

SEGURANÇA NO TRABALHO

"ESTOU DOENTE! VOU TRABALHAR OU NÃO?"

Se sentir apenas o início de uma constipação nasal, pode ir para a Empresa. Previna-se com um antigripal, lave as mãos mais vezes do que o costume, evite tocar nos computadores e telefones dos seus colegas e tenha o cuidado de colocar um lenço em frente ao rosto sempre que espirrar e/ou tossir. Nunca vá trabalhar com febre. Em caso de vômitos, diarreia ou problemas respiratórios, procure um médico. Avise de imediato o seu chefe no caso de não conseguir ir trabalhar.

Fonte: <https://picaroponto.com/>

SEGURANÇA NO TRÂNSITO

"CONSCIÊNCIA COLETIVA"

É importante desenvolver a consciência coletiva. Todos precisam ser conscientes de que precisam fazer a sua parte para garantir a segurança no trânsito, o que fará despertar a responsabilidade de todos. Essa atitude pode contribuir para a diminuição dos números alarmantes de acidentes. Um trânsito mais seguro é bom para todos.

Fonte: www.meuportoseguro.com.br



VOCÊ SABE o que é "O NOVO

CORONAVÍRUS"? É um vírus que tem causado doença respiratória pelo agente coronavírus, recentemente identificado na China. Os coronavírus são uma grande família viral, conhecidos desde meados de 1960, que causam infecções respiratórias em seres humanos e em animais. Geralmente, infecções por coronavírus causam doenças respiratórias leves a moderadas, semelhantes a um resfriado comum. Alguns coronavírus podem causar doenças graves com impacto importante em termos de saúde pública, como a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS), identificada em 2002 e a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS), identificada em 2012.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/>

MEIO AMBIENTE

"SAÚDE AMBIENTAL"

Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde: Saúde ambiental abrange os fatores físicos, químicos e biológicos externos às pessoas, e os fatores que impactam seus comportamentos. Ela engloba a avaliação e o controle daqueles fatores ambientais que podem afetar a saúde. Ela é direcionada à prevenção de doenças e melhoria da saúde nos ambientes.

Fonte: <https://ambientedomeio.com/>



SEGURANÇA NO LAR

"SALA SEGURA PARA CRIANÇAS"

Em relação aos cuidados na sala, lembre-se de proteger fios e tomadas com protetores específicos. Evite mobília com rodinhas e posicione sofás, cadeiras e móveis baixos longe de janelas. As plantas ornamentais venenosas e pontiagudas também devem ser evitadas, bem como as cortinas com puxadores, pois a criança pode acabar se enrolando por ali acidentalmente.

Fonte: <https://imoveis.estadao.com.br/>



SAÚDE PREVENTIVA

"CORONAVÍRUS - PREVENÇÃO"

Para redução do risco de adquirir ou transmitir doenças respiratórias, especialmente as de grande infectividade, orienta-se que sejam adotadas medidas gerais de prevenção, como realizar frequente higienização das mãos, principalmente antes de consumir alimentos, utilizar lenço descartável para higiene nasal, cobrir nariz e boca quando espirrar ou tossir, evitar tocar mucosas de olhos, nariz e boca. Além disso, não compartilhar objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas, manter os ambientes bem ventilados, evitar contato próximo a pessoas que apresentem sinais ou sintomas da doença.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/>



NUTRIÇÃO

"TOMATE - FORTALECE A IMUNIDADE E AJUDA A EVITAR DOENÇAS RESPIRATÓRIAS"

O tomate é rico em vitaminas A, B e C, bem como em sais minerais como fósforo, potássio, cálcio e magnésio. Por isso ele auxilia na proteção do sistema imunológico. A substância responsável por esses benefícios, que dá a coloração vermelha ao alimento, é o licopeno. Esse nutriente é antioxidante, auxiliando no combate aos radicais livres, que leva ao envelhecimento precoce, e também a manter o coração saudável.

Fonte: <https://www.hojeemdia.com.br/>



PORTUGUÊS

"SANTO ou SÃO?"

Por que dizemos *São* Jorge e *Santo* Agostinho?

Depende da letra que começa o nome do santo.

Se for vogal, usamos *SANTO*.

Se for consoante, usamos *SÃO*.

Por: **Milton Moreira Lopes**/Fonte: **Facebook - Língua Portuguesa**



FRASE

"Aquele que não tem tempo para cuidar da saúde, terá que arranjar tempo para cuidar da doença."

Autor: **Desconhecido**