

## 4WORK REALIZA CAMPANHA DE VACINAÇÃO ANTIGRIPE



A **gripe** é uma doença contagiosa que, na maioria das situações, cura espontaneamente. No entanto, podem ocorrer complicações, particularmente em pessoas com determinadas doenças crónicas ou com idade igual ou superior a 65 anos. Uma vez que os vírus da gripe estão em constante alteração, as pessoas com indicação devem ser vacinadas anualmente com uma vacina que é diferente da anterior.

A **4Work - Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, Lda.**, vai realizar a partir do início do mês de Outubro, uma campanha de vacinação antigripal, desenvolvida e dirigida às empresas, independentemente de serem ou não, nossas clientes.

No âmbito da Saúde Ocupacional, a vacina é recomendada como a melhor alternativa para a prevenção da gripe, sendo a sua administração recomendada, anualmente, no período do Outono. Pelo elevado índice de proteção, as empresas estão, atualmente, a optar pela aplicação da vacina aos seus colaboradores, evitando desta forma, custos com as doenças típicas da época e prevenindo, também, a diminuição da produtividade pela ausência ao trabalho.

Para a maioria das pessoas, a gripe é uma doença simples, que causa desconforto, mas passa naturalmente em poucos dias. Nada preocupante. Porém, para outras, a doença pode agravar-se. Em ambos os casos, quando se fala de prevenção, o melhor mesmo, é a vacinação antigripal.

A vacina tem na sua composição um vírus inativado, fraco, sem capacidade para desencadear um processo de infeção. Uma vez inoculada a substância, esta estimula a produção de anticorpos contra o vírus, reduzindo em 90% a hipótese de se contrair a doença. Reações adversas são diminutas, sendo a febre, apesar de rara, a manifestação mais usual nas 6 a 24 horas, após a vacinação. Apenas 10% dos vacinados sofrem inflamações locais.

Qualquer pessoa, de qualquer idade pode vacinar-se, demorando 10 a 15 dias para iniciar o seu efeito. A única restrição é para as pessoas que têm alergia à proteína do ovo, presente na composição da vacina.

**VACINE OS SEUS COLABORADORES!**

**CONTACTE-NOS PARA O INFORMARMOS DAS NOSSAS CONDIÇÕES!**

**Ver também:**

- *Newsletter 37/Outubro 2012 – Gripe Sazonal: Como Prevenir?*
- *Newsletter 25/ Outubro 2011 – Qual o Objetivo da Vacinação?*

## EXTINTOR DE ÁGUA ADITIVADA ABF, O MAIS ADEQUADO PARA O CONDÓMINO E PARA O CONDOMÍNIO



O extintor é um equipamento de primeira intervenção para ser utilizado por qualquer pessoa no combate a um incêndio na fase inicial. Esta finalidade traduz-se na implementação, nos edifícios e recintos, de vários tipos de extintores devidamente sinalizados, principalmente nos locais com maior ocupação, destacando-se os locais que recebem público e os grandes edifícios administrativos. Contudo, esse objetivo também se aplica aos edifícios e recintos de cariz mais privado, seja qual for a sua utilização tipo.

A atual legislação de segurança contra incêndios em edifícios (*Decreto-lei n.º 220/2008 de 12 de novembro e a Portaria n.º 1532/2008 de 29 de dezembro*) expressa muito bem a necessidade dos edifícios estarem munidos de equipamentos que consigam ajudar os seus ocupantes na evacuação e na deteção e combate precoce a um incêndio. É precisamente nestas ações, que a escolha do **extintor de água aditivada ABF** faz a diferença em relação aos extintores tradicionalmente implementados, entenda-se, extintores de pó químico ABC.

Os fogos-tipos (classes de fogos), que estão mais presentes nos edifícios administrativos e habitacionais, são os fogos em combustíveis sólidos (classe A) e nos óleos e gorduras alimentares (classe F), sem esquecer os incêndios nos equipamentos elétricos sob tensão, que no caso das utilizações tipos habitacionais e administrativos, dificilmente passam a baixa tensão (até 1000V corrente alternada).

