



PARA UM NATAL FELIZ E EM SEGURANÇA

24/11/2022

Leca®

**Pare... por meia hora e...Descontraia!
O Natal está perto!**



Pequenos cuidados que podem fazer a diferença na segurança das tarefas diárias...

QUEDAS E TROPEÇÕES

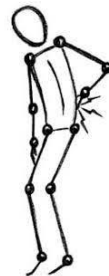
LME (LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS)

ELETROCUSSÃO/ CHOQUE ELÉTRICO

QUEIMADURAS

INCÊNDIO

ACIDENTES EM VIAGEM



QUEDAS E TROPEÇÕES



O que nos faz **ESCORREGAR**?

- ✓ Chão **molhado** ou **sujo** com: água, óleo, detergente, lama;
- ✓ Chão seco com **poeiras** ou **materiais deslizantes**: madeira, Leca®, farinhas, lixo;
- ✓ Chão **muito limpo** e **encerado**, com partes metálicas;
- ✓ **Coberturas soltas**: tapetes, passadeiras;



QUEDAS E TROPEÇÕES

O que nos faz **TROPEÇAR**?



- ✓ **Fios, extensões, cabos, mangueiras** espalhados pelo chão;
- ✓ **Obstáculos variados**, gavetas abertas;
- ✓ **Variação de nível**: desníveis, buracos, relevos;
- ✓ **Escadas com degraus**: deformados, partidos, diferentes;



QUEDAS E TROPEÇÕES



O que ajuda a TROPEÇAR?

- ✓ Má iluminação;
- ✓ Má ordem e limpeza;
- ✓ Falta de sinalização;
- ✓ Falta ou não uso do corrimão;
- ✓ Sapatos inadequados;
- ✓ Idade, dificuldade para andar, lesões antigas, medicação, problemas de visão, distração.

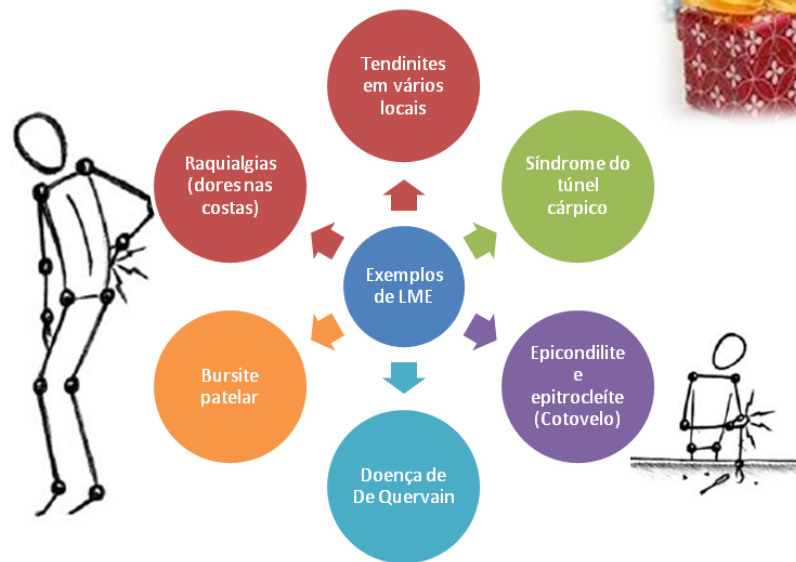
QUEDAS E TROPEÇÕES

Faça a sua parte...

- ✓ Escolha calçado adequado;
- ✓ Tenha em conta o tipo de piso por onde caminha;
- ✓ Corrija o que pode ser corrigido, sinalize e informe se não depender de si;
- ✓ Ande, não corra;
- ✓ Vá para onde estiver a olhar e olhe para onde estiver a ir;
- ✓ Tenha em conta os 5s em qualquer tarefa que execute.



LME



ONE SINGLE CLAY PELLET DOESN'T REPRESENT A LOT,
BUT MANY
Leca
PELLETS CREATE A BETTER FUTURE

LME



✓ Principais fatores de risco para a coluna vertebral:

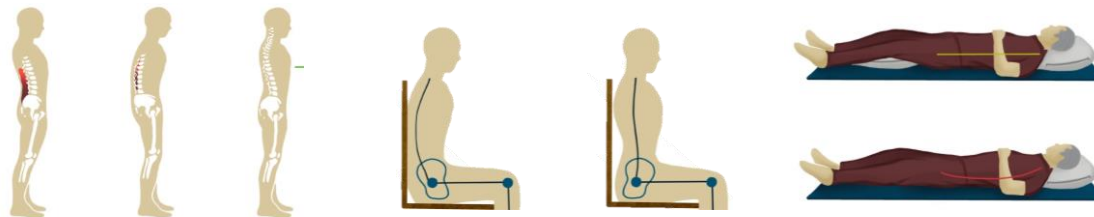
- 👉 Movimentação manual de cargas;
- 👉 Posturas esforçadas;
- 👉 Posturas inadequadas;
- 👉 Movimentos repetitivos.



