



Matadalan rápidu ba traballadór sira durante tempu invernu



Ezposisaun ba onda malirin iha tempu naruk durante invernu nia laran bele kauza problema grave sira hanesan **ipotermia** no **konjelamentu**

✓ Sintomas prinsipal sira husi moras mak relasiona ho malirin



Kulit-nia kór sai nakukun no mean no hetan bolla



Malirin



Sente kolen demais no prejudika konsiênsia

✓ Halo tuir regras prevensaun ba moras mak relasiona ho malirin!



Hatai roupa mamut nian (equipamentu)



Hemu beibeik bee mamut



Muda ba fatin mamut atu evita malirin

✓ Foti medidas emergjênsia ba aparecimento sintomas moras mak relasiona ho malirin.



Mantein lta-nia isin temperatura mamut.
(Hasai roupa bokon no muda ba fatin ho temperatura mamut.)



Hatama ba bee mamut nia laran área mak konjeladu.



Konsulta lalais kedas ba doutor

✓ Liga ba 119 (Evakua) ba kazu emergjênsia.



* Dijitaliza kódiu QR atu hetan detalle liutan no refere ba Matadalan prevensaun moras mak relasiona ho resfriadu (2022).

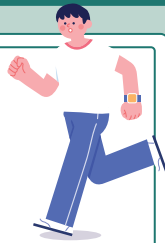
Teña invernu mak saudável iha fatin traballu. Oinsá ba prepara

Ezpozisaun ba onda malirin iha tempu naruk durante invernu nia laran bele kauza ba problema grave hanesan **ipotermia** no **konjelamentu**.



Ábitu vida nian

Ezersísiu kmaan iha interna, manten hidratadu no fornese nutrisaun mak balansu.



Regras kona-ba prevensaun ba moras mak relaciona ho malirin

Hatais roupa mamut, hemu bee mamut beibeik no ba buka fatin ho temperatura mamut.



Molok servisu

Verifika kona-ba kondisaun tempu (Evita traballu iha liur durante intervalu tempu malirin.)



Durante traballu

Hatais roupa dalas husi roupa mamut.
(Hatais luvas, sapeu no máskara.)



Ipotermia

Sente malirin, kolen demais, lakon balansu ba konsiênsia, kompromentimentu memória, distúrbriu ba ko'alia

Kueimadura

Sente moras, katar, kulit-nia kór sai nakukun no mean no mosu bolla, no lakon sensibilidade dérmika



Foti medidas emerjênsia ba aparecimento sintomas moras mak relaciona ho malirin!



Mantein Ita-nia isin temperatura mamut.
(Hasai roupa bokon no muda ba fatin ho temperatura mamut.)



Hatama ba bee mamut nia laran área mak konjeladu.



Konsulta lalais kedas ba doutor



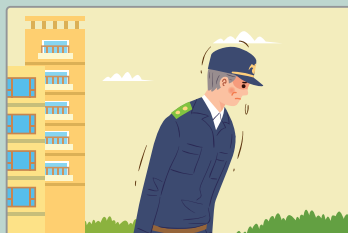
Liga 119 (Evakua) ba kazu emerjênsia.



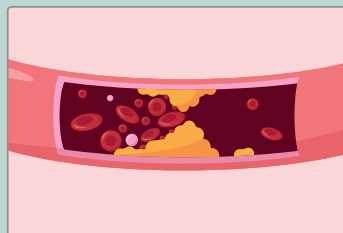
Grupu risku altu!



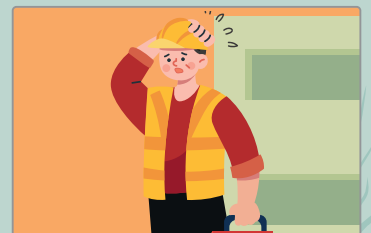
Ema mak servisu iha liur ho tempu naruk



Ema ho idade boot



Ema ho distúrbriu sirkulatóriu



Ema rai-liur foun



✧ Dijitaliza kódigu QR atu hetan detalle liutan no refere ba Matadalan prevensaun moras mak relaciona ho resfriadu (2022).