

**SIEMENS**



# EHS em todos os sentidos

Cartilha informativa

[www.siemens.com.br/ehs](http://www.siemens.com.br/ehs)

Você sabe o que significa viver EHS em todos os sentidos?



Lidamos diariamente com diferentes aspectos da vida, seja compartilhando momentos com pessoas ao nosso redor, trabalhando, nos atualizando nas notícias, dormindo, em momentos de diversão e nas mais variadas atividades rotineiras. Tudo isso impacta em nossa vida, de forma positiva ou não. Deixar de lado algum aspecto importante pode fazer com que tenhamos uma queda em nossa qualidade de vida, refletindo também nas pessoas ao nosso redor e em nosso planeta.

É aí que entra a necessidade de vivermos EHS (Environment, Health and Safety - Saúde, Segurança e Meio Ambiente) em todos os sentidos. Isso significa olharmos de forma atenta para nossa saúde física e mental, segurança e também para o nosso planeta, para rever hábitos e atitudes. Nesta cartilha você encontra dicas e informações sobre COVID-19, saúde mental, ergonomia, meio ambiente e segurança das mãos, que ajudarão você a se cercar de cuidado, saúde e segurança.

Vamos viver EHS em todos os sentidos?



## COVID-19

Adotar uma postura preventiva contra a COVID-19 (doença causada pelo novo coronavírus) é cuidar de sua saúde e também da saúde de sua família e de seus amigos. E a gente ajuda você nessa missão! Veja quais hábitos você deve adotar:

-  Sempre que puder, fique em casa. Se não puder, mantenha distância de, no mínimo, 1,5 m das demais pessoas.
-  Higienize constantemente as mãos com água e sabão ou com álcool em gel 70.
-  Use máscaras cobrindo nariz e boca.
-  Atente-se à etiqueta respiratória, cobrindo nariz e boca com a parte interna do braço e cotovelos flexionados ou com um lenço descartável (preferencialmente) ao tossir ou espirrar.
-  Evite o compartilhamento de objetos pessoais.
-  Higienize frequentemente objetos, como celular, e superfícies, como maçanetas.
-  Caso sinta algum sintoma, avise a Siemens e não venha trabalhar. Também é importante evitar contato físico com outras pessoas e procurar os serviços de saúde.



## Vamos jogar?

Veja a figura acima e tente identificar 7 comportamentos que não são adequados na luta contra o coronavírus. Você pode conferir as respostas na última página, mas não vale espiar, tá?

### Para refletir:



Qual foi o maior impacto que você sentiu em seu dia a dia com a pandemia do coronavírus?

O que você tem feito para ajudar na luta contra o coronavírus?

Como você pode melhorar os seus hábitos para deixar você e sua família mais protegidos contra a COVID-19?



## Saúde Mental

Além da saúde física, devemos nos atentar também à saúde mental, que é de extrema importância para o nosso bem-estar. Você sabia que 1 em cada 4 adultos será afetado por doenças mentais em algum momento da vida? E quando falamos de doenças mentais, estamos falando de distúrbios como: estresse, depressão, transtornos de ansiedade, vícios e fobias.

Para cuidar da sua saúde mental neste momento difícil em que estamos procure organizar sua rotina, seus horários, faça refeições com qualidade e respeite seus limites. E lembre-se: quando o assunto é doença mental, é importante buscar ajuda profissional. Mesmo sendo algo ainda visto como um tabu, o ideal é sempre buscar por tratamento adequado.

### Você sabe como ajudar quem está passando por depressão, ansiedade ou outros distúrbios mentais?

Incentive sempre a pessoa a procurar ajuda profissional, mostre que ela pode contar com você e evite frases como "tem gente passando por coisas piores" ou "amanhã você estará melhor". É preciso sempre buscar um tratamento adequado.

**Se precisar procurar algum profissional para ajudá-lo com alguma doença mental, você ainda hesitaria? Por quê?**

**Os seus hábitos durante a pandemia têm ajudado a manter sua saúde mental?**

**Você conhece alguém que tem depressão, ansiedade ou outros distúrbios mentais? Como você está ajudando?**



## Para refletir:



## Ergonomia

O seu bem-estar também está ligado à forma como você trabalha. E aí entra a ergonomia, que busca as condições ideais para cuidarmos de nossa saúde e de nossa produtividade durante o trabalho.

Veja abaixo algumas dicas que farão você melhorar sua saúde, produtividade e sua qualidade de vida caso esteja trabalhando em sua casa:

-  Busque um lugar iluminado, ventilado, confortável e que não traga distrações.
-  Estipule horários e faça pausas de 10 minutos a cada hora.
-  Procure se alongar sempre que possível.
-  Apoie o computador em uma mesa e sente-se em uma cadeira apropriada, onde sua coluna fique estabilizada.
-  Deixe a altura da tela do computador no nível dos olhos.
-  Mantenha pescoço e cabeça eretos.
-  Use almofadas, apoiadores e afins para corrigir ângulos necessários.
-  Beba água.
-  Evite ligar aparelhos eletrônicos por perto (como a TV).
-  Deixe perto de você apenas o necessário para desempenhar suas funções.
-  Converse com as pessoas que moram com você para que assuntos do dia a dia sejam tratados fora do horário de trabalho.

