

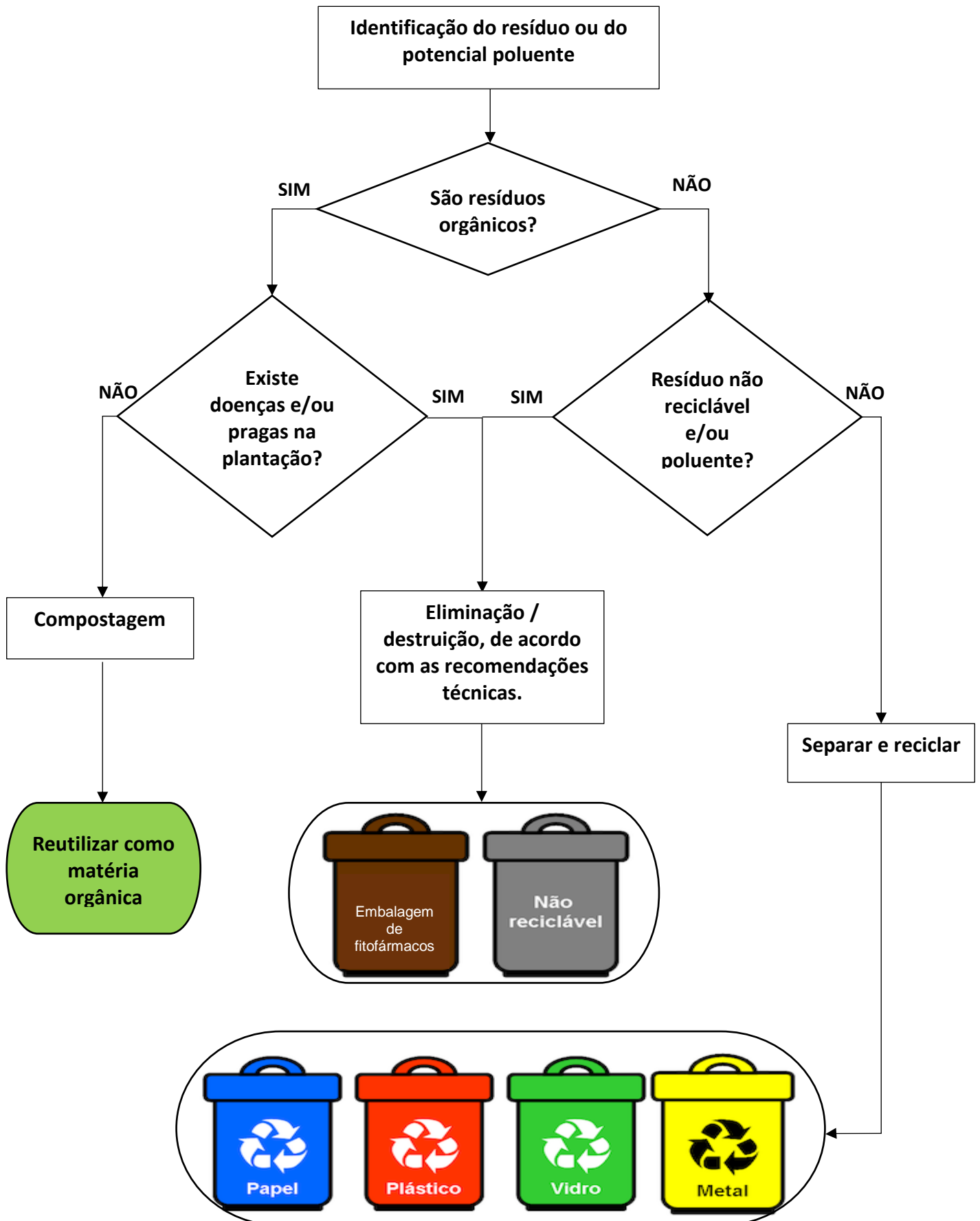


QR  
Quinta de Remonde Sociedade  
Hortofrutícola, Lda.

