



# REGRAS DE SEGURANÇA QUE PRECISAM SER REFORÇADAS

Textos Técnicos/Didáticos  
CEMIG Belo Horizonte



GOVERNO  
DE MINAS

AQUI O TREM  
PROSPERA.

**Elas são simples, valiosas e salvam vidas.**

**Porém, por distração, descuido ou esquecimento, são deixadas de lado em muitas situações, causando possíveis acidentes e inconformidades em inspeções de segurança.**

**Conheça regras básicas de segurança que devem ser cuidadosamente seguidas:**

## **Uso do EPI**

Os equipamentos de proteção individual (EPIs) devem SEMPRE ser utilizados conforme recomendado.

**Siga os treinamentos e as orientações de uso e conservação dos EPIs com dedicação e atenção!**



## Dicas de cuidados com o seu EPI

- ✓ Utilize seus EPIs somente durante as atividades de trabalho.
- ✓ Após finalizar o trabalho, higienize e guarde de maneira adequada.
- ✓ Mantenha a higienização correta dos EPIs, de acordo com as instruções de cada item para não danificá-los.
- ✓ Armazene os EPIs de forma adequada separado das demais vestimentas, em local arejado e sem umidade e longe de objetos que possam danificá-los, como por exemplo objetos pontiagudos.

## Trabalho em altura

Somente execute trabalhos em altura após garantir que todas as medidas de proteção individual e coletiva foram atendidas.

**É obrigatório do uso correto do conjunto cinturão paraquedista + talabarte e trava-quedas!**





## Dicas de cuidados com quedas

Já parou para observar como você anda e por onde você anda?

Quedas do mesmo nível (também chamadas de quedas de mesma altura ou quedas de própria altura) estão entre os acidentes de trabalho com maiores notificações e são causadas tanto por fatores do ambiente (exemplos: umidade do piso, desgaste do piso, pequenos desnívels, materiais pelo caminho) quanto do trabalhador (exemplos: idade, condição física, pressa, cansaço, desgaste do solado do calçado).

### Fique atento para evitar acidentes:

✓ Não utilize calçados com solados danificados. Cuide dos seus EPIs e utilize-os corretamente.

✓ Atenção ao caminhar e ao encontrar pisos molhados, danificados, com sujeiras e/ou materiais como pregos, fios, cabos.

✓ Faça exercícios físicos regularmente! A prática é benéfica e contribui para a concentração, flexibilidade e fortalecimento muscular.

