

# POEIRA DE SÍLICA (RCS) O QUE É ISTO?

A Sílica Cristalina Respirável (RCS) é uma substância natural encontrada em quantidades variáveis em muitas rochas, areia e argila. A Sílica é também um principal constituinte de materiais de construção tais como tijolos, mosaicos, betão, argamassa e rocha projetada.

A poeira de sílica é um verdadeiro perigo para os trabalhadores da construção. Trabalhar com estes materiais pode criar uma poeira muito fina que pode ser facilmente respirada, que pode causar problemas de saúde graves a longo prazo se não forem devidamente geridos.



## QUE DOENÇAS PODE CAUSAR A POEIRA DE SÍLICA?

A poeira de sílica pode causar graves doenças pulmonares tais como silicose e cancro. Uma vez no interior dos pulmões, pode causar inchaço (inflamação) e levar gradualmente a áreas de tecido pulmonar cicatrizado e endurecido (fibrose). Mesmo pequenas quantidades podem causar estes danos.

## SINAIS E SINTOMAS

A silicose pode ocorrer apenas após alguns meses de elevada exposição sem medidas de controlo adequadas implementadas. Os sintomas de silicose podem incluir tosse persistente, dificuldade de respiração e cansaço extremo.

## MÁSCARAS DE PROTEÇÃO CONTRA POEIRAS (RPE)

O equipamento protetor respiratório ou RPE é a sua última linha de defesa. Se for necessário RPE, o mesmo deve ser:

- máscara respiratória reutilizável para rosto completo ou meio rosto com filtro P3, ou
- máscara Respiratória FFP3 descartável.

Verifique sempre a sua máscara e certifique-se de que está marcada como FFP3 ou P3 e tem marcação CE. As máscaras devem assentar corretamente e as pessoas que as utilizem devem ter formação sobre como as utilizar e quando as mudar.



Máscara respiratória reutilizável para rosto completo ou meio rosto com filtro P3



Máscara Respiratória FFP3 descartável

## MAIS INFORMAÇÕES

HSA.ie | BeSMART.ie | hslearning.ie  
0818 289 389 | contactus@hsa.ie



## PRINCIPAIS SUGESTÕES PARA A REDUÇÃO DE POEIRA DE SÍLICA

Para controlar a disseminação da poeira de sílica utilize o equipamento correto, por exemplo:

- utilize ferramentas e equipamento que possuam extração integrada para recolher a poeira durante o corte, perfuração ou o esculpir,
- utilize supressão de água sempre que possível (ferramentas não-elétricas) e.g. serras de betão,
- utilize divisores de bloco e pavimentação em vez de corte,
- utilize aspiradores a seco ou molhado com filtro HEPA para reunir a poeira,
- humedeça as áreas antes de considerar equipamento elétrico.



## UM LOCAL COM AR PURO É UM DIREITO DOS TRABALHADORES



Construction Workers Health Trust  
Tel: 01-7093070 Fax: 01-6120570  
Email: info@cwht.ie



The Lighthouse Club  
Tel: 1800 939 122 Texto: HARDHAT para 50808  
Web: www.constructionindustryhelpline.com