# Pictogramas

Reriz - Castro Daire

# Tratamento de resíduos



# CONTACTOS EM CASO DE ACIDENTE



Imergência médica: 112



Bombeiros Voluntários de Castro Daire: 232 319 050



GNR: 232 382 139



Centro de Saúde de Castro Daire: 232 319 180 / 1 / 2




CIAV (centro de informação antivenenos): 808 250 143



Incêndio Florestal: 117

Gerência: 934 076 938; 232 374 020

 Morada da exploração – Reriz, Castro Daire

 Responsável pela segurança, higiene, saúde, dos trabalhadores e cumprimento do regulamento interno:

Carla Rodrigues

Tlm: 934 076 938

 Responsável pelos primeiros socorros:

Carla Rodrigues

Tlm: 934 076 938

# Classificação e interpretação da sinalética

## Quanto à cor

Cor	Significado ou finalidade	Indicações e precisões
<b>VERMELHO</b>	Sinal de proibição	➤ Atitudes perigosas
	Perigo - Alarme	➤ STOP – pausa, dispositivos de corte de emergência. ➤ Evacuação
	Material e equipamento de combate a incêndios	➤ Identificação e localização
<b>AMARELO OU ALARANJADO</b>	Sinal de Aviso	➤ Atenção ➤ Precaução ➤ Verificação
<b>AZUL</b>	Sinal de Obrigação	➤ Comportamento ou ação específica ➤ Obrigação de utilizar equipamento de proteção individual
<b>VERDE</b>	Sinal de salvamento ou de socorro	➤ Portas, saídas, vias, material, postos, locais específicos.
	Situação de segurança	➤ Regresso à normalidade

## Quanto à forma

Forma	Significado
	Aviso - Perigo
	Proibição
	Obrigação
	Luta contra incêndios
	Salvamento ou socorro/auxílio

# Lavagem das mãos



Duração do procedimento 1 min

<p>①</p> <p>Molhe as mãos com água</p> 	<p>②</p> <p>Aplique sabão</p> 
<p>③</p> <p>Esfregue as palmas das mãos uma na outra e até ao antebraço</p> 	<p>④</p> <p>Esfregue o dorso com a palma da outra mão</p> 
<p>⑤</p> <p>Lave entre os dedos</p> 	<p>⑥</p> <p>Esfregue a base dos dedos nas palmas das mãos</p> 
<p>⑦</p> <p>Esfregar os polegares</p> 	<p>⑧</p> <p>Esfregar com as pontas dos dedos nas palmas das mãos</p> 
<p>⑨</p> <p>Enxague todo o sabão</p> 	<p>⑩</p> <p>Seque bem as mãos com uma toalha de papel descartável</p> 

## Como proceder em caso de acidente de trabalho



DEVE MANTER A CALMA E CHAMAR A EMERGÊNCIA MÉDICA



FORNECER A SEGUINTE INFORMAÇÃO:

- LOCAL DO ACIDENTE
- TIPO DE OCORRÊNCIA
- NÚMERO DE VÍTIMAS
- ESTADO DAS VÍTIMAS

Aguarde a confirmação da compreensão da informação por quem recebe a chamada.

### ENQUANTO AGUARDA A CHEGADA DE SOCORROS, DEVE:



Não tocar na vítima e não deixar que lhe toquem;



Não dar de beber à vítima;



Chamar o responsável pelos primeiros socorros do serviço;



Afastar os curiosos;



Colaborar com o responsável pelos primeiros socorros,  
quando solicitado;



Conversar com a vítima para a acalmar;



Informar os respetivos superiores hierárquicos.

No local de trabalho é PROIBIDO



**A ENTRADA A PESSOAS  
ESTRANHAS AO SERVIÇO**



**FUMAR**



**A ENTRADA A ANIMAIS  
DOMÉSTICOS**



**CONSUMO DE BEBIDAS  
ALCOOLICAS**



**COMER**



**USO DE ADORNOS PESSOAIS**

No local de trabalho é OBRIGATÓRIO

## Visitante



**Proteção de mãos**



**Proteção de calçado**



**Proteção do corpo**

## Colaborador



**Lavagem de mãos**

(No fim da linha, em época de colheita)



**Proteção para o cabelo ou  
amarrar o cabelo**

(em caso de cabelos compridos)



**Uso de EPI adequado á  
tarefa**

## EPI – Equipamento de proteção individual



### No manuseamento de máquinas

- Capacete com viseira e conchas auriculares;
- Luvas de segurança;
- Calças com entretela de segurança ou perneiras;
- Botas com biqueira de aço e rasto antiderrapante;
- Usar uma peça de vestuário de cor viva para ser facilmente visto;



### No manuseamento de fitofármacos

- Fato de proteção;
- Luvas de borracha;
- Botas de borracha;
- Mascara com filtros e Viseira

