

# Trabalhe seguro, viva seguro

A melhoria das condições de segurança e saúde no local de trabalho é um objetivo que a todos diz respeito e para o qual o contributo de cada um é fundamental em matéria de prevenção de riscos.

Por isso, nunca é demais conhecer algumas “dicas” básicas de segurança e saúde para ter sempre presente no dia-a-dia.

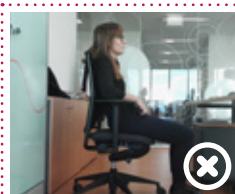
## POSTO DE TRABALHO

Mantenha o seu posto de trabalho arrumado e organizado. Assegure-se que cabos e extensões elétricas estão corretamente estendidas e não constituem riscos de quedas.



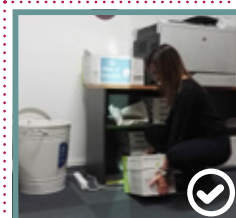
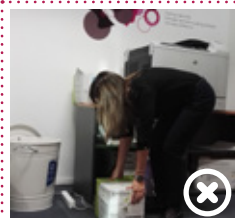
## POSTURA

Se utiliza secretária, ao sentar-se mantenha as costas direitas, de forma que estas se apoiem no encosto da cadeira. Neste sentido, não use cadeiras com encosto curto.



## OBJETOS PESADOS

Para objetos que se encontram no chão ou numa prateleira abaixo do nível da cintura, baixe-se, incline-se levemente para a frente e mantenha a coluna direita, aproximando o objeto do corpo e levantando-o utilizando a força das pernas.



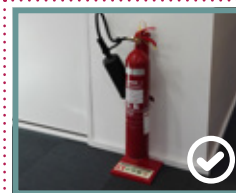
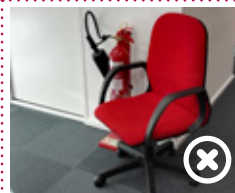
## ILUMINAÇÃO

Sempre que possível utilize luz natural para iluminar o seu local de trabalho. Se utiliza luz artificial, lembre-se: melhor que a quantidade é a qualidade da iluminação.



## EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA

Mantenha o acesso a equipamentos de segurança, designadamente extintores, desimpedido e perfeitamente identificado.



## SAÍDAS DE EMERGÊNCIA

Nunca coloque qualquer objeto ou móvel em frente a uma saída de emergência. Procure ter a sua localização memorizada, bem como os procedimentos a seguir em caso de evacuação.

