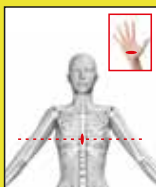


SE A VÍTIMA ESTIVER DESACORDADA, E SEM RESPIRAÇÃO, INICIAR MASSAGEM CARDIORRESPIRATÓRIA

- 1** Ligue 193 ou 192. Chame o socorro imediatamente. Verifique os sinais de respiração.
- 2** Se está sem respiração ou agoniza para respirar, deite a vítima de costas, numa superfície rígida.
- 3** Posicione seus braços estendidos, com os dedos entrelaçados no centro do tórax da vítima, entre os mamilos.
- 4** Utilize o peso do seu corpo e inicie compressões torácicas de forma rápida e forte.
- 5** A manobra deve ser efetuada com frequência entre 100 e 120 compressões por minuto e permita o retorno total da parede torácica da vítima.
- 6** Não interrompa as manobras de RCP até a chegada do socorro.



CONTE COM A GENTE



EM CASO DE EMERGÊNCIA

- 1** Mantenha a calma.
- 2** Forneça ao atendente do Corpo de Bombeiros, o endereço da emergência com o **nome da cidade, rua e algum ponto de referência.**
- 3** Confie e responda a todas as perguntas.
- 4** O serviço 193 destina-se a **emergências. EVITE TROTES.**

CONHEÇA O CORPO DE BOMBEIROS

- www.corpodebombeiros.sp.gov.br
- [/corpodebombeirosdapmesp](https://www.facebook.com/corpodebombeirosdapmesp)
- [@corpodebombeirosdapmesp](https://twitter.com/corpodebombeirosdapmesp)
- [@bombeirosmpesp](https://www.instagram.com/bombeirosmpesp)
- <https://viafacil2.policiamilitar.sp.gov.br>



TRABALHO MAIS SEGURO



SAIBA COMO PREVENIR ACIDENTES NO TRABALHO

Mesmo com todo o cuidado que temos nos dias de hoje, como o uso de equipamentos de proteção individual e coletivos, bem como outras medidas de segurança, os acidentes nos ambientes de trabalho continuam constantes.

DICAS DE SEGURANÇA

■ Esmagamento/Prensamento de mãos e membros
Como evitar: Antes de manusear qualquer material é importante que o trabalhador se certifique da sua capacidade física e adequação para a tarefa. É muito importante a instalação do comando bimanual de acionamento, que obriga o operador a manter suas mãos em local seguro durante o ciclo de uma máquina, evitando acidentes.

■ Queda de um nível a outro
Como evitar: Exigir o uso obrigatório do cinto de segurança para todos os trabalhos em altura em que haja risco de queda. Aliado a isso, pode-se implantar um "trava-queda" acoplado ao cinto de segurança ligado a um cabo independente, para os trabalhos realizados com movimentação vertical em andaimes suspensos de qualquer tipo.



■ Corte e perfuração de membros

Como evitar: O cuidado deve ser redobrado com o rosto, olhos e mãos. Assim, exigir o uso de equipamentos de proteção individual como óculos, viseiras, coletes e macacões para proteção do corpo.

■ Choques elétricos

Como evitar: Sempre desligar e bloquear a chave geral ou disjuntor antes de executar a manutenção ou reparos na instalação elétrica. Para isso, existem dispositivos de bloqueio como o cadeado especial de bloqueio e a caixa de bloqueio em grupo que servem para impedir o religamento de máquinas, equipamentos ou painéis elétricos durante o período de manutenção.

■ Soterramento/desabamento

Como evitar: Para evitar acidentes desse tipo é necessário fazer averiguações do terreno onde a obra irá acontecer. Os trabalhadores precisam estar devidamente treinados e preparados para qualquer evento que venha a acontecer. A fiscalização deve ser constante e falhas devem ser corrigidas imediatamente. É importante manter um controle de acesso à obra, pois apenas profissionais capacitados e treinados devem transitar pelas áreas do canteiro onde está sendo executado o serviço.

AÇÕES PREVENTIVAS QUE PODEM FAZER A DIFERENÇA

- 1** Desenvolver uma rotina de **manutenções** das máquinas e equipamentos.
- 2** Manter um ambiente de **trabalho seguro**.
- 3** Oferecer EPIs sempre que necessário para garantir a **segurança da atividade**.
- 4** Investir em **treinamento e capacitação** das equipes.
- 5** **Cuide** de você e do seu colega de trabalho.
- 6** **Não utilize** ferramentas em más condições.
- 7** **Comunique** incidentes.