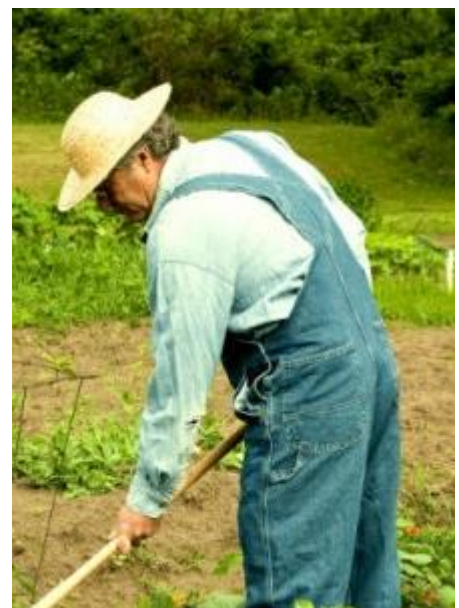
**(Manuseamento permitido apenas ao técnico habilitado)**



### No Trabalho agrícola diário

- Vestuário justo, que cubra a maior parte do corpo e sem pontas pendentes, que seja confortável para o utilizador;
- Calçado fechado, sapato ou bota;
- Luvas;
- Proteção da cabeça, chapéu, boné e sempre que tenha cabelo cumprido usá-lo apanhado.

**O EPI é pessoal e intransmissível, deve ser conservado em perfeitas condições de utilização e de higiene, e é de uso obrigatório.**



## Fitofármacos - Símbolos e seu significado

Na área físico-química:

		<b>E</b> Explosivo			<b>O</b> Comburente
					<b>F ou F+</b> Extremamente inflamável

Quanto a classificação toxicológica:

		<b>T ou T+</b> Toxico ou Muito Tóxico			<b>C</b> Corrosivo
		<b>N</b> Perigoso para o meio ambiente			<b>Xi</b> Irritante ou Sensibilizante
	<b>Carcinogénico</b>			<b>Xn</b> Nocivo	

## Como proceder em caso de pequenos cortes e ou arranhões

①

Lavar a ferida com água fria  
Ou  
Limpar com uma compressa  
de algodão, limpa, e soro  
fisiológico



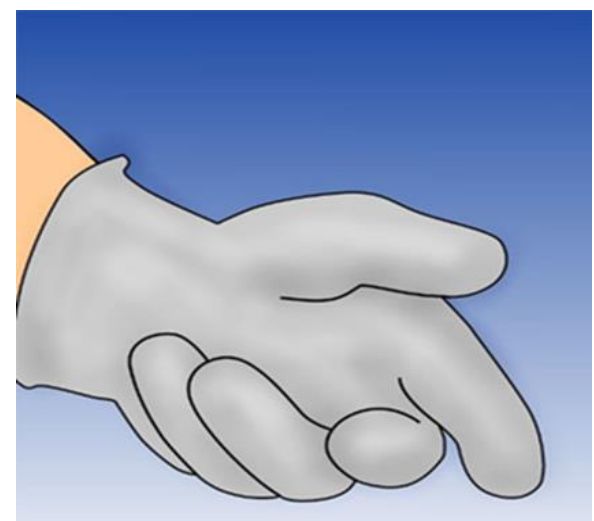
②

Seque bem a área afetada,  
antes de colocar um curativo



③

Cubra a ferida com um penso  
adesivo ou uma compressa  
esterilizada com fita adesiva