Com base nesta análise, a implementação dos extintores de água aditivada ABF, nos edifícios, torna-se na solução mais adequada e eficiente, se não vejamos:

Um **extintor de água aditivada ABF** "ABF são as classes de fogos que o agente extintor consegue extinguir, onde **A** corresponde aos combustíveis sólidos (papel, tecido, plástico, cortiça, madeira e borrachas), **B** líquidos combustíveis (gasóleo, gasolina, petróleo e óleos lubrificantes ou hidráulicos) e **F**, significa óleos ou gorduras de origem animal ou vegetal, utilizados em equipamentos de cozinha (óleos de fritar, margarinas, banhas e azeites)", consegue proteger todos os locais desses edifícios, sejam eles espaços comuns ou o interior de uma habitação ou escritório.

O extintor de água aditivada ABF, também está habilitado para poder ser utilizado, em segurança no combate a incêndios nos equipamentos elétricos sob tensão até 1000V, a um metro de distância.

Estas características, associadas a outras vantagens, tais como, o não sujar, não estragar e não impedir a visibilidade dos espaços, permitindo uma evacuação rápida e segura dos ocupantes de um determinado espaço pela zona onde foi descarregado o extintor de água, sem aquela sensação de dificuldade em respirar,



criada pela descarga do extintor de pó químico ABC, são a junção perfeita de um utensílio que se quer simples, seguro, de fácil manuseamento, fiável e a sua utilização não crie mais danos do que o próprio incêndio criou.

Basta imaginar, um condômino que teve a necessidade de utilizar um extintor de pó químico ABC para extinguir o incêndio na carpete da sala, causado pelas brasas que saíram da zona de queima da lareira, na noite da consoada, para concluir que os danos resultantes dessa utilização, são maiores do que os danos causados pelo incêndio, impedindo toda a família de realizar a tão emocionante e importante ceia de natal naquele espaço. Este mesmo incêndio, com o mesmo tipo de intervenção, substituindo apenas o extintor de pó químico ABC por um de água aditivada ABF, o incêndio seria extinto sem criar mais nenhum dano, e certamente, que o incidente do incêndio seria motivo de conversa durante o jantar, servindo de lição para todos.

Se mudarmos o local desta história, trocando a sala pela cozinha, consegue imaginar como ficaria após a descarga do extintor de pó químico ABC? Aqui está a eficiência do extintor de água aditivada ABF, "dá cabo" apenas do incêndio.

As pessoas que têm gás nas suas habitações, devem estar a pensar, e bem, que o extintor de água aditivada ABF, não consegue extinguir incêndios em gases, pois não está habilitada para apagar fogos da classe C, gases. E como vão conseguir extinguir um incêndio na canalização de gás do fogão, da caldeira ou do aquecedor? A resposta é: - Da mesma maneira que devem ser extintos todos os fogos em gases, fechando a válvula de corte que alimenta a chama. Este é o único método eficaz e seguro para extinguir um incêndio deste tipo (classe fogo C) dentro de um edifício ou outro espaço coberto, pois a libertação de um qualquer gás combustível para o interior de um compartimento, vai-se misturar com o ar e potenciar a formação de uma mistura explosiva, que, caso exista uma energia de ativação (fonte de calor), poderá ocorrer uma explosão.

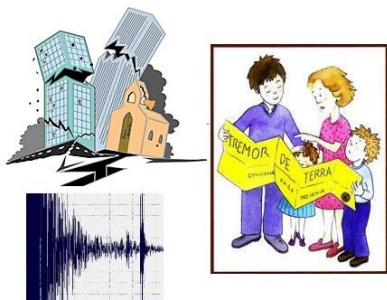
Para qualquer edifício com uma elevada taxa humana de ocupação, os extintores de água aditivada, serão sempre uma melhor opção para os possíveis fogos em sólidos e líquidos, do que o extintor de pó químico, pelo motivo que este ultimo interfere com o comportamento humanos dos ocupantes, aumentando o stress, reduzindo a visibilidade e a capacidade de respirar, elevando a probabilidade de ocorrer vítimas resultantes de um incêndio por falta de condições para a evacuação do edifício, originadas pela atuação do extintor pó químico.