## Para refletir:

**Como suas ações impactam o meio ambiente?**

**Quais dos hábitos citados você ainda não faz, mas pode começar agora?**

**Além dos hábitos citados, você tem algum outro hábito que contribua com o meio ambiente, que poderia compartilhar com mais pessoas?**



## Meio Ambiente

Outro ponto muito importante ao qual precisamos nos atentar é ao nosso planeta, afinal cuidar de nosso bem-estar em todos os sentidos significa manter hábitos sustentáveis que trarão uma melhor qualidade de vida e um futuro para todos, concorda? Com a pandemia do coronavírus, vimos a importância de agir aqui e agora. Veja alguns hábitos simples que você adotar para fazer a diferença:

-  Separe o lixo reciclável na hora do descarte.
-  Tire aparelhos da tomada para economizar energia.
-  Em vez de estimular a compra de roupas novas, procure vender/doar peças que não usa mais e faça suas comprar em bazares. Você sabia que para produzir uma calça jeans são usados 11 mil litros de água?
-  No mercado, prefira produtos frescos e de época para evitar agrotóxicos e sementes geneticamente modificadas.
-  Pesquise os alimentos comuns em cada época do ano.
-  Use sacolas reutilizáveis.
-  Procure substituir carne e derivados de leite de origem bovina por outras fontes de proteína, como grãos e outros tipos de carne (bois e vacas emitem metano no processo de digestão, um gás de grande poder de efeito estufa. Além disso, enormes áreas são desmatadas para a criação desses animais). Aproveite a quarentena e teste novos sabores na cozinha!

## Para refletir:

**Como suas ações impactam o meio ambiente?**

**Quais dos hábitos citados você ainda não faz, mas pode começar agora?**

**Além dos hábitos citados, você tem algum outro hábito que contribua com o meio ambiente, que poderia compartilhar com mais pessoas?**



## Segurança das Mãos

Você sabia que cerca de 50% das ocorrências na Siemens nos últimos dois anos envolveram acidentes com as mãos? Veja alguns deles:

-  Fratura no dedo ao desmontar molde de injeção.
-  Contusão no dedo ao fechar portas.
-  Queimadura de 2º grau ao aplicar tensão na bucha do transformador e ao acender o forno.
-  Cortes realizando atividades com estilete e abrindo catraca para soltar Cintas.

Logo, percebemos que as nossas mãos merecem uma atenção especial. Veja algumas atitudes preventivas importantes que devem ser adotadas:

- Uso de ferramentas adequadas.
- Uso de máquinas e equipamentos protegidos.
- Uso correto de máquinas e equipamentos.
- Cumprir o procedimento da atividade.
- Usar de equipamentos de proteção.
- Usar creme protetivo em caso de manuseio de óleos e de graxas.
- Sempre analisar e mitigar os riscos.

### E quem trabalha em escritório, está liberado desse cuidado?

Não! Também há riscos para essas pessoas. Devido ao intenso uso de computadores, teclados e mouses, os danos às mãos nos escritórios estão ligados a doenças osteomusculares, como LER e DORT. Nesse caso, o melhor a se fazer é utilizar acessórios ergonômicos, diminuir a permanência no computador e realizar ginástica laboral e exercícios de alongamento e fortalecimento.

## Para refletir:



**Quais cuidados você toma com suas mãos no dia a dia?**

**Você se recorda de algum acidente com as mãos que aconteceu com você ou com algum conhecido? Se sim, como poderiam ter sido evitados?**

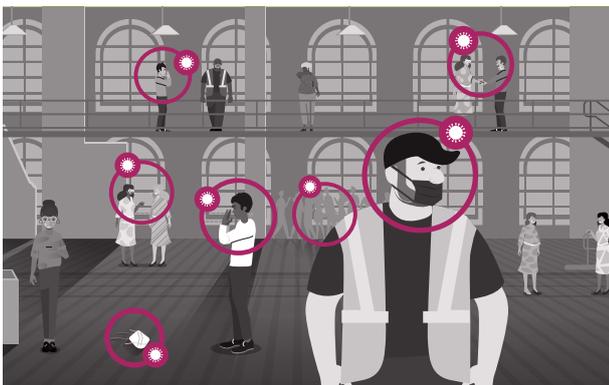
**Quais atividades do seu dia a dia você teria dificuldade em desempenhar caso sofra algum acidente com suas mãos?**

# Preparado para viver o EHS em todos os sentidos?

Esperamos que com nossas dicas você esteja pronto para experimentar uma forma ainda melhor de cuidar de sua segurança, saúde e bem-estar, incentivando seus amigos e familiares a também adotarem um estilo de vida mais saudável e sustentável.

**Contamos com você!**

**Respostas do jogo da página 05:**



E aí, foi bem? Lembre-se sempre da importância de adotar esses comportamentos para cuidar da sua saúde nesse sentido, combinando?

**[www.siemens.com.br/ehs](http://www.siemens.com.br/ehs)**