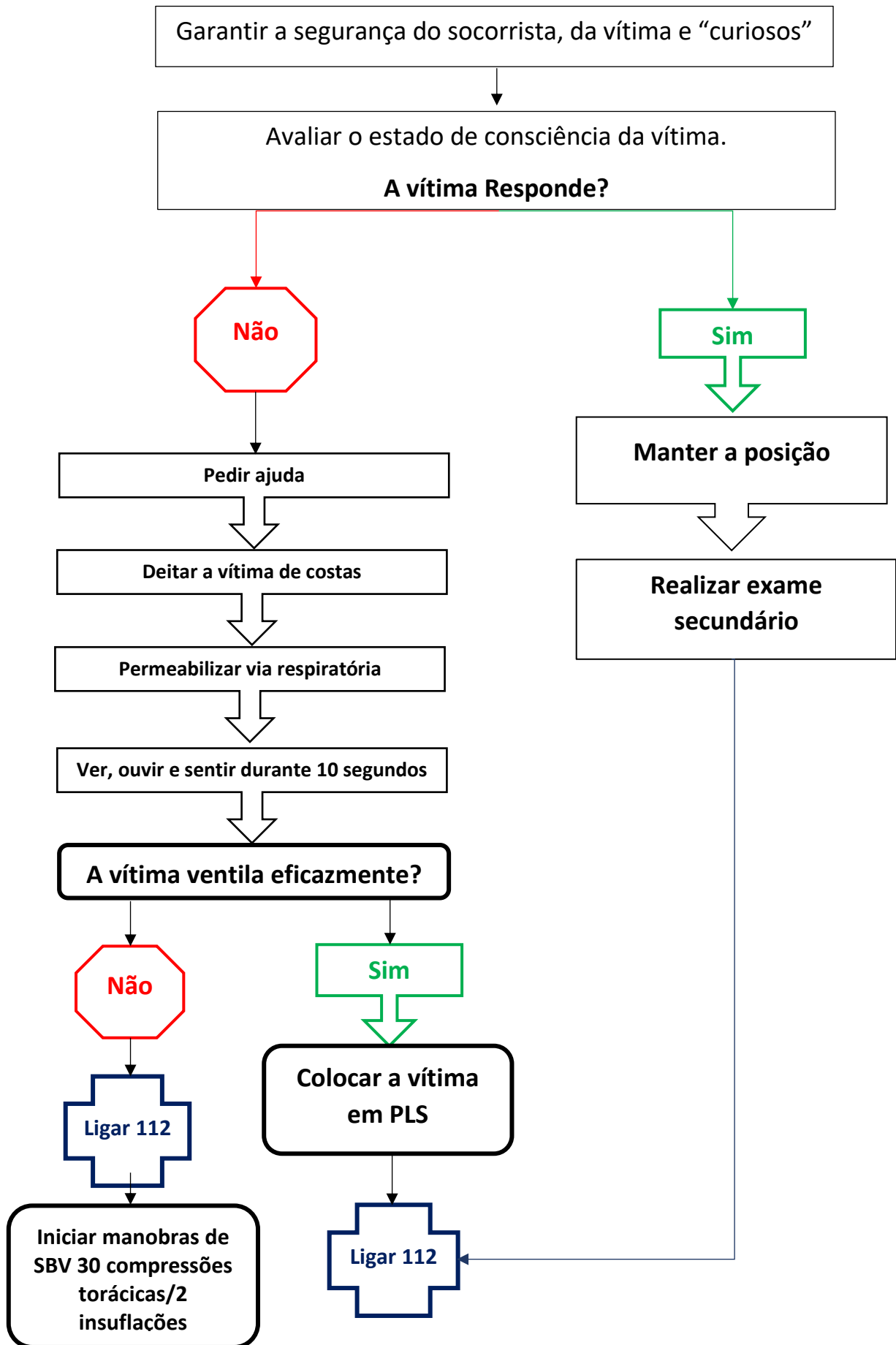
④

Uso de luva de forma a  
manter o curativo limpo e  
seco.

