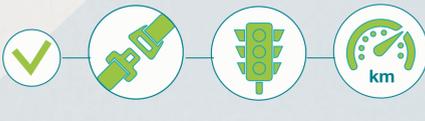
Escolha as roupas de acordo com o clima do dia



Escolha roupas respiráveis e sapatos antiderrapantes

## CLIMA

# 2. Transporte para o local de trabalho



# 3. Uso de máquinas

Aperte o cinto, mantenha as portas fechadas ou levante o arco dobrável

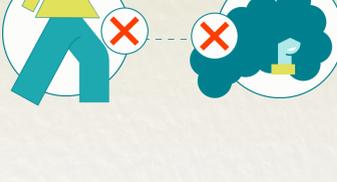
# OK



Nunca pule



Não remova ou anule os elementos de proteção (corrimões, proteções de partes móveis, sistemas de emergência, etc.)



Não use roupas folgadas e sempre mantenha o cabelo atado



Não sobrecarregue os reboques



Coloque o toldo para gerar sombra



Não trabalhe em áreas sem proteção contra quedas

# 4. Risco da tarefa

Use uma máscara para evitar respirar a poeira do campo



Corte o cacho de uva segurando-o abaixo



# 5. Manuseio de cargas

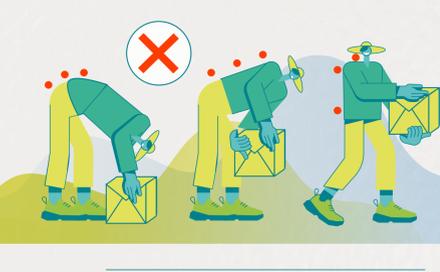


Não vire seu corpo

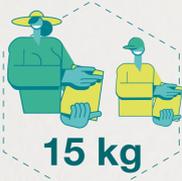
Não carregue pesos acima dos ombros



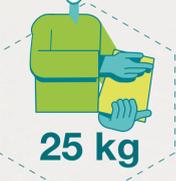
Mantenha as costas retas e o peso próximo ao corpo



Mantenha a postura correta



15 kg



25 kg



# 6. Pausas



Faça o exame médico e vacine-se

# 7. Aspectos sanitários

3 Se você conhece os primeiros socorros, trate a vítima

2 Ligue para

112



Tenha o kit de primeiros socorros na área de trabalho

1 Proteger a área



EM CASO DE EMERGÊNCIA