**FONTE:** Artigo elaborado pelo CMDT Paulo Almeida, Técnico de formação da Escola Nacional de Bombeiros e publicado no jornal da Loja do Condomínio, edição Outubro-Dezembro 2013

#### **Ver também:**

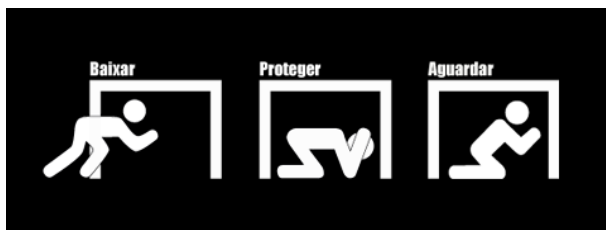
- *Newsletter 29/ Fevereiro 2012 - O que precisa de saber relativamente à manutenção de extintores.*
- *Newsletter 32/ Maio 2012 – Medidas de Autoproteção: Obrigatoriedade legal?*
- *Newsletter 39/ Dezembro 2012 – Segurança contra incêndio em edifícios e medidas de autoproteção.*

## ANPC PROMOVE EXERCÍCIO PÚBLICO DE CIDADANIA – “A TERRA TREME”



No próximo dia 11 de Outubro de 2013, às 11h10, a Autoridade Nacional de Proteção Civil (ANPC) promove a iniciativa “A Terra Treme”, um exercício público de preparação para o risco sísmico que visa informar e mobilizar a sociedade civil para a adoção de comportamentos adequados de autoproteção em caso de ocorrência de um sismo.

“A Terra Treme” é um exercício de preparação para o risco sísmico, inspirado no exercício norte-americano *ShakeOut*, que terá a duração de um minuto, durante o qual os cidadãos, individualmente ou em grupo (famílias, escolas, empresas, organizações públicas e privadas), são convidados a executar 3 gestos de autoproteção:



A localização de Portugal Continental perto da fronteira entre as placas euroasiática e africana e a existência de um conjunto de falhas ativas junto à costa e mesmo no território português fazem com que o nosso País tenha uma atividade sísmica moderada, pautada por eventos de grande intensidade, mas muito separados no tempo, como o comprovam alguns dos principais relatos históricos:

- **01 de Novembro de 1755** – Ocorreu um dos sismos mais destruidores, com uma magnitude aproximada de 8.75 na escala de Richter. A localização do seu epicentro continua incerta: inicialmente apontava-se para uma zona junto ao *Banco de Gorrige*, atualmente já se coloca o epicentro mais junto à costa, na *Falha Marquês de Pombal*.
- **23 de Abril de 1909** – Teve origem na *Falha do Vale Inferior do Tejo* e terá atingido uma magnitude de 6.7 na escala de Richter. Foi o mais importante sismo gerado sob o território continental português, atingindo as zonas de Benavente, Samora Correia, Santo Estevão e Salvaterra de Magos.
- **28 de Fevereiro de 1969** – Teve o seu epicentro no *Banco de Gorrige* e foi o último sismo a provocar danos importantes e vítimas em Portugal continental, com uma intensidade de 7.3 na escala de Richter.

- **17 de Dezembro de 2009** – Com epicentro a cerca de 100km a sudoeste do *Cabo de São Vicente*, este sismo não registou quaisquer vítimas ou danos materiais. Com uma intensidade de 6.0 na escala de Richter, o abalo foi sentido sobretudo no Algarve e na área metropolitana de Lisboa.

## **AS SETE PRINCIPAIS MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO EM CASO DE SISMO**



### **1 – Identificar e Minimizar os Riscos em Casa**

Fixar bem às paredes, chão ou teto, os móveis, armários, estantes, candeeiros e outros objetos que possam soltar-se e cair.