LME

Importância da Educação Postural

- ✓ A Educação Postural, tem efeitos significativos na **diminuição de lesões** porque algum do desconforto ou lesões são causadas por hábitos posturais inadequados.
- ✓ Do ponto de vista fisiológico, a **postura correta** é aquela que é **indolor, não altera o equilíbrio, não limita a mobilidade e não causa fadiga excessiva**.
Anatomicamente , podemos distinguir três posições básicas :
 - ✓ Em pé;
 - ✓ Sentado;
 - ✓ Deitado.



LME

Importância da Educação Postural



- ✓ Tanto no trabalho como nas atividades da vida diária, incluindo lazer e descanso, devemos adquirir hábitos posturais saudáveis, ou seja, manter a postura adequada, tanto no local de trabalho como em casa ou nas atividades extras trabalho.
- ✓ A educação postural deve ser incutida desde a infância, tanto em casa como na escola.

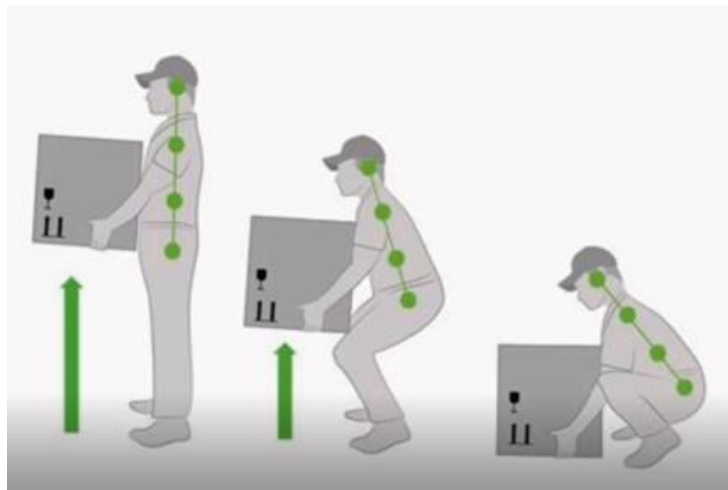


LME

Importância da Educação Postural



✓ ELEVAÇÃO E MOVIMENTAÇÃO DE CARGAS



LME

Importância da Educação Postural



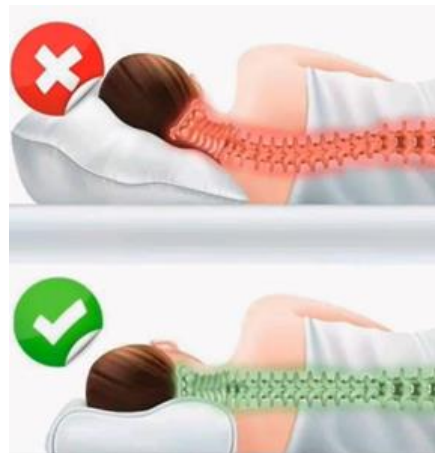
✓ Postura na posição de Sentado



LME

Importância da Educação Postural

- ✓ Outras questões a considerar para o cuidado da coluna.



ELETROCUSSÃO/ CHOQUE ELÉTRICO



- ✓ **Nunca** puxe o fio da tomada para desligar um aparelho;
- ✓ **Não ligue aparelhos elétricos** com as **mãos** ou o **corpo molhados** ou se estiver em contacto **com pavimento molhado**;
- ✓ Fios descarnados **são para substituir**.



QUEIMADURAS



- ✓ **Cuidado** ao transportar **líquidos quentes**;
- ✓ Não deixe o **fogão sem supervisão**;
- ✓ Mantenha os **cabos** das panelas **voltados para dentro do fogão**.



INCÊNDIO



- ✓ Com a chegada da época natalícia são instalados nos edifícios ornamentos, luzes festivas e árvores de Natal.
- ✓ A inclusão deste conteúdo adicional, especialmente árvores de Natal secas e outros adereços, como a iluminação, contribui para o aumento da carga de incêndio dos espaços e para que um incêndio possa ocorrer e se desenvolver com rapidez.