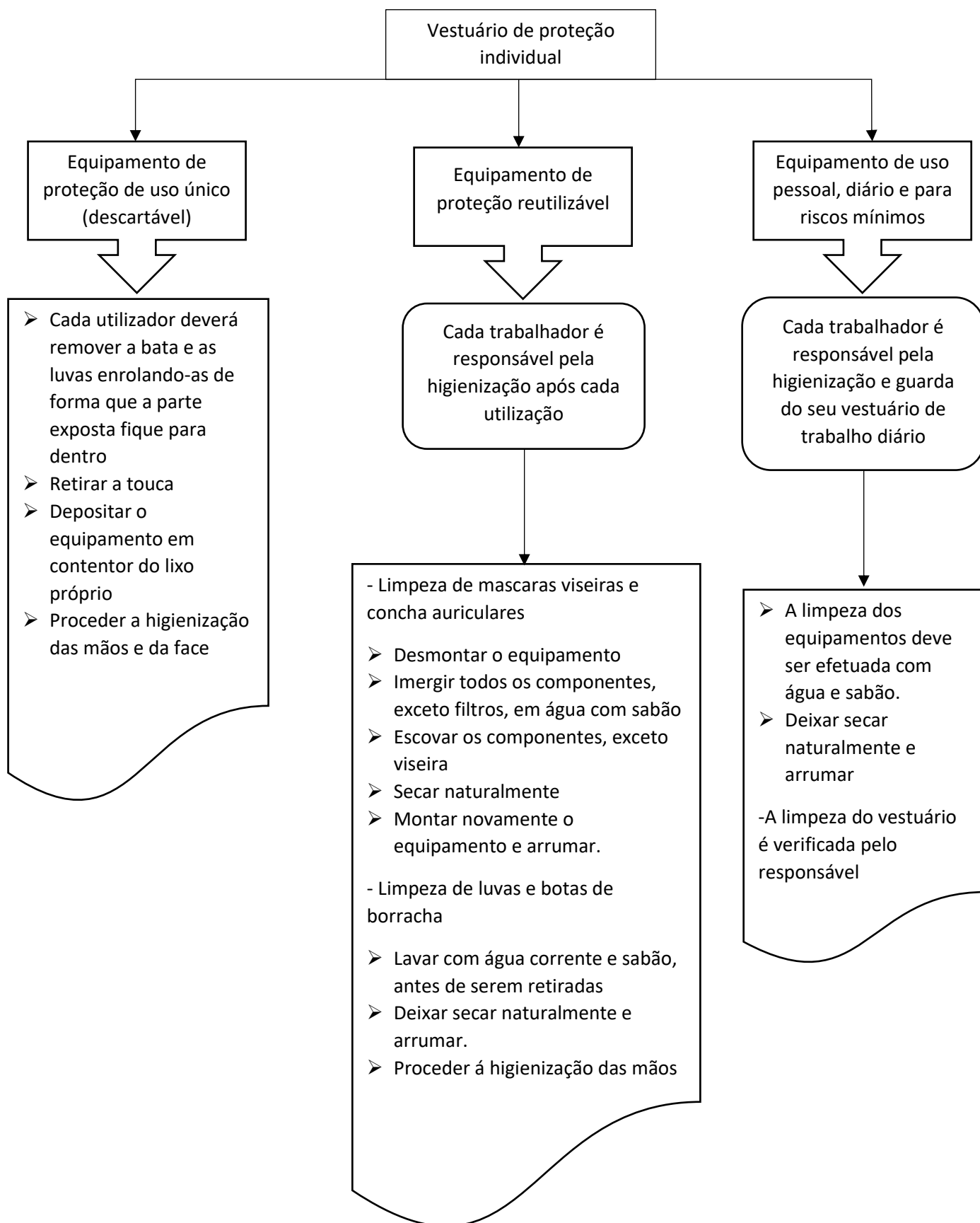
⑤

Troque o curativo uma vez  
por dia, ou sempre que  
necessário

## Suporte básico de vida - SBV



# Plano de higienização do EPI





É expressamente proibido o arremesso de lixo para o chão. Cada trabalhador é responsável pelo lixo que faz e deverá depositar o mesmo em contentores adequados e disponíveis na instalação agrícola.



O mesmo procedimento deverá ter, relativamente ao lixo que é trazido nomeadamente pelo vento.



É expressamente proibido o lançamento de pontas de cigarro para o chão.

# Caixa de primeiros socorros

Composição:



✓ Compressas de diferentes tamanhos



✓ Pensos rápidos



✓ Tesoura de pontas redondas



✓ Pinça



✓ Ligadura não elástica



✓ Rolo adesivo



✓ Solução antisséptica



✓ Álcool etílico 70%



✓ Soro fisiológico



✓ Luvas descartáveis em latex



## Manobras de Suporte Básico de Vida - SBV



**Avalie o estado de consciência**



**Peça auxílio e ligue  
112**



**Permeabilizar a via aérea**

4



**Avalie os sinais vitais  
(Respiração)  
Por 10 segundos**

**se :**

5


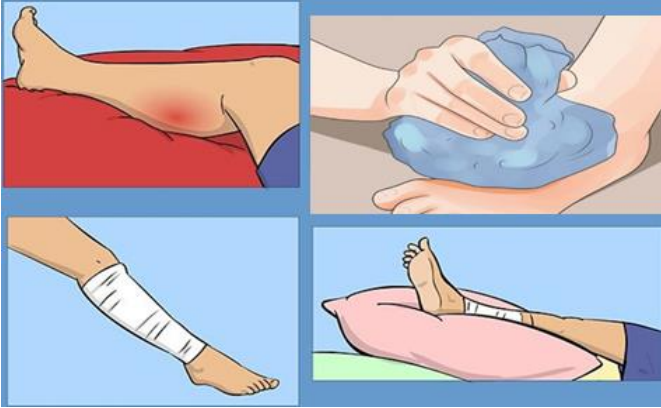
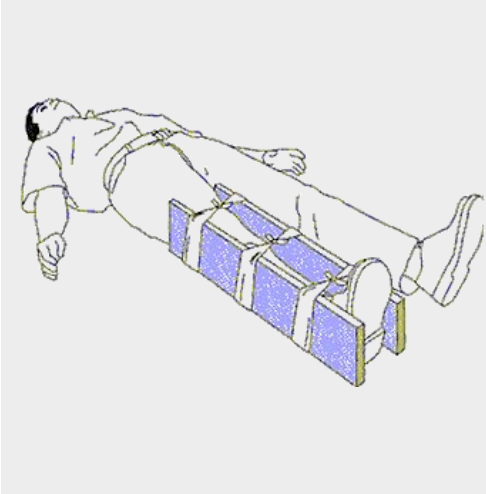





**Ventilar - coloque a vítima em PLS e  
aguarde, mantendo a calma**


6



**Não ventilar - realizar manobras de SBV  
30 compressões torácicas/2 insuflações**  
Até chegar alguém qualificado para assumir a  
responsabilidade da situação, até a vítima iniciar  
ventilação espontânea ou até o socorrista ficar exausto

Situação de emergência e ou acidente	Sinais e sintomas	Primeiro Socorro
<b>CÃIBRA</b>	Dor local de instalação súbita, rigidez muscular e edema (inchaço)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Distender os músculos afetados forçando o seu relaxamento</li> <li>✓ Massajar suavemente o local</li> <li>✓ Aplicar, localmente e de forma indireta, calor</li> </ul> 
<b>DISTENSÃO</b>		
<b>ENTORSE</b>	Dor forte, no momento do acidente, que aumenta com o movimento, edema (inchaço) na região articular, equimose (“nódoa negra”), em alguns casos, e Impotência funcional	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Instalar a vítima em posição confortável</li> <li>✓ Manipular o menos possível</li> <li>✓ Imobilizar sem tentar colocar o osso no lugar</li> <li>✓ Se possível aplicar gelo</li> <li>✓ Promover o transporte ao hospital</li> <li>✓ Repouso absoluto, mantendo a vítima imóvel</li> <li>✓ Se houver dúvidas, promover o transporte ao hospital</li> </ul> 
<b>LUXAÇÃO</b>	Dor violenta, impotência funcional, deformação, e edema (inchaço)	
<b>FRATURAS</b>	Dor no local, edema (inchaço), deformação, encurtamento do membro, impotência funcional ou perda de função, exposição de topos ósseos, mobilidade anormal, equimose (“nódoa negra”), e crepitação óssea	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Pedir ajuda; chamar ou pedir para chamar o 112</b></li> <li>✓ Promover um ambiente tranquilo junto da vítima</li> <li>✓ Instalar a vítima em posição confortável, sem fazer grandes movimentos e deslocamentos</li> <li>✓ Expor o foco da fratura (cortando roupa ou tirando calçado, se necessário)</li> <li>✓ Retirar adornos</li> <li>✓ Lidar com os topos ósseos visíveis como se fossem corpos estranhos encravados, protegendo-os</li> <li>✓ Proceder à imobilização com talas, tendo o cuidado de: Não modificar a posição; Imobilizar as articulações acima e abaixo do foco da fratura; Não tentar encaixar o osso; As talas a aplicar devem estar almofadadas ou protegidas e não devem impedir a circulação local</li> <li>✓ Vigiar as funções vitais e manter a temperatura corporal</li> <li>✓ Promover o transporte ao hospital</li> </ul> 

