Setronix desde 1966

JANEIRO
2027
2.ª QUINZENA | PREVENÇÃO



RUÍDO NO TRABALHO
PROTEJA A AUDIÇÃO

Reduza o ruído na origem e use a proteção definida para a tarefa.

1. Perigos e riscos

Perigos: Máquinas, impactos e ferramentas que geram ruído.

Riscos: Perda de audição, zumbidos e dificuldade em ouvir alertas.

2. Antes de começar

- Confirme a avaliação da exposição e as medidas.
- Verifique equipamento e proteções acústicas.
- Selecione e ajuste a proteção auditiva indicada.

3. Pare e comunique

- Proteção danificada ou sem ajuste adequado.
- Ruído anormal ou medida de controlo em falta.
- Zumbidos ou alteração da audição: comunique.

4. Como atuar: quatro passos para prevenir

1

Identifique
Reconheça as fontes de ruído.

2

Reduza
Use as medidas de controlo previstas.

3

Ajuste
Coloque a proteção corretamente.

4

Comunique
Reporte defeitos e sintomas.

5. Escolha a medida adequada à situação

Situação	Medida preventiva
Na origem	Prefira soluções e ferramentas menos ruidosas.
Organização	Reduza exposição e afaste quem não participa.
Protetor auditivo	Confirme adequação e compatibilidade com outros EPI.
Comunicação	Assegure que instruções e alertas são percetíveis.

Boas práticas: A exposição não se avalia apenas pelo que parece alto. A proteção auditiva complementa o controlo do ruído; auscultadores comuns não são EPI.

6. AÇÃO DA QUINZENA Verifique o estado e o ajuste da sua proteção auditiva antes de uma tarefa ruidosa. Comunique uma fonte de ruído anormal.

REDUZA O RUÍDO • AJUSTE A PROTEÇÃO

DR: DL 182/2006 HSE: prevenção do ruído