

EM CASO DE ACIDENTE  
MANTENHA A CALMA E  
CONTACTE:

**REDE:**

VIGILÂNCIA (PORTARIA)	13200
TÉCNICO DE SEGURANÇA	13201
SOS / AMBULÂNCIAS	112
POSTO MÉDICO	1391
CORPO DE BOMBEIROS	14112
BOMBEIRO DE SERVIÇO	14115



**INSTRUÇÕES GERAIS PARA  
TRABALHADORES EXTERNOS**

SIGA E CUMPRA TODAS AS  
INSTRUÇÕES  
QUE LHE FOREM  
TRANSMITIDAS

EMPENHE-SE

ORGANIZE-SE

PREVINA-SE

TRABALHE

CUMPRA

ACOMPANHE

EQUIPE-SE

## Higiene e segurança no Trabalho

### Princípios gerais de prevenção de acidentes



### Enquadramento Pessoal

- Cumpra as regras/normas de segurança e as instruções que lhe forem dadas pelo coordenador de trabalho.
- Não Inicie qualquer trabalho sem autorização do coordenador.
- Quando concluído o trabalho, informe o coordenador.
- Limpe a área de trabalho antes e depois de concluída a sua tarefa.

Se não sabe, por favor pergunte... Não arrisque!

### Intervenção em segurança nos equipamentos

- Não intervenha em equipamentos sem estarem consignados
- Não entre em espaços confinados sem autorização. Quando terminar o trabalho, informe o Coordenador.

### Trabalhos de corte e soldadura

- Todos os trabalhos de corte e soldadura, carecem obrigatoriamente de uma autorização de fogo.

### Proibição de fumar

- Não é permitido fumar dentro das instalações, excepto nos locais assinalados.

### Regras de Higiene e Segurança a observar nas instalações

- Não deixar vasilhame (garrafas de água, sumo, etc), papéis ou outros objetos espalhados pelo chão.
- Não utilize vasilhame para guardar produtos de limpeza ou solventes.
- É expressamente proibido o consumo de bebidas alcoólicas, estupefacientes, psicotrópicos e substâncias análogas.
- A velocidade máxima dentro das instalações é de 30km/h

### É obrigatório o uso de: E.P.I. Equipamento de proteção Individual

- ✓ Capacete de proteção
- ✓ Calçado de proteção
- ✓ Fato de trabalho com a identificação da empresa

Para cada função deve-se ter em conta os riscos específicos, de forma a usar os equipamentos de proteção individual mais adequados (Óculos de proteção, protetores auditivos, luvas, máscaras, arnês de segurança).

### Andaimes

- Não utilize andaimes sem etiqueta de autorização.

### Trabalhos em altura

- Obrigatório o uso de cinto de segurança em trabalhos em altura igual ou superior a 2,5m

### Sinalização de segurança

Respeite a sinalização de segurança. Ela existe para o seu próprio bem, alertando-o para as situações de risco.

### Toques das sirenes

Em caso de Incêndio:

- 🔔 Toque curto (+/- 15 seg) – pedido de ambulância;
- 🔔 Toque contínuo e mais longo – incêndio ou acidente.

Em caso de evacuação:  
Toque contínuo de 5 minutos