Situação de emergência e ou acidente	Sinais e sintomas	Primeiro Socorro	
SENSAÇÃO DE DESMAIO	Palidez, suores frios, falta de forças, pulso fraco.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sentar a vítima;</li> <li>✓ Colocar-lhe a cabeça entre as pernas;</li> <li>✓ Molhar-lhe a testa com água fria;</li> <li>✓ Dar-lhe a beber água açucarada ou chá;</li> </ul> <p>Manter-se próximo da vítima até esta estar recuperada.</p>	
DESMAIO	Vítima inconsciente	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Deitar a vítima com a cabeça de lado e levantar-lhe as pernas;</li> <li>✓ Desapertar-lhe as roupas;</li> <li>✓ Mantê-la aquecida;</li> <li>✓ Logo que esta recupere dar-lhe de beber água açucarada ou chá;</li> <li>✓ Encaminha-la ao médico.</li> </ul>	
FERIDAS	<p>Feridas superficiais não requerendo tratamento médico ou diferenciado,</p> <p><b>no caso de:</b></p> <p><b>Feridas requerendo tratamento médico e ou diferenciado</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Usar luvas limpas e não falar, tossir ou espirrar para cima da ferida,</li> <li>✓ Expor a zona da ferida (se necessário tirar roupa ou descoser/cortar),</li> <li>✓ Remover corpos estranhos pequenos, <b>não retirar objetos cravados profundamente (devem ser removidos no hospital),</b></li> <li>✓ Lavar a ferida com soro fisiológico (ou água limpa); lavar primeiro em volta e depois do centro para a periferia, usar compressas ou panos limpos sem pelos (não usar algodão),</li> <li>✓ Desinfetar com iodopovidona ou outra solução antisséptica, deixar secar</li> <li>✓ Proteger com um penso ou compressa esterilizada e cobrir com adesivo ou ligadura</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Não lavar nem desinfetar,</li> <li>✓ Promover o transporte para o hospital</li> </ul>	

Situação de emergência e ou acidente	Sinais e sintomas	Primeiro Socorro
<b>HEMORRAGIA EXTERNA</b>	O sangue sai por uma ferida, sendo sempre visível.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pedir ajuda; chamar ou pedir para chamar o 112</li> <li>✓ Aplicar sobre a ferida um penso, comprimindo a zona com a mão ou pedindo à vítima que, se possível, faça Auto compressão</li> <li>✓ Se o penso se encharcar de sangue, não deve ser retirado. Colocar outro por cima e fazer compressão manual mais forte</li> <li>✓ A compressão manual direta não deve ser aplicada quando no local existir um corpo estranho encravado ou uma fratura</li> <li>✓ Promover evacuação para o hospital</li> </ul> 
<b>INTOXICAÇÃO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Pedir ajuda; chamar ou pedir para chamar o 112</b></li> <li>✓ Identificar o tóxico e consultar a ficha de dados de segurança do produto ou ligar para o Centro de Informação Antivenenos (CIAV) – <b>808 250 143</b>, para obter informação específica sobre como proceder</li> </ul> <p><b>Via cutânea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Encaminhar a vítima para o chuveiro e remover a roupa usando luvas; lavar abundantemente durante cerca de 20-30 minutos</li> </ul> <p><b>Via ocular</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Encaminhar a vítima para lavar os olhos, lavar abundantemente</li> </ul> <p><b>Via inalatória</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Colocar a vítima em local arejado</li> </ul> <p><b>Via digestiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Provocar o vômito se não for contraindicado,</li> <li>✓ Se os lábios ou boca da vítima mostrarem sinais de queimaduras, arrefeça-os administrando água para beber,</li> <li>✓ Mesmo que a vítima esteja consciente, colocá-la em Posição Lateral de Segurança</li> </ul>
<b>QUEIMADURAS POR PRODUTOS QUÍMICOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pedir ajuda; chamar ou pedir para chamar o 112 (dependendo da extensão, localização e gravidade da queimadura)</li> <li>✓ Identificar o produto que causou a lesão e consultar a ficha de dados de segurança ou ligar para o Centro de Informação Antivenenos (CIAV) – 808 250 143, para obter informação específica sobre como proceder.</li> </ul> <p><b>Na Pele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Encaminhar a vítima para o chuveiro, lavar durante pelo menos 15 minutos, remover a roupa debaixo do chuveiro usando luvas, não perder tempo com a neutralização, a menos que o produto neutralizador esteja imediatamente acessível,</li> <li>✓ Cobrir a vítima</li> </ul> <p><b>Nos Olhos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Encaminhar a vítima para lavar os olhos, lavar durante pelo menos 10 minutos sob uma corrente fraca, mantendo as pálpebras abertas;</li> <li>✓ Cobrir o olho, sem pressionar, com uma compressa esterilizada;</li> </ul>

# Procedimento de higienização do EPI