Colocar os objetos pesados, ou de grande volume, no chão ou nas prateleiras mais baixas das estantes.

Objetos como espelhos ou quadros pesados não devem ser colocados por cima de lugares como a cama ou o sofá.

Não colocar as camas perto das janelas.

Ter um extintor em casa, aprender a usá-lo e fazer as revisões periódicas.

### **2 – Elaborar um Plano de Emergência**

Após um sismo, desligar a água, eletricidade e gás para evitar curto-circuitos, incêndios ou inundações.

Ter sempre presente os números de emergência junto do telefone fixo ou no seu telemóvel (112, polícia, bombeiros, serviços médicos, proteção civil, etc.).

Definir o ponto de encontro da família, fora do local de residência, trabalho ou escola, o qual deverá ser conhecido de todos.

Definir instruções de como os elementos da família devem contactar entre si durante a emergência. Incluir o contacto de alguém, fora da área de residência, que possa prestar algum auxílio nesta situação.

### **3 – Preparar um Kit de Emergência**

Ter em casa uma pequena mochila de emergência com: rádio a pilhas, lanternas, pilhas de reserva, estojo de primeiros socorros, medicamentos e alguns agasalhos.

A mochila deve ficar guardada num lugar fixo que seja conhecido por todos, incluindo as crianças.

### **4 – Conhecer os Pontos Mais Fracos do Edifício**

Conhecer, tão bem quanto possível, a estrutura da sua casa ou local de trabalho, tentando perceber da existência de uma estrutura antissísmica.

### **5 – (Durante o Sismo) Executar os 3 Gestos que Protegem**

BAIXAR-SE sobre os joelhos (posição que evita a queda durante o sismo).



PROTEGER a cabeça e o pescoço com os braços e as mãos.

AGUARDAR até que a terra pare de tremer.

Lembre-se ainda de:

- Manter a calma e ajudar a acalmar as pessoas que estão junto a si.
- Evitar o meio da divisão e afastar-se de chaminés, janelas, espelhos, vitrinas ou objetos que possam cair.
- Procurar refugio num canto da sala, debaixo do vão de uma porta interior, do pilar de uma trave mestra, ou de móveis sólidos (camas, mesas ou secretárias).
- Ligue o rádio e fique atento às instruções difundidas.
- Se estiver na rua, afastar-se de árvores, postes elétricos, muros e edifícios. Procurar lugares abertos como praças, descampados ou avenidas amplas.
- Se estiver a conduzir, parar a viatura assim que for possível e permanecer dentro do veículo. Afastar-se de pontes, postes elétricos ou edifícios.
- Afastar-se das praias pois é possível que ocorra um tsunami nos instantes seguintes ao sismo.

## **6 – (Após o Sismo) Cuidar de Si, dos Seus e dos Mais Vulneráveis**

Não acender fósforos ou isqueiros, nem ligar o interruptor.

Cortar imediatamente o gás, a água e a eletricidade.

Abrir os armários com precaução já que alguns objetos podem ter ficado numa posição instável.

Se detetar o derrame de substâncias tóxicas ou inflamáveis, limpar a zona o mais rapidamente possível.

Se existirem destroços, calçar botas ou sapatos resistentes para se proteger dos objetos cortantes ou pontiagudos.

## **7 – Estar Atento às Indicações das Autoridades. Manter-se Atualizado**

Utilizar os telefones apenas em caso de urgência, quando existirem feridos graves, fugas de gás ou incêndios.

Ligar o rádio e ficar atento às instruções das autoridades.

*Elisabete Afonso (TSST)*

**FONTE:** *Autoridade Nacional de Proteção Civil (Boletim PROCIV n.º 67)*

### **FICHA TÉCNICA:**

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso  
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work  
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade  
Edição | Departamento Formação  
Periodicidade | Mensal

### **GRUPO 4 WORK**

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa  
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66  
Home Page: [www.4work.pt](http://www.4work.pt) | E-mail: [formacao@4work.pt](mailto:formacao@4work.pt)