Como podem ajudar os nossos hábitos de saúde?

O trabalho nocturno não é normal. Deve compensar, e os seus hábitos de saúde podem fazer uma grande diferença.

Na obra, coma alimentos ricos em proteínas e evite açúcar e gorduras. Beba muita água e evite cafeína.

Em casa, faça do dormir uma prioridade. Siga uma rotina antes de dormir e faça refeições leves antes de se deitar. Mantenha-se fora do alcance da luz do dia, nem que tenha de instalar cortinados escuros.

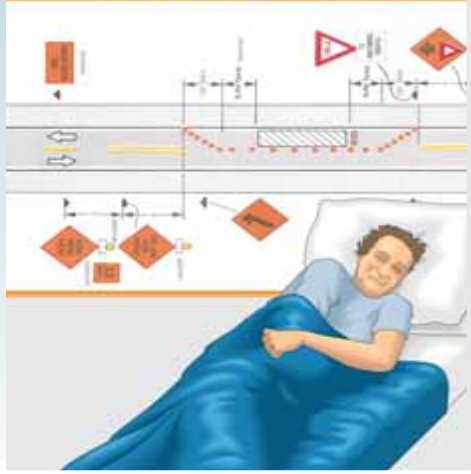
Faça refeições em família e planeie actividades sociais para o dia. Desta forma, estará pronto para dormir quando regressar do trabalho.

©2009-2010 Laborers Health & Safety Fund of North America, Washington, DC
Este material foi produzido sob a concessão número 46C3-HT06 da Occupational Safety & Health Administration e é baseado no trabalho apoiado pelo Federal Highway Administration sob o acordo de concessão DTFH61-06-G-00007. Quaisquer opiniões, decisões, e conclusões ou recomendacões expressas nesta publicacão são as do Autor (es) e não reflectem necessariamente os pontos de vista ou políticas do Departmento de Trabalho dos EUA ou do Federal Highway Administration. Nem a referência a nomes comerciais, produtos comerciais, ou organizações implicam o aval do Governo dos EUA. Nenhum pronunciamento feito neste livreto deve ser usado para transmitir uma impressão de que qualquer membro do consórcio, seus afiliados ou empregados tenham assumido qualquer parte da responsabilidade legal exclusiva do empregador de proporcionar um "local de trabalho seguro e saudável" como imposto pela Lei de Segurança e Saúde Ocupacional. Produzido para o consórcio pela FOF Communications.

ROADWAY SAFETY+

Consórcio da Indústria de Contrução de Estradas

Trabalho Nocturno



LIUNA TRAINING & EDUCATION FUND

ARTBA

NAPA

Texas Transportation Institute

U.S. Department of Transportation
Federal Highway Administration

Quais são os desafios especiais no trabalho nocturno?

Na obra, os desafios incluem:

- Pouca visibilidade para os condutores.
- Pouca visibilidade para os trabálhadores.
- Comunicação entre turnos.

- Conductores debilitados ou sonolentos.

O trabalho nocturno causa também disfunções físicas e sociais, incluindo:

- Privação e disfunção no sono.
- Risco de se ferir devido á sonolência.
- Relações familiares ou sociais afectadas.

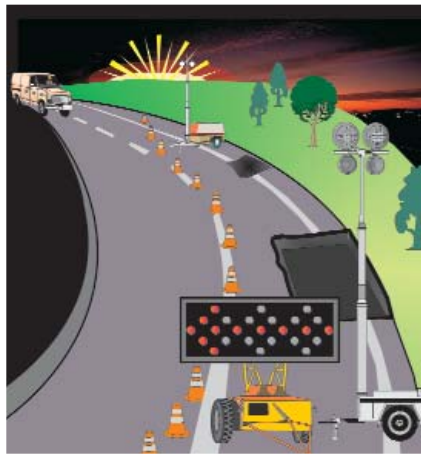
Como proteger-se à noite?

Tome medidas especiais de precaução no trabálho nocturno. Acima de tudo, deve aumentar a visibilidade e conhecer o âmbiente de trabalho. Para aumentar a visibilidade:

- Use roupa reflectora. Estas tornam-se visíveis quando em contacto com os faróis dianteiros.
- Use luzes cintilantes no corpo ou na roupa.
- Coloque fita reflectora no equipamento.
- Mantenha a área de trabalho bem iluminada.

Conheça bem o seu ambiente:

- Conheça as trajectórias dos veículos e equipamento.
- Conheça as áreas designadas de trabalho.
- Conheça as trajectórias seguras para ir e vir da obra.
- A pé, tenha cuidado com o equipa-mento.
- No equipa-mento, tenha cuidado com os trabal-hadores.



Proporcione sempre uma sinalização nítida. Coloque os cilindros e os cones mais juntos à noite. Para uma boa iluminação, contraste as luzes de trabalho com as luzes de advertência.

Inspeccione o sistema para controlar o tráfego, testando a condução para destacar os problemas e inspeccione com frequência.