



**A sua saúde, a sua segurança:  
Um guia para os trabalhadores**  
Your health, your safety: A guide for workers

Esta informação é do Executivo de Saúde e Segurança (HSE) em colaboração com o Congresso da União dos Trabalhadores (TUC). O HSE é uma organização do governo que trabalha para proteger a saúde, segurança e o bem estar dos trabalhadores enforcing leis de saúde e segurança e oferecendo apoio e conselho. O TUC representa mais de 70 uniões de trabalhadores com mais de 6.5 milhões de associados. Ele luta por padrões de justiça e descência no trabalho.

Se for um empregado (integral ou meio expediente, temporário ou permanente), esta informação explica quais são os seus direitos, o que deve esperar do seu empregador, quais são as suas responsabilidades e onde ir para pedir ajuda. Isto também se aplica se for um jovem fazendo experiência de trabalho, um aprendiz, trabalhador de caridade, trabalhador móvel e trabalhar em casa.

Se for um trabalhador casual, temporário ou da agência, o seu empregador seja ele um negócio/uma agência, líder de uma equipa, contratador ou alugador ele tem o dever legal de assegurar que receba os direitos decididos aqui.

**Você tem o direito de:**

- Trabalhar em lugares onde todos os riscos a sua saúde e segurança são propriamente controlados.
- Parar de trabalhar e sair da área se pensar que esteja em perigo.
- Informar ao seu empregador de preocupações sobre saúde e segurança.
- Contatar sem problemas o HSE ou a sua autoridade local se ainda tiver preocupações sobre saúde e segurança.
- Associar –se a uma união de trabalhadores e tornar-se um representante de segurança.
- Horas pagas fora do trabalho para treinar a ser um representante.
- A um intervalo de pelo menos 20 minutos se trabalhar mais de seis horas por um período e a férias anuais pagas.

**Você deve:**

- Tomar conta de sua saúde e segurança e também das pessoas que podem ser afetadas pelo que você fizer (ou não fizer).
- Cooperar com outros em saúde e segurança, e não interferir ou abusar com qualquer coisa fornecida para a sua saúde, segurança ou bem estar.

**O seu empregador deve lhe avisar :**

- Sobre os riscos à sua saúde e segurança de práticas correntes ou futuras.
- Sobre coisas ou mudanças que podem prejudicar ou afetar a sua saúde.
- Como trabalhar seguramente.
- O que é feito para proteger a sua saúde e segurança.
- Como receber tratamento de emergência.
- O que fazer numa emergência.

### **O seu empregador deve fornecer grátis:**

- Treinamento para trabalhar seguramente.
- Proteção para você no seu trabalho quando necessário (como roupas, botas ou sapatos, proteção para os seus ouvidos e olhos, luvas e máscaras etc).
- Um exame de saúde se houver um risco de doença por causa do seu trabalho.
- Exames de saúde regulares se trabalhar noites e um exame antes de começar os turnos.

(Nota: Se for um trabalhador autônomo genuíno você é responsável pelos seus próprios tratamentos de emergência, treinamento, equipamento protetivo e exames de saúde, e de organizar as suas horas de trabalho.

### **O seu empregador deve lhe fornecer a seguinte informação:**

- *A lei de saúde e segurança: O que debes saber.* Isso lhe deve dar os detalhes de contato das pessoas que podem ajudar.
- A sua (do empregador) declaração do programa de saúde e segurança.
- Um certificado corrente da Responsabilidade do Empregador (Seguro Compulsório) visível no seu lugar de trabalho.

### **O que fazer se estiver preocupado sobre a sua saúde e segurança:**

- Ligue para a Infoline (linha de informação) do HSE 08701 545500 para conselho ou para reclamar, ou a linha do TUC Know Your Rights (Saiba os seus Direitos) 0870 600 4882
- Se quiser falar com alguém numa língua mais apropriada a você ligue para 08701 545500 e diga a telefonista que língua.
- Se perdeu o seu trabalho por causa de um assunto de saúde e segurança poderá reclamar a um Tribunal de Emprego. Pergunte a sua união de trabalhadores ou ao Citizens Advice Bureau (Conselho ao Consumidor) local para lhe aconselhar.