Setronix desde 1966

MAIO
2027
2.ª QUINZENA | PREVENÇÃO

TRABALHO ISOLADO
MANTENHA CONTACTO



Antes de se afastar da equipa, confirme comunicação e apoio.

1. Perigos e riscos

Perigos: Afastamento, falta de rede e dificuldade em obter ajuda.

Riscos: Agravamento de um acidente, doença súbita ou atraso no socorro.

2. Antes de começar

- Confirme se a tarefa pode ser feita sem companhia.
- Combine contactos e resposta a falta de comunicação.
- Teste o meio de contacto e partilhe a localização.

3. Pare e comunique

- Sem cobertura ou meio de contacto fiável.
- Condições mudaram ou sente mal-estar.
- Contacto previsto falhou: siga a resposta acordada.

4. Como atuar: quatro passos para prevenir

1



Confirme
Verifique se o trabalho isolado é adequado.

2



Teste
Confirme comunicação e bateria.

3



Informe
Partilhe localização e plano de contacto.

4



Acompanhe
Cumpra os contactos e reporte alterações.

5. Escolha a medida adequada à situação

Situação	Medida preventiva
Tarefa de risco elevado	Reavalie a necessidade de equipa e apoio no local.
Local remoto	Confirme localização e acesso para obter socorro.
Comunicação	Preveja alternativa se a rede ou o equipamento falhar.
Contacto falhado	A resposta deve estar definida antes de começar.

Boas práticas: Um telemóvel não torna qualquer tarefa segura para uma pessoa sozinha. A frequência dos contactos e os meios de apoio dependem da avaliação da tarefa.

6. AÇÃO DA QUINZENA Antes de uma tarefa afastada da equipa, confirme quem acompanha, como comunica e o que acontece se o contacto falhar.

CONFIRME • TESTE • INFORME • MANTENHA CONTACTO

DR: Lei 102/2009 HSE: trabalho isolado