INCÊNDIO

Medidas preventivas:



- ✓ Os elementos de decoração temporária, como por exemplo as plantas artificiais, árvores de Natal ou outros elementos sintéticos semelhantes, devem estar afastados de qualquer fonte de calor;
- ✓ Verificar cuidadosamente as suas luzes de Natal, cabos e tomadas;
- ✓ Assegurar que os isolamentos não estão estragados e que não existem fios descarnados pois, caso estejam, não devem ser usadas;
- ✓ Não deixe o fogão sem supervisão;
- ✓ Desligue a iluminação quando for para a cama;

INCÊNDIO

A ter em atenção:



- ✓ Deve optar-se por luzes de iluminação que tenham marcação CE.



INCÊNDIO

Sabia que:



- ✓ É possível encontrar no mercado enfeites luminosos de Natal à base de **LEDs** (Light Emitting Diode), porém a um preço um pouco mais elevado. Se puder optar por esta solução terá os seguintes benefícios:

- ✓ Brilho mais intenso;
- ✓ Vida útil maior;
- ✓ Aquecem menos do que as lâmpadas convencionais, o que diminui o risco do calor irradiado produzir um incêndio em artigos inflamáveis, como por exemplo decorações de papel das árvores de Natal, etc.;
- ✓ Consomem menos energia.



INCÊNDIO

E se acontecer?



- ✓ Mantenha as saídas desimpedidas;
- ✓ O extintor deve estar em local acessível, deve ser alvo de manutenção e os elementos da casa devem ter formação de como o usar;
- ✓ Será uma boa opção ter uma manta ignífuga na sua cozinha e saber como a usar.



As festas e a condução nesta altura do ano que se quer festiva...

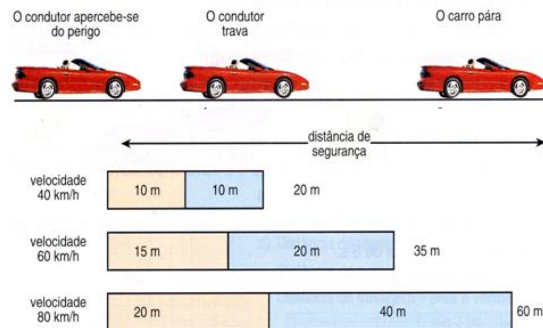


Se o importante é chegar, porquê é que agimos de forma a dificultar a chegada...



Dicas de condução:

- ✓ Distância de segurança;
- ✓ Circule pela direita;
- ✓ Desligue-se do telemóvel;
- ✓ Faróis para ver e ser bem visto.



Nota: Velocidade excessiva e não o de excesso de velocidade

Se o importante é chegar, porquê é que agimos de forma a dificultar a chegada...



✓ Dicas de viagem:

- ✓ **Manutenção em dia;**

- ✓ Planeie a viagem;

- ✓ Abasteça o carro antes de partir;

- ✓ Verifique a meteorologia;

- ✓ Prepare refeições leves **e inclua água** suficiente para a viagem;

- ✓ Lembre-se dos eventuais enjoos;

- ✓ Esconda os valores;

- ✓ **Olho nas crianças;**

- ✓ Chaves a mais;

- ✓ **Faça pausas frequentes.**

Primeiros socorros

- ✓ Manobras de Heimlich
- ✓ Suporte básico de vida
- ✓ VOS (Ver, ouvir e sentir)

Manobra de Heimlich



SITES DE CONSULTA:

- https://www.linkedin.com/pulse/dicas-para-evitar-acidentes-nesta-quadra-natal%C3%ADcia-exactusensu/?trk=public_profile_article_view
- <https://anajustrafederal.org.br/noticias/convenios/2021/12/210992-dicas-de-seguranca-para-um-natal-em-casa.html>
- <https://www.napofilm.net/pt/napos-films/napo-season-greetings>
- <https://www.noticiasmagazine.pt/2021/rituais-o-antidoto-para-a-rotina-dos-dias/estilos/comportamento/269606/>
- <https://www.acp.pt/veiculos/conductor-em-dia/conduzir-em-seguranca/como-viajar-de-carro-sem-stress>
- <https://prevenseg-treinamentos.com.br/portaldaprevencao/decoracao-de-natal-alguns-cuidados-para-evitar-acidentes/>
- <https://criancasegura.org.br/aprenda-a-prevenir/evite-acidentes-ao-preparar-a-decoracao-de-natal/>
- <https://onossofilho.pt/checklist-de-seguranca-para-quem-tem-criancas-em-casa-no-natal/>

