

DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

Higiene Pessoal no Canteiro

POR QUE ISSO IMPORTA

Trabalhadores da construção lidam com químicos, solo contaminado, chumbo, sílica e riscos biológicos diariamente. Lavar as mãos reduz doença diarreica em 23-40% e respiratória em 16-21% (CDC). Má higiene transfere riscos das mãos para a boca e para casa.

40%

Redução de doenças por lavar as mãos (CDC)

20 seg

Tempo mínimo de lavagem com sabão e água

100%

Boa higiene previne doenças dentro e fora do local

5 Regras de Higiene Pessoal em Canteiros de Obras

O que está nas suas mãos acaba no seu corpo — mantenha-se limpo:

1

LAVE AS MÃOS COM SABÃO E ÁGUA — SEMPRE

Antes de comer, beber ou fumar. Após usar o banheiro. Após manusear químicos, chumbo ou materiais contaminados.

2

NUNCA COMA, BEBA OU FUME EM ÁREAS DE TRABALHO

Poeira, químicos e contaminantes se depositam em comida e bebidas. Use áreas de descanso limpas designadas.

3

LAVE-SE ANTES DE IR PARA CASA

Tome banho após turnos com chumbo, amianto, sílica ou químicos. Não leve riscos para casa.

4

MANTENHA FERIMENTOS COBERTOS E LIMPOS

Cortes e arranhões são portas de entrada para infecção e absorção química. Limpe e cubra imediatamente.

5

USE EPI E ROUPAS DE TRABALHO LIMPOS

Luvas, roupas e equipamentos contaminados transferem riscos para pele, comida e veículos. Troque e lave.

Lista de Verificação Diária de Higiene

- Estações de lavagem disponíveis com sabão, água e papel toalha?
- Há área de descanso limpa designada longe das zonas de trabalho?
- Suprimentos de primeiros socorros disponíveis para tratar cortes?
- Trabalhadores que manuseiam chumbo/químicos têm áreas de troca separadas?
- Água potável fornecida e acessível a todos os trabalhadores?

Quando e Como Lavar as Mãos Corretamente

Antes de comer, beber ou fumar

Contaminantes nas mãos se transferem direto para a comida. Lave SEMPRE, sem exceções.

Após usar o banheiro

OSHA exige instalações sanitárias e estações de lavagem em todos os canteiros (29 CFR 1926.51).

Após manusear químicos ou materiais perigosos

Chumbo, solventes, combustíveis, adesivos e cimento se absorvem pela pele. Lave imediatamente.

Após remover EPI (luvas, respirador)

O exterior do seu EPI está contaminado. Remova com cuidado e lave as mãos antes de tocar o rosto.

Como: 20 segundos com sabão e água

Molhe as mãos, aplique sabão, esfregue todas as superfícies incluindo entre dedos e sob unhas.

Álcool gel NÃO é suficiente na construção

Não remove graxa, químicos, poeira de chumbo nem sujeira pesada. Sabão e água é obrigatório (OSHA).

Erros Comuns de Higiene em Canteiros

- ✗ Almoçar sem lavar as mãos — você está comendo o que estava nos materiais que manuseou
- ✗ Limpar as mãos na roupa de trabalho — isso espalha contaminantes na pele o dia todo
- ✗ Levar roupas contaminadas para casa — poeira de chumbo e químicos na roupa expõe sua família
- ✗ Usar apenas álcool gel após químicos — gel não remove chumbo, sílica nem graxa

Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Regra dos 20 segundos: lave tempo suficiente para cantar "Parabéns" duas vezes — é o tempo necessário
- ✓ OSHA exige que empregadores forneçam sabão, água e toalhas em canteiros — se faltam, reporte
- ✓ Tenha roupas separadas para ir para casa — nunca use roupa contaminada no carro ou em casa
- ✓ Hidrate-se com água limpa dos bebedouros — nunca beba de mangueiras ou recipientes sem identificação

Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Nossas estações de lavagem têm sabão e papel toalha agora?
2. Todos lavam as mãos antes de comer, beber ou sair do local?
3. Onde é nossa área de descanso limpa — e as pessoas estão usando?
4. Quem manuseia chumbo ou químicos toma banho antes de ir para casa?
5. O que podemos fazer para melhorar os hábitos de higiene na nossa equipe?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____ Supervisor: _____

Projeto: _____ Local: _____

Folha de presença anexada: [] Sim