

## Cuidados a ter na tarefa de electricista.

### Equipamentos de Proteção Individual Obrigatório:

- Calçado de segurança com biqueira e palmilha anti perfuração não metálica, mas com resistência ao impacto, antiderrapante e impermeável.
- Luvas de pele ou nylon+poliuretano para proteção mecânica (abrasão, corte, rasgo e perfuração), para utilizar nos trabalhos em geral.
- Luvas dielétricas para proteção de choques elétricos, para utilizar nos trabalhos sob tensão. Usar sempre com luvas de pele por cima.
- Óculos de proteção contra a projeção de partículas (metal/cobre em fusão), para utilizar nos trabalhos em instalações sob tensão.
- Vestuário de proteção (fardamento) adequado às condições climáticas.



### Perigos:

- Utilização de escadas.
- Movimentação manual de cargas (escadas, ferramentas,...).
- Contacto direto numa parte ativa de uma instalação (ex: partes sob tensão).
- Contacto indireto numa parte da instalação tornada ativa acidentalmente, por falha técnica (ex: exterior de um equipamento elétrico).
- Desarrumação/desorganização do local de trabalho.



### Riscos Profissionais:

- Risco ergonómico (postura incorreta e prolongada de pé/curvado e trabalhos acima da altura dos ombros) - Queda ao mesmo nível (tropeçar em fios, ferramentas no pavimento,..).
- Queda a diferentes níveis (escadas).
- Queda de objetos (da escada, das superfícies de trabalho, ...).
- Projeção de partículas (projeção de metal em fusão nos trabalhos sob tensão).
- Risco elétrico (instalações e equipamentos de trabalho elétricos sob tensão, contacto com fios, tomadas ou equipamentos em mau estado de conservação ou em contacto com líquidos).
- Incêndio/Explosão.

## Danos:

- Luxações, lesões músculo-esqueléticas e problemas lombares.
- Fraturas, lesões múltiplas e traumatismos variados.
- Corte.
- Lesões oculares.
- Choque elétrico/eletrocussão e morte.
- Queimaduras.

## Medidas Preventivas:

- Utilizar sempre os equipamentos de proteção individual (EPI's).
- Adotar posturas corretas na movimentação manual de cargas, por exemplo: manter as costas direitas (inclinar e não curvar), dobrar os joelhos ao agarrar a carga, evitar torções do corpo e movimentos bruscos, não levantar uma carga pesada acima da cintura num só movimento nem levantar a carga acima da cabeça. Não transportar mais carga que a recomendada(máx 20kg).Existir trabalho em equipa.
- Não realizar tarefas, por um período de tempo longo, com os braços acima da altura dos ombros.
- Delimitar a zona de trabalho, principalmente durante a utilização da escada, e sinalizar o quadro elétrico.
- Colocar a instalação elétrica fora de tensão e/ou desligar os equipamentos elétricos da corrente, em função do trabalho a desenvolver.
- Evitar realizar tarefas sob tensão, mas no caso de os trabalhos terem de ser realizados com as instalações estão sob tensão, estes devem ser realizados seguindo a técnica adequada ao trabalho e usando o equipamento conveniente (luvas dielétricas, óculos de proteção,..).
- A instalação, reparação e manutenção de equipamentos e instalações elétricas devem ser feitas apenas por trabalhadores habilitados.
- Equipamentos de trabalho - verificar e garantir o isolamento elétrico, em função da tensão de trabalho, para impedir o contacto das mãos com zonas eletrificadas; Garantir a limpeza e o seu bom estado de conservação; Fazer a manutenção periódica e preventiva (reparação, afiação, limpeza, ...).
- Escadas - permanecer apenas uma pessoa de cada vez na escada; Subir/descer de frente para os degraus; Devem ser utilizadas em tarefas leves e de curta duração (máx 30 min) uma vez que não oferecem grande estabilidade, pelo que, sempre que possível, substituir a sua utilização por uma plataforma de trabalho; Nunca transportar ferramentas ou outros materiais nas mãos enquanto subir/descer – deve haver entreaajuda.
- Não improvisar plataformas de trabalho com bidões, caixas, tijolos, entre outros.
- Não usar anéis, pulseiras, relógios e outros acessórios metálicos.
- Manter o local de trabalho arrumado, com as ferramentas de trabalho juntas e sem obstruir os locais de passagem.
- Manter uma boa higiene pessoal, como: Lavar sempre as mãos nas paragens para comer; Trocar de vestuário depois da jornada de trabalho e antes de abandonar as instalações.
- Participação em ações de formação/informação aos trabalhadores relativas a precauções a tomar para evitar a exposição a riscos profissionais, em caso de acidente e prevenção.
- Vigilância da saúde (exames médicos, vacinação, acesso rápido a primeiros socorros).