

**NO CAMPUS OU EM QUALQUER LUGAR
AO TELEFONAR PARA UM SERVIÇO DE
EMERGÊNCIA LEMBRE-SE:**

- Mantenha a Calma;
- Identifique-se fornecendo o nome e o telefone de contato;
- Diga exatamente o que está acontecendo no local;
- Informe se há vítimas. Havendo, forneça precisamente o número de pessoas, sem expor-se a riscos;
- Forneça corretamente o endereço e se possível uma ou mais referências próximas ao local da emergência.

O pronto atendimento dependerá da qualidade das informações repassadas aos profissionais de socorro.

TELEFONES ÚTEIS

DEFESA CIVIL199
POLICIA MILITAR190
BOMBEIROS193
SAMU.....192
DISQUE DENUNCIA..181
POLICIA RODOVIÁRIA...191
BOMBEIROS VOLUNTARIOS
2498.1599
AEROPORTO DE GUARULHOS
2445-2945
RODOVIÁRIAS (Socicam)
3235.0322
POLICIA FEDERAL
3538.5000 ou 194

BOAS PRÁTICAS AMBIENTAIS – USO CONSCIENTE

- Apague as lâmpadas dos ambientes que estiverem desocupados;
- Dê preferência à utilização de luz natural nos ambientes internos, evitando acender as lâmpadas durante o dia.
- Desligue o aparelho quando o ambiente estiver desocupado;
- Mantenha as portas e janelas fechadas evitando o desperdício do ar climatizado;
- Em períodos de inverno mantenha o aparelho desligado ou mantenha-o apenas ventilando.
- Desligue o computador no final do expediente;
- Desligue o monitor, a impressora, o estabilizador, a caixa de som, o microfone e outros acessórios e periféricos, quando não estiverem em uso;
- Desligue o monitor do computador em períodos de ausência acima de 15 minutos;
- Reduza o brilho/contraste do monitor ou habilite a opção "Economia de energia";
- Utilize as escadas para pequenos deslocamentos ou para os primeiros pavimentos;
- Mantenha a torneira fechada enquanto escova os dentes, ao fazer a barba e enquanto lava o rosto ou ensaboa as mãos;
- Não use o vaso sanitário como lixeira e não acione a descarga desnecessariamente;
- Comunique imediatamente eventuais vazamentos ao setor responsável na universidade;
- Use a vassoura para limpar calçadas e outros espaços;



**DICAS ÚTEIS SOBRE
SEGURANÇA NO
TRABALHO E
QUALIDADE DE VIDA**

“Porque sua segurança e qualidade de vida é seu maior investimento”

Seja bem vindo (a) a UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo Campus Guarulhos. Esperamos que sua estadia seja muito proveitosa e segura.



UNIFESP
GUARULHOS
SEGURANÇA DO TRABALHO

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Já está consolidada a idéia que a prevenção de acidentes, deve ser uma meta perseguida com esforço por todos. Com base nesta premissa, a Divisão de Segurança do Trabalho da UNIFESP Guarulhos coloca em suas mãos alguns conselhos práticos, que aliados ao bom senso, podem contribuir e muito para um dia mais seguro e com menos riscos de acidentes.

**SEGURANÇA SE
CONSTROI
PASSO A PASSO
DIA A DIA**

POLITICA DE SEGURANÇA DA UNIFESP GUARULHOS

É política da Segurança do Trabalho da UNIFESP CAMPUS GUARULHOS estabelecer, manter e atualizar sempre um programa de segurança e saúde baseado em métodos seguros e saudáveis de trabalho, bem como procedimentos que proporcionem um alto nível de higiene e segurança do trabalho a seus servidores técnicos, docentes, discentes, prestadores de serviço, visitantes e a comunidade no geral, de forma a preservar a integridade física dos mesmos e manter suas instalações livres de quaisquer acidentes, possibilitando a eliminação de sinistros e dos riscos à vida, à saúde e ao meio ambiente.

DICAS AOS SERVIDORES, ESTAGIÁRIOS E COLABORADORES TERCEIROS.

- I) Obedeça os intervalos de descanso de 10 minutos para cada 50 minutos sentados em frente ao computador NR 17.6.4 alínea D da Lei 6514/77 Portaria 3214/78;
- II) Pratique a Ginástica do Gato diariamente – Estique-se! Mexa-se!;
- III) Observe sempre sua postura – Sente-se corretamente;
- IV) Não deixe de se hidratar, tomando água regularmente;
- V) Evite o estresse: *Identifique o que lhe causa estresse; Planeje e organize suas atividades; Estabeleça suas prioridades; Execute as tarefas a que se propôs; Retome seu eixo*
- VI) Não permita que comentários indesejáveis tirem seu foco e sua predisposição e comprometimento com a prevenção pessoal de acidentes e doenças. Você é seu melhor bem!

RECOMENDAÇÕES GERAIS

I- Nunca inicie um trabalho em qualquer área sozinho ou sem a devida autorização de sua chefia imediata. II – Sempre procure conhecer o nome do setor onde você está trabalhando e as rotas de fuga. III – Faça um planejamento de todas as etapas de suas tarefas antes de executá-las. IV – Esclareça todas as suas dúvidas antes de executar o seu trabalho, pergunte, pergunte e se ainda não entendeu, pergunte de novo. V – Conheça o ramal ou rádio mais próximo, bem como os equipamentos de combate a incêndio de seu setor de trabalho. VI – A velocidade máxima permitida no campus é 10 km. VII – É proibida a entrada e posse de bebidas alcoólicas no campus. VIII – Permaneça atento. IX – Não é permitido o porte de arma branca ou arma de fogo.

OBS: Outras recomendações e instruções podem ser sugeridas ou ainda aperfeiçoadas.

SEGURANÇA

Quando tudo vai bem; ninguém lembra que existe. Quando vai mal pela falta de investimento na área; dizem que não existe. Quando é para gastar; acha-se que não é preciso que exista. Porém, quando realmente não existe e há perdas significativas.

TODOS CONCORDAM QUE DEVERIA EXISTIR

“Quem faz a prevenção tem maiores chances de evitar a ação”

NUPREC

DIVISÃO INTEGRADA DE SEGURANÇA DO TRABALHO, SAÚDE DO TRABALHADOR E GESTÃO AMBIENTAL - RAMAL 6180 E 6181



SEGURANÇA DO TRABALHO

SEGURANÇA DO TRABALHO UNIFESP

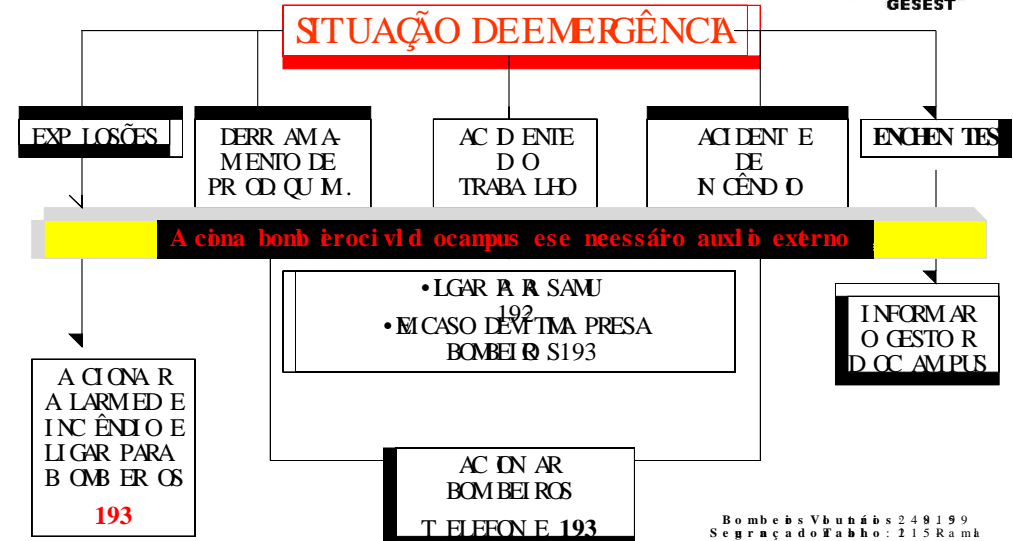


UNIFESP- CAMPUS GUARULHOS

PLANO BASE DE EMERGÊNCIA



GESEST



EM CASO DE ENCONTRO DA DELAÇÃO DE INCÊNDIO É A PREVENÇÃO PRIMÁRIA.

Uso de EPI: Use sempre os Equipamentos de Proteção Individual adequados a cada atividade ou ainda quando transitar por locais em obras.

Trabalhos em Altura: Este tipo de atividade requer muita atenção e cuidados especiais. Prepare antecipadamente todos os dispositivos de segurança (cinto de segurança, trava quedas, isolamentos, cordas, escadas e etc.) para a realização dos mesmos e solicite a permissão de trabalho seguro, inclusive para outras atividades como espaços confinados.

Inspecione, em todas as atividades, todos os equipamentos que irá usar antes da execução dos trabalhos. Quando o equipamento e as ferramentas são adequados e estão em perfeito estado de uso, serão grandes aliados para sua segurança.

Geral: Ao transitar pelas áreas, respeite as sinalizações e áreas isoladas com fita zebra ou cones. Cuidado! Eles não estão ali por acaso.

Espaço Confinado: Somente entre em espaços confinados (Interior de tanques, caixas d'água, fosso de teatro, galerias pluviais e etc.) após certificar-se de que o mesmo foi liberado para trabalho pela segurança do trabalho ou bombeiros e de posse de autorização específica.